

# Мой Колледж



Ноябрь  
2020

## Наши питомцы



### В этом выпуске

- День народного единства
- Всемирный день ребенка
- День матери
- Что такое толерантность?

Домашние животные помогают воспитывать в людях доброту и вырабатывают способность заботиться об окружающих.

Мы узнали у студентов Колледжа профессионального образования, какие питомцы живут у них дома.

#### Наши преподаватели

Читаем интервью с преподавателем экономических дисциплин Субботиной Евгенией Олеговной

#### В мире искусства

Знакомимся с творчеством английского художника-романтика Констэбля

#### Прогулки по Перми

Узнаем историю Райского сада, а также окунемся в мистику театра «У моста»

#### Укрепляем иммунитет

Как не заболеть в сезон простуды? Советы от наших студентов



## Мой колледж

### НАШИ ПИТОМЦЫ

*Всегда есть тот, кому ты нужен,  
Кто так в тебя наивно верит,  
Кто доверяет смело душу,  
Кто ждать готов, любя, у двери...*

В детстве мы часто просили своих родителей подарить нам домашнее животное. С одной стороны, вроде бы и хорошо, что мы будем ухаживать за собачкой или кошечкой, а с другой, родителям не хочется лишних проблем и мусора в доме. Как быть? Какую пользу могут принести домашние животные нам и нашим родителям?

Животное становится полноправным членом семьи, привязывается к нам и становится преданным и верным другом. Совместная жизнь с животными – это наилучшая возможность научиться нести ответственность, заботиться о ком-то, завоевать чье-то доверие и избежать одиночества.

Домашние животные обладают рядом качеств, сходных с человеческими – эмоциональность, способность выражать свои переживания определенными действиями, звуками, мимикой. Они реагируют на человека, и человек чувствует, что животное отвечает на его любовь преданностью и собственной любовью.

Общение с домашними животными развивает в людях умение любить и заботиться о ком-то. Домашнее животное – обычно избалованный любимчик для всей семьи. Многие владельцы домашних животных отмечают день рождения своего питомца. Наблюдение за животным дома позволяет узнавать много нового об их привычках и повадках. Когда человек узнает животное близко, то он совсем другими глазами смотрит на мир.

Вот, что рассказывают о своих питомцах студенты нашего колледжа.

#### Первая история

У меня дома живёт прекрасная кошечка породы Шотландская вислоухая, её зовут Шерри. Ест она, что удивительно, практически все. Не отказывается даже от огурцов, капусты, пирожного, арбуза, шоколада, кофе и многого другого, что не едят обычные кошки в природе. Несмотря на то, что она не очень любит сидеть на руках, она очень ласковая и заботливая мама. Ещё она очень преданная, своих хозяев она чувствует на расстоянии, сразу же бежит их встречать.



Продолжение на стр. 3



## Мой колледж

Шотландская вислоухая кошка появилась сравнительно недавно, почти на сто лет позже, чем британская короткошерстная. Порода появилась в результате случайной мутации - в 1959 году фермер Уильям Росс заметил у соседа необычную белую кошечку Сьюзи с висячими ушками. Родители Сьюзи были обыкновенными уличными кошками. В 1961 году супруги Росс стали владельцами котенка из помета Сьюзи с висячими ушками, кошечку назвали Снукс. Хозяину удалось сохранить потомство этой необычной кошки, которое участвовало в выставках и дальнейшем разведении. Висячие, сложенные пополам ушки получались в результате генной мутации хряща.

### Вторая история

У меня дома есть Шиншилла. Ее зовут Маня. Она очень веселая девочка, всегда приходит, когда ее зовут, любит, когда ее гладят и разговаривают с ней. Она очень хорошая мама. Моя шиншилла кушает сушеные яблоки, морковку и семечки. Мане нравится, когда я с ней играю кисточкой. Я провожу ей по клетке, а она пытается ее поймать. Я очень люблю свою шиншиллу.

Шиншиллы – это небольшие грызуны с очень ценным мехом. Естественное место их обитания Южная Америка.

Начало домашнему разведению грызунов положил инженер из Северной Америки по имени Чапмен. В 1919 году он отправился ловить шиншилл в горах Южной Америки. Дело оказалось очень трудоемким и долгим. За 3 года Чапмен и его помощники — охотники сумели поймать только 11 штук. Разбираться, кто там шиншилла девочка или шиншилла мальчик было невозможно, сколько поймали, столько и получилось. Так что из всех 11 самок оказалось только 3 штуки. С 1923 года вывезенные в Калифорнию грызуны стали родоначальниками домашней популяции шиншилл. Шиншилловые фермы появились во многих странах. А со временем их начали заводить не с целью получения меха, а просто как домашних животных.



