

ПЕРЕМЕНА



ГБПОУ

«Арзамасский коммерческо - технический техникум»

Неделя естествен-
но-научных дисцип-
лин, стр. 2

Самоуправ-
ление,
стр. 3

Твое
здоровье
стр. 4

Советы
психолога,
стр. 5

С законом
на ТЫ,
стр. 6

Твой блог,
стр. 7

Поздравля-
ем!,
стр. 8

ЧЕСТЬ ИМЕЮ!

23 февраля наша страна отмечает День защитника Отечества! Во все времена государства Российской воинская служба была делом чести каждого гражданина, а верное служение своему Отечеству – высшим смыслом жизни и службы воина. Верность долгу и присяге, самоотверженность, честь, порядочность, самодисциплина – вот традиции Российского воинства. Ими по праву дорожили наши отцы, деды и прадеды, прошагавшие огненными дорогами Великой

мой частью величия Российского государства.

Сегодня большинство граждан России рассматривают День защитника Отечества не столько, как годовщину Ве-

Отечественной войны. Мы хорошо знаем, что мирное небо над головой, покой граждан страны, ее честь и достоинство защищают воины Российской Армии: солдаты, летчики и танкисты, пограничники и матросы. Во все века героизм и мужество воинов России, мощь и слава русского оружия были неотъемле-

мой частью величия Российского государства. Сегодня большинство граждан России рассматривают День защитника Отечества не столько, как годовщину Великой Победы или День Рождения Красной Армии, сколько, как день настоящих мужчин. Поздравлений заслуживают те, кто в разные годы защищал нашу Родину, и те, кто сейчас оберегает наш спокойный сон. Человек немислим без Родины, края, места, где он рождается. Ну, а если есть Родина, Отечество, где мы живем, где жили наши предки, значит, нужны и люди, которые смогут ее защитить.

20 февраля, в актовом зале нашего техникума состоялся праздничный концерт, посвященный Дню защитника Отечества. Зал был полон и, конечно, зрителями в основном были сильная



половина челове-
чества.

По установленной традиции в начале концерта с поздравлением ко всем присутствующим обратился директор техникума Е.А. Горшков.

Множество ярких и красочных номеров было подготовлено руководителями кружков художественной направленности. В этот праздничный день мужчины получили массу приятных сюрпризов и хорошего настроения.

Яркими вспышками в этом концерте были выступления народного цирка «Авангард», вокально-инструментального ансамбля «Ретро», а так же прочтение стихов юными защитниками Отечества Е. Михеевым и А. Куликовым.

В течение часа зрители наслаждались праздничной программой, получив массу позитивного настроения и положительных эмоций.

*С.М. Михеева,
педагог-организатор*

275-летию Победы посвящается!

Со 2 февраля, в рамках плана методической работы, с целью повышения профессиональной компетентности преподавателей, а также для развития познавательной и творческой активности студентов, прошли мероприятия методического объединения естественно-научного цикла, посвященные 75-летию Великой Победы.

Каждая неделя начиналась с предметной олимпиады.

3 февраля прошла олимпиада по биологии и экологии.

В итоге лучшими были:

1 место – Лобанов Егор группа 19-26 ЭРЭО

2 место – Пушкина Екатерина группа 19-32 ТМ

3 место – Белов Константин группа 19-08 СП

11 февраля показали свои знания знатоки математики:

1 место – Слепов Иван группа 19-26 ЭРЭО

2 место – Дубовов Егор группа 19-32 ТМ

3 место – Кошелева Нина группа 19-36 КОМ

18 февраля прошла олимпиада по химии:

1 место – Курмышов Роман группа 19-08 СП

2 место – Туманов Никита группа 19-35 АВТ

3 место – Филиппов Александр группа 19-09 ИС

24 февраля прошла олимпиада по физике: Среди групп, обучающихся по специальностям СПО

1 место – Егоров Артем группа 19-08 СП

2 место – Рыжов Андрей группа 19-09 ИС

3 место – Казиев Альберт группа 19-26 ЭРЭО

Среди групп, обучающихся по профессиям СПО

1 место – Малышкин Виктор группа 19-35 АВТ

2 место – Молотовщиков Максим группа 19-35 АВТ

3 место – Краснов Даниил группа 19-48 СТ

Участники показали хорошие знания по предметам, общую эрудицию и проявили смекалку при решении задач.

Командные соревнования позволяют заинтересовать и увлечь предметом более

широкий круг студентов. Причастность к коллективной борьбе за победу, возможность принести команде пользу часто имеет решающее значение для пробуждения интереса к предмету. Такие соревнования способствуют воспитанию у участников многих качеств, полезных и важных для любой их будущей профессии.

