



PRO движение

ГПОУ «Шилкинский многопрофильный лицей»

Международный женский
день.....2

Новости лицея.....3

Масленица.....5

Пока верстался но-
мер.....6

Продолжение военно-
спортивного месячни-
ка.....6

Спартакиада допризывной
молодежи—2022
.....7

Спорт, спорт, спорт.7

Спартакиада профессионально-
го союза работников образова-
ния8

Гуманитарный месячник
.....9

Наши победы в Краевых кон-
курсах! Поздравляем!.....11

Проба пера.....12

Советы психолога.....13

Поздравля-
ем....14



Любовь к Отечеству - это и есть то главное основание души любого истинного гражданина России. Это и есть тот стержень, который объединяет нашу страну, который делает ее великой, который делает ее надежной и который обязательно сделает ее процветающей.

В.Путин

Международный женский день

5 марта в лицее состоялось мероприятие-конкурс красоты и грации «Королева Весна-2022», в котором соревновались сотрудницы



и педагоги лицея: Дарья Александровна Степанова-воспитатель общежития, Диана Александровна Блаженко-мастер, преподаватель, Валентина Самойлова-технический работник, Анна Александровна Вдовина-мастер п/о, Диана Ранисовна Бурдинская-мастер п/о, Оксана Фёдоровна Журкова-педагог-библиотекарь, преподаватель литературы показывали присутствующим свои разносторонние творческие способности. Девушки представили своё мастерство в следующих номинациях

«Выход - танец», «Визитная карточка», «Номер художественной самодеятельности», «Мое хобби»,

«Мода из комода» и «Дефиле в вечерних платьях». Диана Александровна в креативной форме рассказала о се-

бе, Дарья Александровна за 35 секунд собрала автомат,

Диана Александровна и Диана Ранисовна проникновенно рассказали стихотворения поэтов-классиков, Оксана Фёдоровна прочла

сказку собственного сочинения, Анна Александровна представила вниманию кра-

сивое платье, которое сшила своими руками, Валентина Ивановна подготовила уникаль-



ную презентацию о своей жизни. Все дамы уверенно держались на сцене. Этому мастерству их обучила зам по УВР Ирина Алексеевна

Калчугина. Перед членами жюри стоял непростой выбор определить лидера — настолько сильными

были все участницы. К сожалению, титул «Королева Весна-2022» должен достаться только одной девушке. Победительницей стала Диана

Александровна Блаженко. Всем участницам были вручены подарочные сертификаты, сладкие призы и дипломы за победу в конкурсных номинациях. Директор Евгения Рафаильевна Шулимова в конце мероприятия поблагодарила жюри, участниц и всех присутствующих девушек, женщин в зале поздравила с праздником весны. Жюри в составе очаровательных женщин-предпринимателей нашего города: Пляскиной О., Антоновой И., Тазоян М., Золотухина А.,

библиотекаря городского Дома Культуры Васильева О., главного редактора газеты «Шилкинская правда» О. Терещук достойно оценивали наших участниц, а также принесли с собой подарочные призы, которые вручили победительницам. Студенты лицея не только поддерживали своих педагогов, они помогали им исполнить песню, играть в сценках, представлять презентации. В общем, праздник удался, зрители получили заряд энергии и много положительных эмоций.

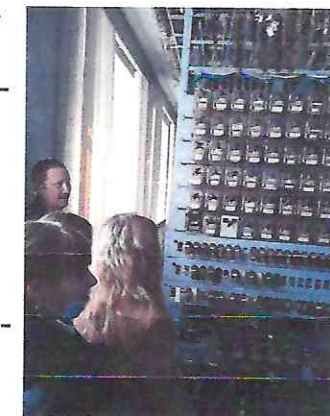


Новости лицея

14 марта в стенах нашего лицея состоялось мероприятие деловой программы Регионального чемпионата «Молодые профессионалы» (World skills Russia) – Забайкальский край 2022.



На мероприятие были приглашены и присутствовали участники проекта «Наставник.RZD»: Рогалев Андрей Владимирович и Бронникова Наталья – выпускница ЗаБИЖТ, а также Покова Елена Николаевна наставник Библиотекарь 1 категории Линейной технической библиотеки, педагоги лицея- наставники Корчагина И.В., Блаженко Д.А., Швецова О.В., Бурдинская И.В.



