



## **Поздравляем**



с Днём защитника Отечества и хотим  
пожелать: **силы, мужества и отваги.**

Пусть каждый день будет успешным,  
каждый поступок — достойным, каждая идея — отличной,  
каждое слово — твёрдым, а каждое действие — уверенным.  
Желаем быть здоровыми, любимыми и непобедимыми.

Пресс центр

## «Всероссийская акция »

«Поклонимся за жизнь всем партизанам,  
Разведчикам и тем, кто воевал.  
Кто из-за наших жизней был смертельно ранен;  
За тех, кто не взшел на пьедестал».

Асбестовско-Сухоложский филиал ГБПОУ «СОМК» совместно с Центральной Районной Библиотекой имени А.С.Пушкина, 14.02.2019г., принял участие во Всероссийской акции «Сильные духом: читаем книги о разведчиках и партизанах». Акция посвящёна подвигу советских разведчиков, партизан и подпольщиков в годы Великой Отечественной войны, и приурочена к дате учреждения Указом Президиума Верховного Совета СССР медали «Партизану Отечественной войны» (2 февраля 1943 года).

Сохранить память о войне, о ее героях нам помогают книги, студенты читали отрывки из художественного произведения Ю.Семёнова «Семнадцать мгновений весны». В ходе мероприятия демонстрировался фильм «Семнадцать мгновений весны».





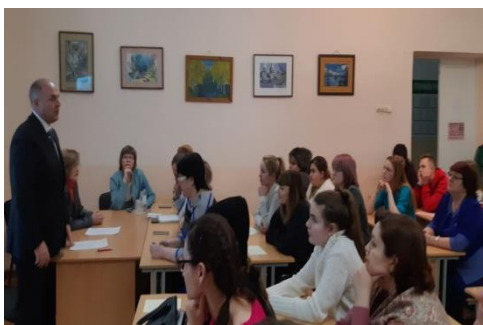
## Моя профессия – моё будущее

13,20 февраля 2019г. Асбестовско-Сухоложский филиал ГБПОУ «СОМК», приветливо распахнул свои двери будущим студентам.

Выбирая профессиональное образовательное учреждение, выпускникам школ важно увидеть все достоинства учебного заведения, оценить серьезность подхода к образовательному процессу и дальнейшие возможности личного развития, а также перспективы своей реализации как будущего профессионала в выбранной сфере деятельности.

Будущие студенты получили возможность не только окунуться в атмосферу учебного заведения, но и задать интересующие их вопросы администрации филиала и преподавательскому составу, а также самим студентам, узнать об образовательных программах, условиях приёма и обучения.

Школьникам было предложено: тестирование на предмет выбора профессии с последующей консультацией психологов, экскурсия в музей где будущие абитуриенты ознакомились с историей филиала, организованы и показаны студентами мастер классы: «Оказания первой помощи при попадании инородного тела в верхние дыхательные пути», «Выполнение сердечно-лёгочной реанимации», «Измерение артериального давления».



## Патриотический марафон

Песни военных лет занимают особое место в музыкальной культуре нашей страны. Написанные в годы тяжёлых испытаний, они звали весь народ к борьбе во имя победы. В Великой отечественной войне песням была уготована особая роль – они должны были поднимать боевой дух солдат и тыла и сплачивать их вокруг общенародной цели, несмотря на все потери и страдания. Сегодня песни военных лет предстают перед слушателями как памятники истории, овеянные романтикой героизма народа, они не утратили своего воздействия и трогают сердца величием подвига.

21.02.2019г. Патриотический марафон под названием «Родина моя», прошёл в Асбестовско-Сухоложском филиале ГБПОУ «СОМК». Со сцены звучали военные песни: «Родина», «А зори здесь тихие», «Солнечный круг», «Катюша», «Звезда по имени солнце», «А закаты алые», «Кукушка», а исполняли эти песни студенты Лебедева Алёна, Шабанова Оля, группы 195МС, 197МС, 295МС, 298МС, 296МС, 395 МС, 396МС. **МОЛОДЦЫ!!!**



Статью подготовила Шабанова Ольга группа 102Ф.

## Страничка психолога



(Беседу ведёт педагог психолог Асбестовско-Сухоложского филиала ГБПОУ «СОМК»,  
Ж.А.Диденко)

Ко мне на консультацию очень часто обращаются со следующими вопросами: преодолеть страхи, неуверенность в себе, найти свои сильные стороны, найти внутреннюю точку опоры в сложных ситуациях, настроиться на позитивную волну, справиться со стрессом. Для решения этих вопросов используются часто методы арт-терапия. Так что же такое арт-терапия и как она может помочь человеку, я хотела бы вам рассказать. Уже из самого названия понятно, что арт-терапия – это лечение искусством. Но как, же происходит это лечение? Ведь в арт-терапии нет никаких таблеток и капельниц, микстур и лечебных массажей...



Арт-терапия – это связующая нить между сознанием и подсознанием. Такой себе своеобразный мостик из души – в мозг. Ведь большинство наших проблем – не на сознательном уровне, а значительно глубже. Поэтому их так непросто искоренить медикаментозно. А вот на уровне образов, метафор, искусства – можно.

-Лучше узнать себя, -Разобраться в отношениях, -Принять верное решение,

Главная ценность арт-терапии состоит в том, что она может уравновесить психическое состояние человека, повышая его способность к самовыражению, самопознанию. С помощью искусства, на символическом уровне проживаются фактически все чувства и эмоции человека: любовь и ненависть, обида и радость, злость и восторг, гнев, страх, разочарование. И все это проходит в нетравматической для человека форме.