7 февраля, в канун Дня Российской науки, студенты приняли участие в познавательной игре «Науки юношей питают...». Соревновались команды трех групп: 19-32 ТМ, 19-36 КОМ, 19-01 ЛОГ, подготовили и провели игру Сидорова Н.И. и Шевелева М.С.

Особо хочется отметить 2 тур. Вспомнили подвиг народа, вклад ученых в победу, интересные факты о войне, сколько бы лет и десятилетий не прошло, люди Земли снова и снова будут возвращаться к нашей Победе, ознаменовавшей торжество разума над безумием, жизни над смертью, гуманности над варварством. Студенты не только показали свои знания, но и получили дополнительную информацию о наших земляках, защищавших Родину.

Болельщики активно включились в ход игры, отвечая на вопросы, связанные с событиями Великой Отечественной войны.

В 3 туре студенты выбирали номинации: «Царица наук», «Наука о доме», «Наука о веществах», «С миру по нитке», «Царство живого», «Великие ученые». В ходе игры отвечали на занимательные вопросы, разгадывали ребусы, решали шарады.

Смекалка не подвела команду группы 19-32 ТМ, они были лучшими. Второе место у команды 19-36 КОМ. Немного не хватило знаний команде группы 10-01 ЛОГ.

Интерактивную игру «В поисках математических приключений» провела 13 февраля Миронова Я.А. Активно включились в игру команды групп 19-36 КОМ, 19-09 ИС и 19-48 СТ. Разминка, решение логических задач, решение задач, связанные с Великой Отечественной войной, конкурс капитанов позволили выявить хорошее умение устного счета, умение логически мыслить.

Химико-математический КВИЗ провели Куклин М.В. и Смирнова В.В. состязание проходило между тремя командами: 19-26 ЭРЭО, 19-25ТОА и 18-08 ДОУ.

Заинтересовала студентов интеллектуальная игра «Химическая шка-



тулка», которую провела Жукова А.Е. Студенты узнали много нового о вкладе ученых-химиков в дело Победы.

Особенно понравился студентам химический эксперимент из шкатулки. Опыты были яркими, запоминающимися.

Соревновались команды групп 19-08 СП и 19-48 СТ

28 февраля 2020 г. состоялась интересная, увлекательная игра – путешествие «Наука на страже Мира», в которой приняли участие студенты групп 19-26 ЭРЭО - команда «Победа» и 19-35 АВТ – команда «Салют».

Путешествие по фронтовым дорогам до Великой Победы проходило в виде конкурсов. Командам - небольшим отрядам воинов русской армии необходимо было преодолевать препятствия (условные конечно), с которыми может быть и не раз, приходилось сталкиваться солдатам и офицерам нашей армии в годы Великой Отечественной войны. Ребята убедились, что действительно знания по физике и математике, для воинов нашей армии необходимы: рассчитывали скорость, заполняли бензобак топливом и многое другое. Активное участие принимали и зрители.

Мероприятие подготовили преподаватели математики Г.И. Зятнина и физики Г.В. Полетаева. Ведущими мероприятия выступили студенты гр. 18-31 БУХ Анна Корягина и Сергей Куракин.

Выбранные преподавателями-предметниками формы проведения внеклассных мероприятий по дисциплинам органично вписались в концепцию месяца естественно-научных дисциплин, которая заключалась в том, чтобы показать вклад науки в дело Победы и показать обучающимся, насколько интересны и необходимы в современном обществе образованному человеку такие дисциплины как химия, физика, математика, биология.

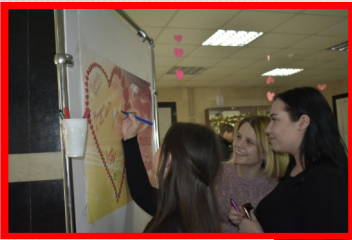
*М.С. Шевелева,
председатель МО*

естественно-научных дисциплин





Акция «Love is...»



Познать вопрос, что такое любовь, стараются практически все люди. Дело в том, что такое чувство, как любовь свойственно человеку, и это

«Любовь это ...». Алексей Мохов и Сергей Фомин читали стихи, Анна Афиногенова и Тигран Мачкалян пели песни о любви. Карина Бантурова и Никита Перепелов рассказали об истории праздника и провели бесприигрышную «Сердечную» викторину.

нормально любить. Считается, что чувство сильной любви проявляется в испытании крепкой привязанности. При этом тот, кто любит другого человека, испытывает стремление проводить вместе с ним как можно больше времени и делить на двоих все события. Любовь — это глубокое влечение к другому человеку, проявление чувств, которые характеризуются как больше, чем просто симпатия.



На протяжении всего дня желающие могли оставлять поздравления и пожелания на Лавстене своим одноклассникам, друзьям, преподавателям, а также сфотографироваться с символом любви «Сердцем».

Свои фотографии студенты размещали в социальных сетях: в инстаграмме, в контакте, а также в группу «Телестудия АКТТ» с хэштегом #Любовь_это...#АКТТ.