Среди студентов принимали участие: Осипов Владимир, гр. ЭТП 4-19, Филиппов Николай, гр. ЭТП5-20, Будин Артем, гр. ПЖТ 7-20, Мигунова Галина, гр. ПЖТ 7-20, Ахмедов Вадим, гр. МЛ 17-20, Козлов Денис, гр. ЭТП 4-19.

Ведущей мероприятием была Алексеева Наталья Валентиновна - заместитель директора по УМР, преподаватель истории.

Мероприятие было поделено на две части. Первая

часть проводилась с 10:00 часов и состоялась в актовом зале главного корпуса, и называлась «Личная эффек-

тивность и саморазвитие».

После вступительного слова мо-

дератора данного мероприятия, Н.В. Алексеевой и приветственного слова директора Шулимовой

Е.Р., наставники, Рогалев А.В. и Бронникова Н. презентовали университет За-

БИЖТ, рассказали о многих возможностях, профессиях, которые может получить студент, поступив в данное учебное заведение. Продемонстрировали, какие изменения были внесены за последние несколько лет, для того, чтобы студентом было приятно и комфортно не только получать знания на высшем уровне, но и сохранить после обучения только лучшие впечатления.

«Все для вас»- так сказал

наставник Рогалев Андрей Владимирович, в заключение к своему выступлению.

Когда первая часть мероприятия подошла к концу, наставники своих проектов выразили слова благодарности в сторону нашего лицея и мероприятия в целом.



Р. Котова

15 марта прошел все-российский урок мужества "Герои нашего времени", посвященный подвигу одного из героев России - Нурмагомед-а Гаджимагомедова. Урок прошел для групп МЛ 22-21 и ЭТП 6-21.

Наша великая Родина – Россия – всегда стояла на защите интересов народов, нуждающихся в помощи.

И сегодня российская армия помогает народу Донбасса и всей Украины обрести безопасность и уверенность в завтрашнем дне.

Строки из стихотворения Анны Ахматовой созвучны сегодняшнему дню:

Мы знаем, что ныне лежит на
весах

И что совершается ныне.

Час мужества пробил на наших
часах,

И мужество нас не покинет...

Человек, для которого долг, честь, патриотизм, подвиг, герой – не просто слова, во все времена пользовался уважением и почитался в народе. Поступки человека не проходят бесследно, они оцениваются с позиции блага для других людей и пользы для своей Родины.

Прямо сейчас наши современные герои, выполняя свой долг, оказываются в ситуациях между жизнью и смертью – ситуациях, требующих от человека проявления мужества, а



иногда и настоящей воинской доблести. У них дома остались родственники, любимые и любящие их люди, которые ждут их.

Истоки становления человека всегда в его семье, в воспитании дочерей и сыновей по законам добра, справедливости, чести. И конечно, роль мамы – главного человека в жизни каждого из нас – трудно переоценить.

Очень точно и пронзительно об этом сказал великий дагестанский и российский поэт Расул Гамзатов:

По-русски «мама», по-грузински «нана»,
А по-аварски — ласково
«баба».

Из тысяч слов земли и океана
У этого — особая судьба.

Став первым словом в год наш колыбельный,
Оно порой входило в дымный круг

И на устах солдата в час смертельный
Последним звоном становилось вдруг.

На Кавказе уважение к родителям – на первом месте, уважение к учителю – на втором. Поэтому роль мамы, школьной учительницы, в жизни Нурмаго-

меда была огромной. Как вы слышали из фильма, характер, само воспитание объясняют его поступок.

Неслучайно мама говорит, что «другого от сына она не ожидала. Его характеру это свойственно».

В чем же состоял подвиг Героя? В первые дни спецоперации, а именно 24 февраля 2022 года на Украине погиб 25-летний уроженец Дагестана офицер-десантник Нурмагомед Гаджимагомедов. Он стал одним из первых, о чьей гибели во время спецоперации на Донбассе стало известно.

Нурмагомед в составе группы гвардейцев-десантников был заброшен в тыл противника.

Группу российских бойцов окружили превосходящие силы противника. И, чтобы не угодить в плен, офицер Гаджимагомедов последней гранатой подорвал себя и пытавшихся захватить его врагов. Офицер ценой своей жизни спас личный состав «голубых берегов» ставропольского 247-го десантно-штурмового полка.