Рисуя, раскрашивая, сочиняя, читая истории, вылепливая фигурки, человек не просто решает какую-то конкретную узкую задачу. Он учится смотреть на ситуацию со стороны, обретает более глубокое понимание своей жизни, находит ответы на важные вопросы.

Виды арт-терапии: -изотерапия, -мандалотерапия, -музыкотерапия, -песочная терапия  
-МАК (Метафорические ассоциативные карты), -Сказкотерапия, -Библиотерапия, -Кинотерапия,  
-Коллажирование.

В следующих публикациях я познакомлю вас с конкретными упражнениями по Арт-терапии, которые помогают в решении большого круга проблем: улучшение настроения, снижение стресса, гармонизация внутреннего состояния и др. А также приглашаю вас на индивидуальные консультации по предварительной записи.

До скорых встреч

## Проба пера

Вы не верите, что студенты—люди творческие?

Мы легко вам это докажем, если познакомим с поэтическими работами студентов филиала. Итак: посвящается маме:

### Мама...

Нет в мире слова этого главней,

Нет в мире слова этого теплей...

Мама, если плохо будет мне,

За советом приду к тебе.

Мама – близкий друг на свете,

Лучшая подруга на планете.

Я утром просыпаюсь и думаю о ней,

Единственной мамочке моей.

Я могу с ней все свои проблемы обсуждать,

Она одна сумеет меня правильно понять,

Дать хороший, правильный совет,

И – о чудо! – проблемы больше нет!

Я стараюсь маму меньше огорчать,

Хорошими делами только удивлять.

У нас с ней полное взаимопонимание,

Мы дарим друг другу любовь и понимание.

Иванова Яна гр.102Ф

### О болтунах...

Люблю сидеть и думать о былом

Что могло бы быть, что может быть потом

Болтовня и разговоры, раздумий целая гора

Бесконечные пустые споры, всё в итоге суета

Долгая горячая беседа, сплетнями подкреплена

Каждая косточка соседа, досконально обсуждена

Интриги с подоплёкой, обсуждений череда

Всё закончится спокойно, все разойдутся кто куда

Долго думал и твердил, пришёл конец заботам

Да, и я всё б говорил, но только б не работал

Попов Сергей гр.102Ф



Обращение к студентам.....

Если вы пишете стихи,

большая просьба,

поделитесь своим творчеством,

обращаться к зав.библиотекой Гасановой Н.В.



# ПРОФИЛАКТИКА ГРИППА И ОСТРЫХ РЕСПИРАТОРНЫХ ВИРУСНЫХ ИНФЕКЦИЙ (ОРВИ)



Острые респираторные вирусные инфекции (ОРВИ) — группа болезней, передающихся воздушно-капельным путем и характеризующихся поражением различных отделов верхних дыхательных путей.

**СИМПТОМЫ:** высокая температура тела, озноб, лихорадка, сильная головная боль, мышечные и суставные боли, ломота во всем теле, заложенность носа, боль в горле, сильный кашель.

## Очень важно отличать грипп от других вирусных инфекций. Почему?

### ПРИ ГРИППЕ:



- высокий показатель смертности – по статистике медицинских организаций, от гриппа и его вариаций ежегодно умирают до 500 тыс. человек по всему миру. В годы пандемий – более 1 млн;
- осложнения заболевания – грипп способен подавлять иммунитет и разрушать тканевые барьеры организма. **Из наиболее опасных осложнений: несколько видов пневмонии, абсцесс легкого, менингит, поражение печени, миокардит, неврит и аллергический шок.**

**ВАЖНО ПОМНИТЬ!**



Отличить грипп от других вирусных инфекций (ОРВИ) практически невозможно, т.к. их клиническая симптоматика имеет множество сходных черт. Точный диагноз может поставить только врач!

## Незамедлительно следует вызвать врача, если:

- Температура тела выше 40 °С
- Лихорадка длится более 3 дней
- Если появилась одышка и сильные боли в груди при дыхании
- Дезориентация, потеря или нарушение сознания
- Судороги, развившиеся впервые, или судороги на фоне температуры
- Повторная рвота и диарея
- Лицам старше 60 лет



**ПОМНИТЕ! САМОЛЕЧЕНИЕ ОПАСНО ДЛЯ ЖИЗНИ, ЗА КОНСУЛЬТАЦИЕЙ ПО ПОВОДУ ПРИМЕНЕНИЯ ЛЮБЫХ ЛЕКАРСТВЕННЫХ ПРЕПАРАТОВ ОБРАЩАЙТЕСЬ К ВРАЧУ!**

## ПРОФИЛАКТИКА

1. Проводить регулярно влажную уборку, проветривание помещений.
2. Часто мыть руки водой с мылом, особенно после кашля или чихания. Если отсутствуют условия для мытья рук, можно использовать одноразовые салфетки, пропитанные средством на основе спирта или дезинфицирующего раствора.  
**До 80 % опасных бактерий и вирусов передаются через грязные руки.**
3. Прикрывать рот и нос бумажной салфеткой во время кашля или чихания, использованную салфетку выбрасывать.
4. Принимать аскорбиновую кислоту, поливитамины, продукты с повышенным содержанием витамина С – цитрусовые, клюкву, квашеную капусту, пить морсы, компоты, фруктовые соки и др.
5. Повышать и укреплять свой иммунитет.
6. Больше времени проводить на свежем воздухе, заниматься спортом.
7. Избегать тесного контакта с заболевшими людьми, реже посещать места массового скопления людей, если это невозможно, носить маску.
8. В случае появления признаков заболевания, особенно детям, беременным, лицам пожилого возраста следует обратиться за медицинской помощью в лечебное учреждение, лекарственные препараты принимать по назначениям врача.