Продолжение на стр. 4



# Мой колледж



## Третья история

У нас дома две собаки - мальчик и девочка. Мальчика зовут Барон, он у нас старший. Девочку зовут Джессика, она у нас более капризная. Собаки любят мясо, разные кости и желудки. У нас они дрессированные, если ими не заниматься, они могут быть агрессивными, поэтому мы каждый день их тренируем.

Они очень хорошо знают своё дело, а точнее охраняют территорию. Я их безумно люблю, а они любят меня. С ними бывает сложно, потому что они не фанаты поиграть с разного рода игрушками, они не бегают за палкой, не играют с мячами. Они более спокойные и очень выдержанные, послушные. Я гуляю с ними без поводка, потому что они знают и слушают команды.

Мареммо-абруцкая овчарка — порода итальянских пастушьих собак. Отсюда и название: Мареммо — географическая область Италии, а Абруццо — регион, где предположительно эти животные обрели особенную популярность. История мареммо началась около двух тысяч лет назад. Её предками являются азиатские волкодавы, которые попали в Европу вместе с кочевыми народами.

Сегодня мареммо-абруцкая овчарка, как и сотни лет назад, сопровождает пастухов и помогает охранять и защищать овечьи стада от диких хищников. Интересно, что итальянские фермеры предпочитают собак белого цвета. Во-первых, их не боятся овцы, принимая за «своих», во-вторых, такие собаки легко маскируются среди стада, и отличить их от овец на расстоянии практически невозможно.

Мареммо-абруцкие овчарки — серьезные и спокойные собаки. Они не спешат, не суетятся и предпочитают размеренный темп жизни. Заводчики отмечают умственные способности своих подопечных: питомцы самостоятельно принимают решения и часто проявляют независимость. К тому же мареммо-абруцкие овчарки очень миролюбивы, они редко вовлекаются в конфликты, чаще предпочитают идти на компромисс.

Не зря говорят, что природа — это раскрытая книга и надо только уметь ее читать, а для этого надо научиться наблюдать за тем, что происходит вокруг.

Животным присущи определенные поведенческие особенности. Проживая вместе с нами, они стараются приспособиться к нашей жизни. Хозяину нужно найти общий язык со своим питомцем. Надо, чтобы обе стороны понимали друг друга. Отношение человека к домашним животным строится на терпении и воспитании, а это невозможно без знания системы знаков, выражающих поведение домашнего любимца.

Наблюдение за домашним животным заставило нас обратить внимание на свое поведение, эмоции не только в отношении домашнего любимца, но и к окружающим нас людям. Мы в ответе за тех, кого приручили!

Ковальская Алёна, Тархов Андрей, КП/О ЭБУ-1,2-2020 БО



Мой  
колледж

## ПРОГУЛКИ ПО ПЕРМИ

Изначально город Пермь являлся городом-заводом, как и остальные уральские города. Со временем он стал преобразовываться. На улицах начали появляться первые архитектурные здания и места для прогулок. С одной стороны, Пермь сочетает в себе классику и традиции, а с другой - нечто современное, привлекающее внимание.

Сегодня вы, дорогие читатели, узнаете, по каким местам в Перми можно прогуляться и хорошо провести время. Чаще всего люди идут гулять в центр города, по привычному маршруту, который ограничивается эспланадой и набережной, забывая, что в нашем городе есть прекрасное место – Райский сад.

Немного истории для привлечения внимания к этому дивному месту. Официально это Центральный парк культуры и отдыха им. Я. М. Свердлова. История его начинается во второй половине XIX века. Когда-то это был центр Перми, на месте нынешнего парка стоял медеплавильный завод. Когда завод закрыли, решили разбить здесь парк. Место облагородили и назвали «Райским садом». Название это выдержало больше 100 лет и популярно среди горожан и сегодня.

В парке установлен памятник собаке. Он был установлен в 80-х годах XX века. По легенде, мужчина тонул в Мотовилихинском пруду, однако его спас приплывший водолаз. Долгое время памятник собаке стоял недалеко от пруда, рядом со зданием СДЮШР «Олимп». При реконструкции, скульптуру собаке-спасателю перенесли в Райский сад. Сегодня этот уникальный памятник четвероногому другу является единственным в Перми.