Наша страна всё сделает для мира и процветания каждого из нас, каждой российской семьи, наших добрых соседей! Все мы вместе должны помочь друг другу, нашей армии своим пони-

манием, поддержкой, вдумчивым отношением ко всему, что происходит вокруг.

В чём же проявляется мужество и героизм?

Герой нашего времени – кто он (она)? Герой – это обычный человек, любой из нас. Тот, кто храбр, мужественен, добр, любит людей и трепетно относится к своей Родине.

Мы твёрдо знаем: Россия – миролюбивая страна, россияне всегда стоят на защите Мира, Доброты, Справедливости!

Благодаря нашим Героям спокойное и благополучное будущее нашей страны – в надёжных руках.

Герои нашего времени, для кого слова «Родина наша – Россия, ты для нас одна!» – не просто слова, а «состояние души».

О.Ф.Журкова



Масленица

4 марта в лицее прошло традиционное мероприятие, посвящённое проводам зимы.

В старину песней встречали самый весёлый на Руси праздник -широкую Масленицу. Приходится она на ту пору, когда победа весны всё заметнее, всё ярче: звенит капель, увеличивается день, радуется солнышко. Этот праздник не имеет точной даты, но каждый год его отмечают в конце февраля или начале марта, в этот день провожают зиму и встречают весну. Масленичная неделя длится 7 дней, каждый из дней имеет своё название и назначение: понедельник называют

«Встречей», вторник -

«Заиграшем», среда- это «Лакомка», четверг - «Разгуляй», пятница- «Тёщины вечерки», а суббота - Золовкины посиделки». И последний день на Масленой неделе назывался «Прощёное воскресенье». В последний день Масленицы были проводы русской зимы! В нашем лицее студенты 1 и 2 курса вместе с классными руководителями, мастерами п\о приняли активное участие в мероприятии. Студенты – повара напекли блинчики и другую выпечку, устроили ярмарку-распродажу собственных кондитерских из-

делий. Несмотря на ветреную погоду сту-

денты весело провели время: играли, соревновались, пили чай с блинами и, конечно, без традиционного обряда не обошлось: педагоги, директор лицея, студенты собрались в большой дружный хоровод и, сжигая чучело, попрощались зимой и символично встретили долгожданную весну.



Пока верстался номер

25 февраля, для наших студентов был проведён Классный час трезвости специалистом из города Ростова-на-Дону Виктором Пономаревым. Виктор рассказал, что у него есть курс трезвости, который состоит из 10 занятий, этот курс прошли более 3000 подростков из разных городов. На курсе совершенно другая подача информации об алкоголе, наркомании, табакокурении. После прохождения курса у ребят меняется полностью отношение к своей жизни, они принимают решение жить без яда, жить полноценно и счастливо. В конце занятия Виктор поделился с ребятами своими соцсетями, и наши студенты с удовольствием сразу начали подписываться. Надеемся, что с Виктором Пономаревым мы ещё встретимся! Расскажем ему о наших добрых делах, которые противопоставлены алкоголю!

И.А. Калчугина



10. Без алкоголя, сигарет...

Согласно многочисленным исследованиям, алкоголь приостанавливает работу лейкоцитов, определяющих и уничтожающих инфекционные клетки и сами вирусы.

Помните, что алкоголь и здоровый образ жизни несовместимы.



Продолжение военно-спортивного месячника

Сборка-разборка автомата

- 1 место Устьянцев Алексей группа пжт 7-20
- 2 место Тонких Виктория группа пжт 8-21
- 3 место Пыхалов Евгений группа эти 5-20
- 3 место Пьянзин Вадим группа мл 17-20



Спартакиада допризывной молодежи-2022

Сейчас как никогда важно возрождение богатых традиций военно-патриотического и гражданского воспитания молодежи. Строевое обучение дисциплинирует, вырабатывает исполнительность, собранность, подтянутость, опрятность и строевую выправку.

В целях воспитания патриотизма и любви к Родине в Детско-юношеском спортивном зале 15 марта прошла Спартакиада допризывной молодежи-2022. Наши студенты приняли активное участие в этом мероприятии. Команда состояла из 5 человек:



Шемелин Максим
Мл 22-21;
Котельников Максим
Мл 22-21;
Бурдинский Андрей
Мл 22-21;

Антоновский Олег Мл
21-21;

Будин Артём
ПЖТ 7-20.

Конкуренция была высокой. Ребята показали себя настоящими защитниками своего Отечества.

Очень хорошо проявили команды всех участников, а ведь им пришлось нелегко: они отвечали и за себя и за всё отделение. Груз ответственно-

сти ощущал каждый командир! И никто не подвёл своё отделение! Будин Артём, студент группы ПЖТ 7-20, показал лучший результат по прыжкам с места и занял первое место. Это был первый этап соревнований,

второй этап будет проходить уже в апреле, где наши студенты также примут самое активное участие.

Результатом.

Ребята, молодцы! Ждём от вас новых побед!

Ваулина У., ПК 9-21



Спорт. Спорт. Спорт...

В марте состоялся Всероссийский чемпионат баскетбольной лиги КЭС- БАСКЕТ, этап Забайкальского края в сборной Шилкинско-го района, в котором приняли участие наши студенты Данченко Анна и Данченко Анастасия гр пжт 9-21(1 место), юноши Сальников Сергей и Налимов Руслан (2 место). Команда девушек впервые за 10 лет вышла на чемпионат ДФО, где заняла 4 место. Поздравляем наших студентов!!!

У.Ваулина, ПК 9-21



Спартакиада профессионального союза работников образования

Работники образования Шилкинского района присоединились к проекту Общероссийского Профсоюза образования «2022 – год Спорта, Здоровья и Долголетия»

25 марта 2022 года на базе Детско-юношеской спортивной школы, прошла спартакиада среди работников, членов Профсоюзного союза образования и науки Российской Федерации.

Спартакиада проводится ежегодно в целях привлечения к регулярным занятиям физической культурой и спортом, сохранения профессионального здоровья, популяри-



зации спорта и здорового образа жизни.

В этом мероприятии приняли участие педагоги и сотрудники нашего лица:

1. Аршинский Владимир Александрович;
2. Кузьмин Артём Леонидович;
3. Новиков Иван Сергеевич;
4. Митренко Надежда Алексеевна;
5. Шарова Наталья Сергеевна;



6. Щербинина Евгения Львовна;
7. Котова Рената Витальевна;
8. Степанова Дарья Александровна;



9. Блаженко Диана Александровна;
 10. Швецова Ольга Викторовна;
 11. Самойлова Валентина Ивановна;
 12. Александрова Евгения Владимировна;
- Представитель: председатель ППО Корчагина Ирина Владимировна.
- На торжественном открытии



спартакиады с приветственным словом выступил Глава Шилкинского района Сергей Владимирович Воробьёв пожелал успехов и побед участникам мероприятия.

Затем спортсмены приступили непосредственно к состязаниям, проходившим одновременно на нескольких площадках. Коллективы педагогов 5 школ и 2 детских садов боролись за звание самой лучшей спортивной команды по следующим направлениям:

1. Лёгкая атлетика
2. Волейбол
3. Шахматы

4. Шашки

5. Дартс

6. Настольный теннис.

В течение соревнований наша команда заняла 3 место по шахматам, 1 место - по лёгкой атлетике и, в итоге, получили общекомандное 5 место. Несмотря на то, что победители и призёры определены, проигравших в Спартакиаде, конечно, нет. Все её

участники пережили немало волнующих и приятных моментов, ощутили радость от движения, чувство ко-

мандного единения, взаимовыручки и взаимопомощи, которые являются

непрерывными спутниками спортивных состязаний. Главное, что каждый из них своим примером показывает и привлекает молодое поколение в ряды сторонников здорового образа жизни, и это очень важно.

Поздравляем наших педагогов-спортсменов, они большие молодцы.