Второй моей рекомендацией будет мой любимый «Театр у моста». Не пожалейте денег и обязательно посетите данное место. Уверена, вам это запомнится надолго.

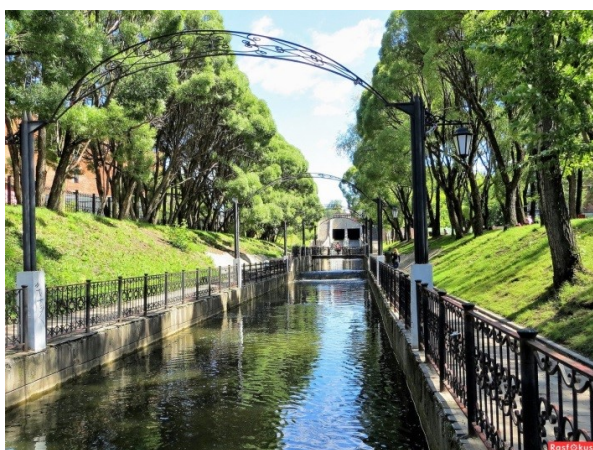
Театр создан режиссером Сергеем Федотовым в 1988 году. Он сразу стал для Перми знаковым явлением. Его спектакли отличают острая форма, нестандартное прочтение, авторский постановочный стиль. Первоначально театр располагался в помещении ДК телефонного завода, рядом с Камским мостом, отсюда и возникло название. Позже, когда театр переехал в другое здание, название менять не стали. В репертуаре театра спектакли по классическим и современным произведениям русской и мировой драматургии.

Театр «У моста» — частый участник и лауреат «Золотой маски», обладатель 45 Гран-при различных международных фестивалей. Побывать на спектаклях театра — значит приобщиться к самому современному театру.

Популярные спектакли театра:

- Мефистофель(жанр - триллер)
- Женидьба(жанр – фантазмагория)
- Вий(жанр – триллер)
- Юнона и Авось(жанр - опера-мистерия)

Больше гуляйте и узнавайте город с другой стороны, ведь в нем столько красивых мест!



Катаева Дарья, КП/О ПСО-1,2-2020 БО



4 ноября – памятная дата отечественной истории. В этот день 408 лет назад, 24 октября 1612 года (по старому стилю), русское ополчение под предводительством нижегородского земского старосты Кузьмы Минина и князя Дмитрия Пожарского после штурма Китай-города вынудило польских интервентов, запершихся в Московском кремле, сдаться.

Россия встречала XVII век в тяжелое для нее время. Война с Речью Посполитой шла неудачно, стихийные бедствия и неурожаи влекли за собой голод и обнищание крестьян, кризис безвластия (или, лучше сказать, бескомпромиссной и кровавой борьбы за власть) затронул все слои российского общества. Не зря этот период в нашей истории получил название «Смутное время». Воспользовавшись ситуацией, польские интервенты смогли нанести тяжелый удар нашей стране. Больше десяти лет не утихали войны и конфликты внутри страны при участии иностранных захватчиков и при постоянных татарских набегах на русские земли. Только собравшееся в Нижнем Новгороде знаменитое Второе народное ополчение Кузьмы Минина и князя Дмитрия Пожарского смогло положить конец польской интервенции. Это был действительно поворотный момент в отечественной истории. Ополчение носило всенародный характер, в его состав входили представители всех сословий, существовавших тогда в России. В честь победы и освобождения Москвы был заложен храм Казанской иконы Божией Матери.

Первый день народного единства. После освобождения Москвы был созван Земский собор для избрания нового царя. В нем принимали участие и крестьяне, и дворяне, и представители всех возможных сословий. Съехались представители всех городов России. Многие историки характеризуют Земский собор 1613 года как поистине всенародное и примиряющее всех жителей страны событие. 7 февраля 1613 года (по старому стилю) царем был избран Михаил Федорович Романов, основавший новую царскую династию России. Его указом день 22 октября (4 ноября по новому стилю) стал праздником иконы Казанской Божией Матери и отмечался как день избавления России и Москвы от поляков в 1612 году вплоть до Октябрьской революции.





# Мой колледж

В советский период по объективным причинам празднование дня 4 ноября прекратилось. В 2005 году по инициативе Государственной Думы прошли праздничные мероприятия в честь Дня народного единства. Такое название получил возрожденный праздник, призванный напомнить гражданам России о великих подвигах их предков.

4 ноября 2005 года в Нижнем Новгороде был открыт памятник Минину и Пожарскому, точно повторяющий памятник на Красной площади Москвы, открытый в 1818 году. Мимо этого памятника 7 ноября 1941 года проходили воины Красной армии, защищавшие Москву. Примером Минина и Пожарского вдохновлялись советские солдаты, шедшие на защиту столицы. С каждым годом праздничные мероприятия приобретают все больший размах. Под эгидой Российского военно-исторического общества к 4 ноября 2016 года был открыт памятник великому князю Киевскому Владимиру на Боровицкой площади в Москве. На церемонии открытия присутствовал Президент России Владимир Путин и другие первые лица государства. А напротив памятника, на фасаде одного из зданий на Боровицкой площади, располагается большое настенное граффити, посвященное героям Второго народного ополчения Кузьме Минину и князю Дмитрию Пожарскому. Проводятся встречи, митинги и другие официальные праздничные мероприятия, которые носят не политический, а исключительно общественный и социальный характер. Научный директор Российского военно-исторического общества Михаил Мягков отмечает: «Я думаю, что с каждым годом День народного единства становится все более важным, значимым праздником для россиян. Почему это происходит? Во-первых, все больше людей проникаются у нас сознанием того, что государственность, государственная власть, сильное государство, государство, которое заботится о своих гражданах, чрезвычайно необходимо. Смута, которая была у нас в начале XVII века, фактически разрушила все основы государства и государственности, кинула страну на край пропасти. На повестке дня стояло даже не просто выживание государства, а выживание народа. Народные силы, народное единство, национальное единство позволили тогда избежать катастрофы и привести страну, в конце концов, в русло развития».

Память о том, как весь народ России смог объединиться, чтобы спасти Родину, отстоять свою свободу и независимость, должна существовать. 4 ноября мы отмечаем веру в то, что мы остаемся единым народом, который сможет преодолеть любые трудности и, объединившись, пройти любые испытания! В этот день по всей стране проходят праздничные гуляния, концерты, представления и спортивные мероприятия. В разных российских городах политические партии и общественные движения организуют митинги, шествия и благотворительные акции. Но главные мероприятия, посвященные Дню народного единства, проходят в сердце праздника — Нижнем Новгороде и на Красной площади в Москве.

Мы едины!

Мусханов Никита, Обухова Анастасия, КП/О ПСО-9,10-2020 БО

Как утверждал известный русский писатель Максим Горький, дети - живые цветы земли. Немудрено, что существует множество праздников, посвященных детству, и один из самых известных - Всемирный день ребенка.

Всемирный день ребенка отмечается ежегодно 20 ноября. 20 ноября — важная веха в становлении прав ребенка. В этот день в 1959 году Генеральная Ассамблея приняла Декларацию прав ребенка, а в 1989 году — Конвенцию о правах ребенка.

### История праздника

Праздник, посвященный Всемирному дню ребенка, призван напомнить именно об этом - о хрупкости детства и детей, о том, насколько они ценны для нас. Каждый год все больше людей и общественных деятелей направляют свои усилия на помощь и защиту ребенка. Создаются фонды поддержки тяжелобольных детей, сообщества, наблюдающие за неблагополучными семьями. Сегодня этот день ежегодно отмечается в 129 странах, входящих в ООН.



### Традиции праздника

В школах и детских садах проводятся открытые уроки, посвященные этому дню, а по всему миру начинаются тысячи акций и флешмобов.

В канун этого замечательного праздника и детям, и взрослым желают здоровья, успехов, благополучия, любви, добра и взаимопонимания!

*Полина Петрова, КПиО ПСО-9,10-2020 БО*







Джон Констебл или Констэбль — английский художник-романтик. Наибольшую известность ему принесли пейзажи, в частности с видами окрестностей Саффолка, откуда художник был родом. Его картины прославили Дедхэм Вэйл, который называют Земля Констэбля. Среди наиболее известных его работ Dedham Vale (1802) и The Hay Wain (1821). В настоящее время работы Констэбля высоко ценятся и весьма популярны у коллекционеров, однако при жизни художник не добился финансового успеха.

Членом Королевской академии художеств он стал в 52 года. Констэблю удалось продать больше своих картин во Франции, нежели на родине в Англии. Констэбль родился в небольшой деревушке Ист-Бергхоулт на берегу реки Стаур. В юности Констэбль много путешествовал по окрестностям, где делал зарисовки и этюды. По словам самого художника, эти сценки сделали его художником, за что он очень благодарен. В 1799 году поступил в Королевскую Академию художеств в Лондоне, но основную школу прошел, самостоятельно работая на натуре.