Ваулина У., ПК 9-21



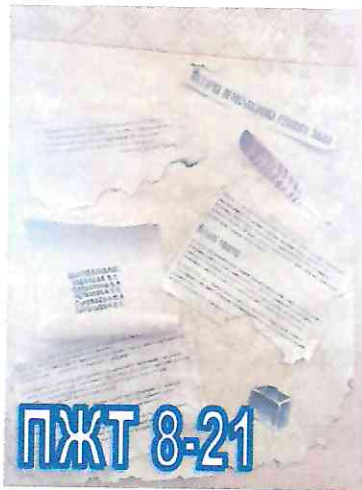
Гуманитарный месячник в лицее

11 марта стартовал месячник гуманитарных дисциплин, в рамках которого прошли следующие мероприятия:

Конкурс стенгазет



МЛ-17-20



ПЖТ 8-21



МЛ 21-21



Пк 9-21



ПК 8-20

В рамках недели русского языка и литературы 15 марта прошла игра по русской литературе "Узнай меня", участвовали студенты первых курсов. По жеребьевке они разделились на три команды по четыре человека. Команда "Кто мы?", капитан Антоновский Олег, участники команды - Акулов Павел, Сиренко Надежда, Соловьева Дарья. Команда "Есенины", капитан команды Скоробогатов Артем, участники команды - Арефьева Снежана, Михнева Анфиса, Громанчуков Данил. Команда "Мертвые души", капитан Раевская Виктория, участники - Петухов Богдан, Бухалов Леонид, Зубарева Светлана. Лидерами стала команда "Кто мы?" набрав 280 баллов, за ними команда "Есенины", и на третьем месте команда "Мертвые души". Игру подготовила преподаватель литературы Журкова Оксана, а помогла подсчитать балы Чупрова Диана (гр. ПЖТ 7-20).

Студентам пришлось вспомнить пройденные темы на уроках литературы, а также проявить смекалку.



16 марта прошел конкурс на скорочтение "Читаймер". Участвовало 11 студентов 1 и 2 курса. Места разделились следующим образом. 1 курс - 1 место Соловьева Дарья (207 слов в минуту, самый лучший результат) и Самодурова Надежда; 2 место - Ваулина Ульяна и Арефьева Снежанна; на 3 месте - Раевская Виктория и Антоновский Олег. 2 курс - 1 место Хаматьянова Светлана и Галицкий Павел; на втором месте Орозбакиев Эрик и Арсентьев Даниил; 3 место - Будин Артем. Первокурсники читали произведения Н.В. Гоголя, а второй курс В.М. Шукшина. Конкурс помогли провести Урсаева Наталья, Ваулина Ульяна, Арефьева Снежанна. Все ребята молодцы, показали хорошие результаты, просто кому-то в этот раз повезло больше. Остается пожелать им и дальше дружить с книгой, читать больше, а главное качественные книги, такие как наша добрая русская классика.

18 мая в завершение недели русско-го языка и литературы прошла игра среди студентов первого и второго курсов, которая называлась "Своя игра". Было три раунда, и три команды. Первый раунд «Разминка» совсем легкие вопросы, для разогрева. Второй раунд «Игра на выбывание». Никто не выбыл, все команды участвовали в третьем финальном раунде и отвечали на один вопрос. Во-прос звучал так: Какое лю-бимое время года было у Александра Сергеевича Пушкина? Ответ: Осень. Победила команда в составе: Филиппов Николай, Макаров Андрей, Соловьева Дарья, Анисины Рада и Ника. Они набрали наибольшее количество баллов. Хорошие результаты в лич-



ном знании литературы у Соловьевой Дарьи, Шемелина Максима, Хаматьяновой Светланы, именно они давали наибольшее количество правильных ответов, и приносили баллы в копилку своих команд. Большое спасибо всем остальным участникам за игру: Шелофаст Наталье, Дюкову Ярославу, Ковалеву Евгению, Бондаренко Сергею, Ваулиной Ульяне, Раевской Виктории, Зубаревой Светлане, Ершову Ивану. Отдельное спасибо помощницам в проведении игры Арефьевой Снежанне и Чупровой Диане.

Олимпиада по русскому языку

Олимпиада по русскому языку прошла 17 марта, была проведена в целях повышения интереса обучающихся к русскому языку и его изучению, проверки качества знаний и умений, полученных в процессе обучения по учебной дисциплине, развития творческого потенциала обучающихся, популяризации русского языка как науки, учебной дисциплины и как родного языка. Всего приняли участие 20 студентов. Обучающиеся проявили интерес к данному мероприятию и заработали следующие результаты:

2 курс

1 место

Хаматьянова Светлана
ПК 8-20

2 место

Макаров Андрей ,
ЭТП 5-20
Размерица Екатерина ,
ПЖТ 7-20

3 место

Андреев Максим ,
ЭТП 5-20



1 курс

1 место

Раевская Виктория ПЖТ 8-21
Ваулина Ульяна ПК 9-21

2 место

Соловьёва Дарья ПЖТ 8-21
Шемелин Максим МЛ 22-21

3 место Котельников Максим
МЛ 22-21



Наши победы в Краевых конкурсах! Поздравляем!!!

Наши студенты получили призовые места в Краевом X конкурсе проектов «IT 4 YOU 2022»

1 место (номинация презентация)-Петухов Богдан , группа МЛ 22-21

2 место (номинация презентация)-Солянок Александр, группа МЛ 18-20 Соловьева Дарья, группа ПЖТ 8-21

3 место (номинация видеоролик)-Пыхалов Евгений, группа ЭТП 5-20

Подготовила ребят преподаватель информатики Рохлецова Дарья Владимировна.

Поздравляем победителей конкурса, гордимся победами на краевом уровне!!

Поздравляем номинантов Краевого конкурса чтецов «Звучит Забайкалье в душевных словах» (с международным участием) преподавателя Дарью Владимировну Рохлецову и студента группы ЭТП 6-21 Ревенкова Никиту за проникновенное прочтение авторами своих стихов.

28 февраля состоялась краевая олимпиада по истории, где наши ребята приняли участие :

1 место Скоробогатов А., МЛ 21-21

Бахметьев М., МЛ 21-21

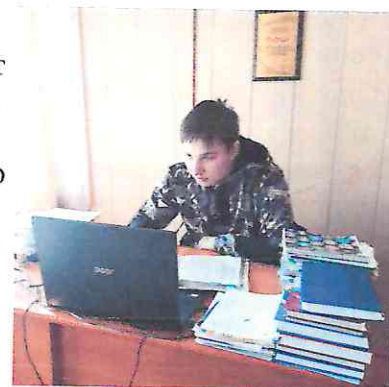
Дулепова В., ПЖТ 8-21

3 место Соловьева Д., ПЖТ 8-21

В общем командном зачете наша команда заняла почетное **1 место**

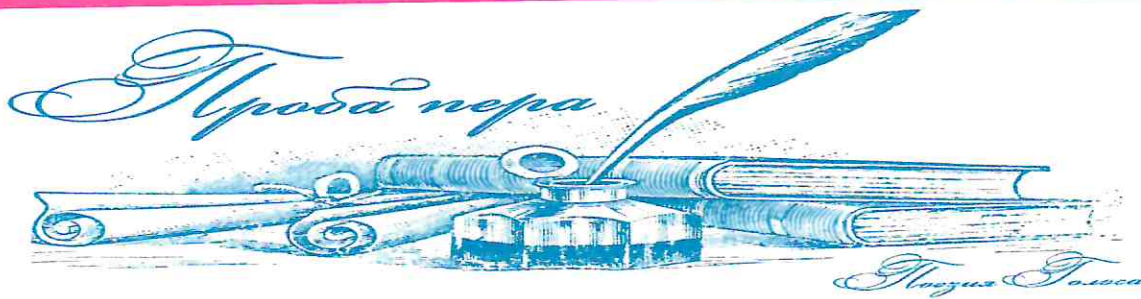


22 марта состоялась краевая олимпиада по русскому языку. От нашего лицея принял участие студент 2 курса Солянок Александр. Задания по дисциплине были достаточно сложными. В итоге- **2 место**. Александр у нас является стипендиатом Забайкальского края -2022 г. И вот ещё одна грамота пополнит портфолио студента. В скором времени все его достижения обязательно помогут ему поступить в вуз и успешно трудоустроиться! Поздравляем!!!



30 марта в городе Чита на базе ГПОУ "Читинского политехнического колледжа" прошла Олимпиада в области информационных технологий среди студентов учреждений профессионального образования Забайкальского края. От нашего учреждения участвовали: Дарья Соловьева - студентка 1 курса (гр. ПЖТ 8-21) и студент 2 курса Молибог Алексей (гр. МЛ 18-20), которые заняли **третье место**. Поздравляем ребят и их наставника преподавателя информатики Дарью Владимировну Рохлецову с призовым местом!!!