По стилю ранние его работы мало отличались от зрелых работ: тот же свет, цвета и мазки, которые во многом выдавали влияние на творчество Констэбля так называемых старых мастеров, особенно Клода Лоррена. Сюжеты картин были взяты им из жизни и представляли собой бытовые сценки, что для его времен не было модным, поскольку в большей моде были романтические сюжеты с дикими пейзажами и руинами.



Портрет Джона Констембла в молодости



«Белая лошадь»



# Мой колледж

В феврале 1829 года его избрали членом Королевской академии художеств, а в 1831 году был назначен Инспектором Академии, где снискал большую популярность среди студентов. Констэбль стал читать лекции по истории пейзажной живописи. Эти лекции были весьма популярны у широкой публики. На одной из таких лекций в Королевском институте он сформулировал три правила: во-первых, пейзажная живопись столь же технична, сколь и поэтична; во-вторых, воображение не может в одиночку породить художественное мастерство, которое выдержало бы сравнение с действительностью; и, в-третьих, ни один из великих художников не был самоучкой. В 1835 году он дал свою последнюю лекцию студентам Королевской академии, в которой он восхвалял Рафаэля, а Академию назвал колыбелью Британского искусства.



«Телега для сна» (1821)



«Вид на собор Солсбери» (1831)



# Мой колледж

## ДЕНЬ МАТЕРИ

День матери – это замечательный и трогательный праздник, который своим приходом напоминает, что в жизни каждого из нас самый главный человек – это мама. Именно мама даёт начало новой жизни. Мама окружает добротой, нежностью и заботой. Мама ведёт малышей по длинной дороге взросления, поддерживая, наставляя на верный путь и оберегая от бед. Даже становясь взрослыми, мы ощущаем материнскую любовь, знаем, что мама всегда поймёт, простит и будет любить несмотря ни на что. Поэтому, День матери – это прекрасный повод сказать «спасибо» нашим мамочкам, подарить им тёплые искренние слова, вновь и вновь повторить, как сильно мы их любим.

День Матери в России отмечается ежегодно в последнее воскресенье ноября. Россияне начали отмечать этот праздник сравнительно недавно – в 1998 году. Спросите любого ребенка, кто самый любимый человек на свете и непременно услышите: «Моя мама!». Для детей мама – идеал доброты, ума, красоты. Она дарит своему дитя всю себя: любовь, доброту, заботу, ласку. Мама – самый главный человек в жизни каждого человека.

В этот день принято навещать матерей, дарить символические подарки и собираться всей семьей. В нашей стране главным символом этого праздника стал плюшевый мишка с незабудкой в лапе.



Винарь Снежана, КП/О ПСО-1,2-2020 БО



# Мой колледж

## НАШИ ПРЕПОДАВАТЕЛИ

В нашем колледже работают настоящие профессионалы своего дела. В этом номере мы публикуем интервью с преподавателем экономических дисциплин Субботиной Евгенией Олеговной.

*-Сколько лет вы работаете преподавателем?*

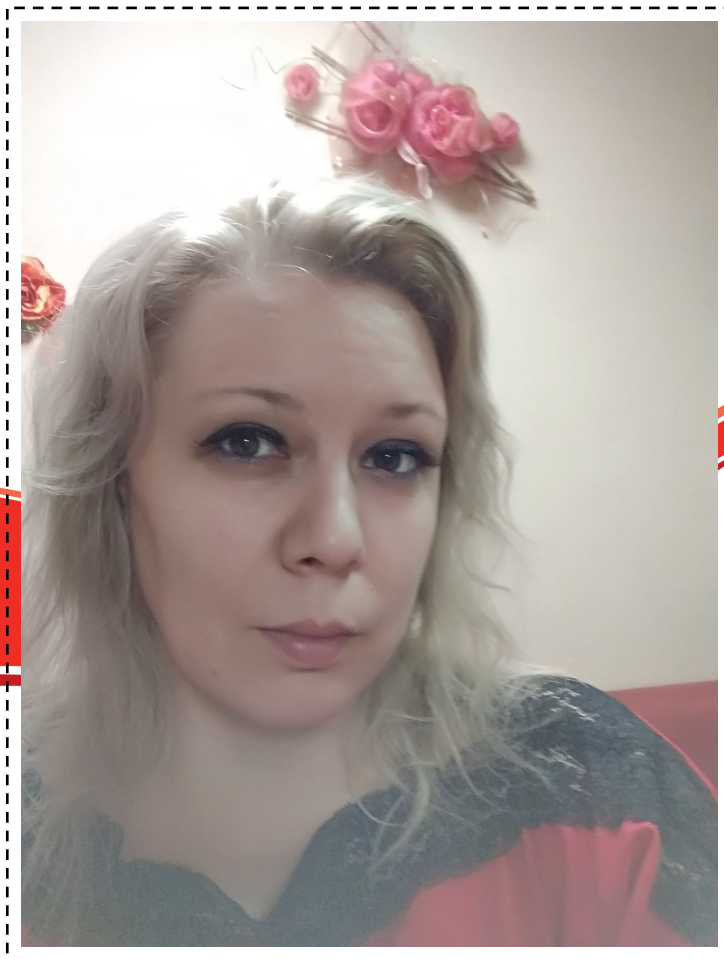
-Преподавателем я работаю чуть более пяти лет, два из которых в нашем колледже.

*-Почему вы решили стать преподавателем и почему именно экономикой?*

-Преподавателем я мечтала стать со школы, даже поступала в педагогический университет на учителя начальных классов. После 11 класса по воле судьбы (раньше такое было) поступила на бюджет в Пермский финансово-экономический колледж по направлению «Экономика». Окончив вуз, устроилась в ИФНС России по Ленинскому району г. Перми. Но в каждой судьбе есть своя ложка дёгтя. После года поиска работы на мое объявление откликнулось одно образовательное учреждения. Я попробовала, и мне понравилось. Мечта сбылась. А почему экономикой? Это вытекает из моей профессии - экономист.

*-Нравится ли вам ваша работа?*

-С большой буквы «О – очень», ведь работа преподавателя творческая, как и я. Условия нашей работы постоянно заставляют что-то придумывать, вызывать интерес к своему предмету.



Продолжение на стр. 13



## Мой колледж

*-Какие плюсы в работе преподавателя?*

-Очень много плюсов, самым главным из которых я считаю передачу знаний, умений и собственного опыта подрастающему поколению, чтобы потом не было мемов в интернете: «А жизнь меня к этому не готовила».

*-Что вас мотивирует каждое утро вставать на работу?*

-Может быть, простое чувство быть кому-то нужной (с профессиональной точки зрения)? Сложный вопрос, иногда это зависит от настроения, иногда от солнышка за окном, а может просто от темы занятия.

*-Вы помните свой первый урок? Что вы чувствовали тогда?*

-Страх, радость, разочарование, чувство первой победы. Занятие показалось вечностью, в голове так и крутилось: «Может, я ошибаюсь? А правильно ли я говорю? Правильно ли я стою? А можно ли им привести такой пример? А что потом скажут?» В общем, фейерверк чувств.

*-Каким, по вашему мнению, должен быть хороший учитель?*

- Думаю, что хороший учитель должен уметь объяснять простым языком сложные вещи. Я уже не помню, от кого я получила такое наставление: «Расскажи мне так, чтобы я увидел», но этому принципу я придерживаюсь до сих пор.

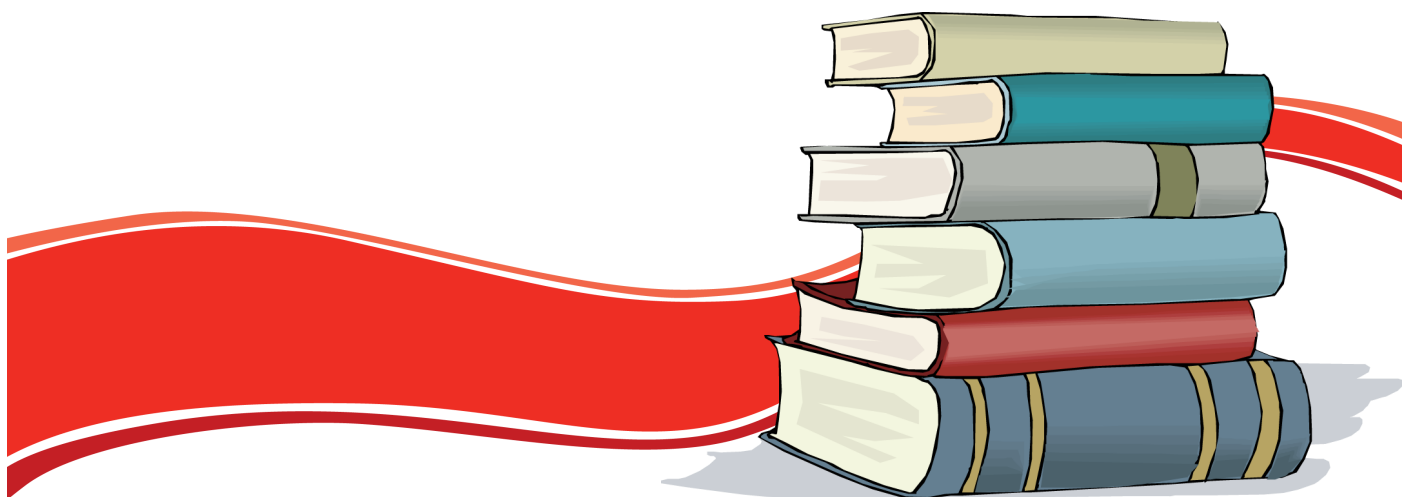
*-Какой совет вы бы дали тем ученикам, которые хотят стать учителями?*