О личном

В ладонях держишь яркие цветы,
Они души твоей осколки,
И розы белой лепестки
Тебя поранили иголкой.
Растут внутри их целые кусты
Сильнее в лёгкие врастая,
Кромсают бронхи острые шипы,
Всё больше боли причиняя.
Застряли в горле белые бутоны
Их запах резкий ноздри забивает,
Дыхание крадёт и заглушает стоны
И с каждым днём сильнее истязает.
Пройдёт немного времени: бутоны
пропадут,
Чтоб вновь вернуться белыми цве-
тами.
Они весь кислород из лёгких укра-
дут.
Останется лишь дым воспомина-
ний.

Соловьёва Дарья, ПЖТ 8-21

Письмо солдату

С 1 по 31 марта в нашей стране объявлена акция «Письмо солдату», в рамках которой школьники, студенты пишут письма, рассказы, эссе, в которых выражают слова благодарности и поддержки военнослужащим, проводящим спецоперацию на Украине. Лучшие послания будут доставлены в места дислокации военнослужащим. В нашем номере мы публикуем две работы.

Здравствуй, дорогой Солдат!

Пишет тебе студентка 1 курса Шилкинского лицея из Забайкалья. Я понимаю, что тебе сейчас нелегко, но знай-ты выбрал правильный путь, и мы тобой гордимся!

Я хочу сказать тебе огромное спасибо за то, что ты сейчас воюешь за нас за всех, за правду и справедливость!

Я восхищаюсь тобой, потому что ты- настоящий Солдат, верный Родине и делу!

Я желаю тебе хорошей службы, крепкого здоровья, и я надеюсь, что ты вернёшься домой с улыбкой на лице!

Мы верим в тебя, Солдат, и в нашу Победу!!!

До свидания, Чернова Надя, группа ПК 9-21

Здравствуй, дорогой солдат. Пишет тебе студентка первого курса Ваулина Ульяна. Спасибо тебе солдат за твою службу. Благодаря твоему ежедневному труду я и мои близкие можем спать спокойно. Я знаю - тебе сейчас приходится тяжело. Ты сейчас находишься в аду, и это не справедливо, когда люди развязывают войны из-за того, что им не хватает миллионов, не хватает власти. Я боюсь за свою семью, за Россию, да и ты, наверное, тоже. Командование прилагает все усилия, чтобы минимизировать потери среди мирного населения Украины, хотя какое там после Майдана может быть «мирное население»? Но приказ есть приказ - и тебе приходится идти в бой в максимально неблагоприятных для тебя условиях, на подавленные огневые точки врага, на города, превращенные нацистами в опорные пункты. Твоя жизнь ежеминутно подвергается риску - и потому тебе, как никогда важно чувствовать поддержку из тыла, поддержку со стороны тех, за кого ты сражаешься. Ты помни, Россия всегда побеждает, русские всегда выигрывают. Мы непобедимы. Нас боятся европейские страны, боятся нашего духа, потому что не имеют такого. Но всё будет хорошо, и не таких побеждали.

Знай: мы поддерживаем тебя, солдат! Мы молимся за тебя и твою победу. Мы знаем, что ныне брошено на весы и поставлено на карту.

Что пожелать тебе, мой неизвестный, но такой родной соотечественник? Прежде всего - выжить и скорее вернуться домой с победой. С победой и никак иначе - не только потому, что по-другому уже не получится, но и потому, что от твоей победы зависят сегодня жизни очень многих русских людей, как на истерзанном за восемь лет Донбассе, так и здесь, в России. Вернуться, по возможности, не раненым. Не попасть в плен - ибо из плена украинских карателей редко кто возвращается живым, да ты это и сам прекрасно знаешь. Но главное - идти вперёд и бить окаян-ного врага. Бить крепко, бить так, чтобы больше не встал, чтобы никому в мире больше не было неповадно возрож-дать «традиции» нацистского рейха и на этих «традициях» строить государство. Ты сейчас далеко от дома, и, я наде-юсь, что эта весточка с Родины приободрит тебя, как когда-то, во времена Великой Отечественной Войны, весточки из дома приободряли наших дедов и прадедов.

Я хочу пожелать тебе, солдат, мирного неба, здоровья, удачи, сил, стойкости и выдержки!

Ваулина Ульяна, ПК 9-21.

Советы психолога

Кажется, простым людям невозможно подготовиться к кризису. Паника и отчаяние одолевают — ведь в это время так легко почувствовать свою беспомощность. Однако наше психическое состояние в любых ситуациях остается в нашей власти.