-Они должны любить детей разных возрастов, разного развития, вероисповедания, национальности. Словом, находить подходы к каждому. Постоянно следить за тенденциями современного мира, быть так скажем в тренде современной молодежи. Ученики учатся у вас науке, а вы учитесь у них быть современным.

*-Если бы у Вас был шанс поменять профессию, вы это сделали бы?*

-Шанс был, и даже не один, и даже с высокой заработной платой, но на данном этапе в моей жизни сошлись два главных качества работы. Работа должна приносить удовольствие, а не только стабильную зарплату. Даже простая яичница, сделанная с удовольствием, и естся вкуснее.

Харина Диана, КПО ПСО-3,4-2020 БО





Международный День толерантности ежегодно отмечается 16 ноября. Хотя праздник не исконно Русский, но подобные мероприятия, посвященные созданию атмосферы праздника и дружбы, особенно ценятся в России. Данное мероприятие было провозглашено международной организацией ЮНЕСКО в 1995 году, а в 1997 году Генеральная ассамблея ООН предложила отмечать его в мире повсеместно. Россия присоединилась к инициативе в 2005 году, и с тех пор День толерантности отмечают в нашей стране ежегодно.

Что же обозначает, пропагандирует этот праздник?

В странах, присоединившихся к празднованию Дня толерантности, 16 ноября принято говорить об уважении к личности. Толерантность указывает на необходимость:

- принимать окружающих людей такими, какие они есть;
- уважать другие культуры и нации;
- ценить богатое разнообразие нашего мира, который так интересен именно благодаря тому, что все люди индивидуальны;
- правильно относиться к возможностям и проявлениям самовыражения;
- не препятствовать другим в самовыражении и проявлении индивидуальности.

Очевидно, что в российском обществе сформировалось собственное понимание толерантности, которое в отдельных чертах отличается от общепринятого в мире. В российском образовании внимание уделяется именно культурным и нравственным особенностям поведения детей. Тогда как на международном уровне нередко День терпимости становится способом пропаганды «новых» принципов взаимоотношения полов и попыткой их популяризации.

Каждый из нас должен стремиться поддерживать принципы толерантности, плюрализма, взаимного уважения и мирного сосуществования. Мы должны быть всегда готовы устранять стереотипы и искаженные представления и выступать в защиту жертв дискриминации.

Власова Кристина, КГ/О ПСО-3,4-2020 БО





Вы никогда не задумывались, почему так много людей страдает от осенней простуды? Все просто, ведь именно в это время года все способствует понижению иммунитета. Осень — это сезон простуд. Внезапные скачки температуры расстраивают наш иммунитет. Нехватка витаминов, стресс от перемены погоды и чрезмерные нагрузки ослабляют наш организм, когда в это время на улицах всюду бушуют эпидемии.

Иммунитет – это способность организма сопротивляться воздействию любых вирусов, бактерий и заболеваний, посредством их захвата и последующего разрушения. На иммунитет человека влияет большое количество факторов. Наиболее важные из них - образ жизни, рацион питания, соблюдение гигиены и режим физической нагрузки.

Признаки, которые говорят о сниженном иммунитете:

- Излишняя раздражительность;
- Сонливость и усталость;
- Повышенная утомляемость;
- Частые простудные заболевания;
- Нестабильное эмоциональное состояние;
- Проблемы с пищеварением;
- Высыпания на коже;
- Постоянные головные боли.

Ниже представлены рекомендации, которые помогут укрепить иммунитет и обеспечить защиту от множества заболеваний.