В глазах у людей жуткий страх, в сердце — тревога, кто-то уже в шаге от паники и депрессии... Во время военных операций мало кому удается сохранять спокойствие.

Мамы сыновей призывного возраста пьют успокоительные — им есть что терять. Мысль, что их детей заберут, в их понимании, на фронт, оптимизма не добавляет.

Люди преклонного возраста прошли и испытали на себе если не кризисы прошлого столетия, то их последствия — точно. И, безусловно, боятся повторения истории. А молодежь и представить не могла, что небо над головой в какой-то момент может перестать быть мирным.

Ситуация настолько сложная, что мы едва ли в состоянии составить цельную картину. Но, возможно, это благо для нас — не знать всей подноготной! Ведь чем больше погружаешься в противоречивую новостную повестку, тем больше тревожишься.

А тревога по своей природе заразна

- Так или иначе, сейчас, в настоящем моменте, у нас есть возможность помочь себе, своим близким и знакомым. Как же это сделать?
- Для начала необходимо признать, что глобально, на мировом уровне, мы пока ничего изме-

нить не можем. Нужно принять ситуацию такой, какая она есть.

- Затем увидеть, что мы тем не менее способны на многое на персональном уровне. А это немало! Говорите себе: мой вклад начинается с мира в собственной душе.
- Осознайте, что все наши мысли — это своеобразные маятники. Поддаваться тревоге — значит кормить деструктивный маятник и вкладывать свою психическую энергию в негативный сценарий.
- Каждый раз, когда ловите себя на тревожных мыслях, говорите им: «Стоп! Идите вон!»
- Когда начинает накатывать паника, концентрируйтесь на дыхании. Делайте глубокие вдохи и выдохи хотя бы в течение пяти минут.
- Попробуйте вспомнить событие, которое вас мотивирует, вдохновляет и радует. Представляйте его как можно чаще. Особенно в моменты, когда страх готов захватить вас.

При этом катастрофическую картину делайте в своем воображении размытой и отодвигайте как можно дальше от себя, а мотивирующий образ, наоборот, приближайте вплотную, чтобы он занял все ваше внимание.

В ужасных трагических и опасных обстоятельствах войны, чтобы адаптироваться и выжить, могут понадобиться дополнительные ресурсы. В таких случаях реальную помощь способны оказать быстроедействующие психотера-

певтические техники (используемые и специальными подразделениями), которые безопасны только при правильном их применении. Это несложные упражнения на воображение и самовнушение. К помощи воображения мы прибегаем в обычной жизни постоянно: при любой игре, прослушивании приятной музыки, просмотре кинофильмов. Любое искусство невозможно представить без элементов творческого воображения и перевоплощения. А самовнушение используется нами самостоятельно на протяжении всей нашей сознательной жизни.

По материалам интернета.



От себя же добавлю. Нужно непременно верить в лучшее! Любить и уважать свою страну, своё правительство и, конечно думать о своей семье. А студентам окунуться в учёбу, побольше читать хороших, полезных книжек и быть добрым примером для младшего поколения! Всё будет хорошо! Нужно верить в лучшее!

Р.В.Котова,
педагог-психолог

Поздравляем

Музгину Ингу Николаевну
Сахарову Елену Александровну
Коренева Сергея Петровича
Бандевич Юрия Михайловича



Лымарев Кирилл
Ларин Михаил
Селин Константин
Загвозкин Роман
Ивашко Даниил
Пакулова Полина
Патрина Ольга
Петрова Анна
Субботин Денис
Марков Данил
Саломатов Вячеслав
Мыльников Михаил
Сукнев Денис
Филиппова Дарья
Абрамова Алина
Кунгуров Данил
Персидский Данила
Гладышев Дмитрий
Рязанцева Алина
Золотухина Наталья
Томских Галина
Ячменёва Алёна
Подшивалов Илья
Кунгуров Максим
Панов Олег
Ковалева Роза



Над номером работали:

Глав. редактор: Хаматъянова С.

Корреспонденты: Бакшеев Данил, Ваулина Ульяна, Журкова О.Ф., Котова Р.В., Калчугина И.А.

Оформление: Геворкян Давид

Верстка: Шахватова Л.М.
Митренко Н.А.