1. Больше спите. Здоровому организму взрослого человека требуется около 7-9 часов ежедневно для сна, детям – порядка 10-13 часов. Систематический недосып (на протяжении 2 недель и более) приводит к снижению эффективности работы иммунной системы минимум на 30%. Именно с данным обстоятельством связан тот факт, что люди быстро выздоравливают после полноценного сна.

2. Регулярно занимайтесь спортом. Даже самые простые физические упражнения улучшают кровообращение, а сердце и легкие сразу начинают работать лучше. Если в данный момент у вас нет возможности посещать занятия, тогда хотя бы следует приучить себя делать утром зарядку.

3. Соблюдайте правильный режим дня и питания. В это время года важно не только вовремя ложиться и вставать, но ещё и вовремя питаться. Идеальным завтраком осенним утром будет тарелка каши с фруктами или сухофруктами, а также чашка зеленого чая. Такой завтрак способен зарядить энергией на несколько часов, и вы без труда дождетесь обеденного перерыва. Важно правильно распределить и остальные приемы пищи в течение дня. Лучше, если и обед, и ужин пройдут вовремя и Вам не придется переносить время еды на поздний вечер. Идеальным режимом питания можно считать следующий: завтрак в промежутке от 7 до 9 часов утра; обед – между 15 и 16 часами, а легкий ужин нужно обязательно спланировать не позднее, чем за 3 часа до сна.



## Мой колледж

4. Дайте организму витаминов. Витамины в организме не накапливаются, а сразу же усваиваются им, поэтому фрукты и овощи обязательно должны присутствовать на Вашем столе и осенью. Самый важный для укрепления иммунитета витамин С содержится в цитрусовых фруктах, киви, сладком перце и др. Другой не менее важной витаминной группой являются витамины группы В, которые отвечают за здоровую и крепкую нервную систему, состояние кожи и многое другое. Витамины группы В содержатся в рыбе, мясе, молочных продуктах, яйцах и зерновых.

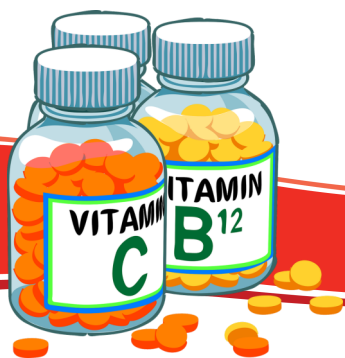
5. Одевайтесь тепло. Наш организм очень чувствителен к холодам, именно поэтому лучше прикупить шерстяных вещей, чтобы не простудиться. Это не значит, что нужно кутаться, одежда должна быть теплой, но тело при этом должно иметь возможность дышать. Не отказывайтесь от шарфа, а ноги и руки держите в тепле, чтобы кровоток был равномерным.

6. Соблюдайте гигиену. Соблюдайте правила личной гигиены и мойте руки с мылом по возвращении домой. Ведь огромное количество микробов находится на предметах общего пользования: ручках и поручнях, денежных купюрах, тележках в магазине и т.д. Чистите зубы 2 и более раз в день, ведь при длительном нахождении микробов в ротовой полости повышается образование кариеса. Ежедневно принимайте душ, потому что на нашем теле и волосах постоянно находится колоссальное количество микроорганизмов, которые отвечают не только за наличие неприятного запаха, но и за появление местных инфекционных процессов.

7. Больше гуляйте. Как бы ни было холодно на улице, недолгие прогулки повышают наш иммунитет, поэтому одевайтесь теплее и выходите на улицу. Также не забывайте проветривать помещение.

В заключении хочу сказать, что иммунитет – это важная составляющая человека, без которой он не сможет жить. Никто не сможет гарантировать, что вы не заболите простудой или гриппом в этом сезоне. Эти рекомендации помогут усилить иммунитет, что даст вам максимальные шансы удачно побороть инфекцию и уменьшить продолжительность и тяжесть симптомов, если вы вдруг заболите. Любите себя и правильно заботьтесь о своём здоровье!

Кокорина Софья, КП/О ПСО-3,4-2020 БО



**Студенческая газета Колледжа Профессионального Образования ПГНИУ**

**Ответственный за выпуск: Власова И.В.**

Выпуск подготовили: Винарь Снежана, Ковальская Алёна, Катаева Дарья, Аблаева Карина, Тархов Андрей, Мусханов Никита, Обухова Анастасия, Полина Петрова, Кокорина Софья, Власова Кристина, Харина Диана, Ширяева Екатерина, Жданова Анна.