14 февраля отмечается самый романтический праздник в году – День святого Валентина. По традиции в этот день говорят о любви, влюбленные люди поздравляют друг друга, дарят подарки, устраивают сюрпризы.



Так же работала «Почта любви», куда все желающие могли отправить свои «чувственные» поздравления и все открытки - валентинки были доставлены адресатам.

В течение дня по локальной видеосети техникума транслировалась серия художественных фильмов о первом, чистом и искреннем чувстве – любви.

14 февраля 2020 года Совет лидеров и волонтеры техникума создали романтическое настроение для студентов техникума. В вестибюле была организована акция

колений, те, кто встретил свою любовь, и даже те, которые в ожидании своего счастья. Любите и будьте любимы!

*Л. Ефейкина,
студентка гр. 18-35 КОМ*



День молодого избирателя

С 2007 года одной из важнейших форм работы с молодежью стало проведение Дня молодого избирателя. В соответствии с постановлением ЦИК России «О проведении Дня молодого избирателя», эта акция, как правило, проводится в субъектах Российской Федерации каждое третье воскресенье февраля.

роприятия с приветственным словом к студентам обратился Председатель территориальной избирательной комиссии города Арзамаса Матвеев Александр Владимирович.

14 февраля 2020 года, в рамках Дня молодого избирателя, в актовом зале техникума прошел видеолекторий «Выбирай своё будущее». Цель мероприятия – ознакомить молодых людей, будущих избирателей, с законодательством Российской Федерации о выборах, порядке проведения избирательной кампании, привлечь внимание к выборам, повысить

В ходе видеолектории студенты подробно узнали о возникновении и истоках выборов, об избирательном процессе в Российской Федерации, который включает в себя мероприятия по подготовке выборов,



гражданскую ответственность и сформировать активную жизненную позицию молодых людей. В начале мероприятия с приветственным словом к студентам обратился Председатель территориальной избирательной комиссии города Арзамаса Матвеев Александр Владимирович.

Проведение таких мероприятий формирует у молодых людей чувство долга, патриотизма, ответственности за будущее своей страны.

*М. Казин,
студент гр. 16-06 ИС*

4 Профилактика гриппа и ОРВИ

Что нужно знать о гриппе?

Грипп – это высококонтагиозная вирусная инфекция, распространенная повсеместно. Характерные клинические проявления гриппа: внезапное острое начало заболевания, сопровождающееся резким повышением температуры тела (выше 38°C), ознобом, головной болью, болью в мышцах, общей слабостью, кашлем. Болезнь может протекать легко, однако могут наблюдаться тяжелые формы течения вплоть до смертельных исходов.

Возбудители гриппа – вирусы типов А и В, которые отличаются агрессивностью, исключительно высокой скоростью размножения. За считанные часы после заражения ви-



рус гриппа приводит к глубоким поражениям слизистой оболочки дыхательных путей, открывая возможности для проникновения в нее бактерий. Это объясняет большее число бактериальных осложнений, возникающих при гриппе. Также важной особенностью вирусов гриппа является их способность видоизменяться: практически ежегодно появляются все новые варианты вирусов.

Чем опасен грипп?

Грипп крайне опасен своими осложнениями:

- Легочные осложнения (пневмония, бронхит). Именно пневмония является причиной большинства смертельных исходов от гриппа.
- Осложнения со стороны верхних дыхательных путей и ЛОР органов (отит, синусит, ринит, трахеит).
- Осложнения со стороны сердечно-сосудистой системы (миокардит, перикардит).

- Осложнения со стороны нервной системы (менингит, менингоэнцефалит, энцефалит, невралгии, полирадикулоневриты).

Грипп часто сопровождается обострением имеющихся хронических заболеваний.

Как защитит себя от гриппа?

Основной мерой специфической профилактики гриппа является вакцинация.

Она осуществляется эффективными противогриппозными вакцинами, содержащими актуальные штаммы вирусов гриппа, рекомендованные Всемирной организацией здравоохранения на предстоящий эпидсезон.

Вакцинация рекомендуется всем группам населения, но особенно показана контингентам из групп риска: детям начиная с 6 месяцев, людям преклонного возраста, страдающим хроническими заболеваниями, медицинским работникам, учителям, студентам, работникам сферы обслуживания, транспорта. Вакцинация проводится не позднее, чем за 2-3 недели до начала эпидемического подъема заболеваемости.

В период эпидемического подъема заболеваемости рекомендуется принимать меры неспецифической профилактики:

- Избегать контактов с лицами, имеющими признаки заболевания;
- Сократить время пребывания в местах массового скопления людей и в общественном транспорте;
- Носить медицинскую маску (марлевую повязку);
- Регулярно и тщательно мыть руки с мылом или протирать их специальным средством для обработки рук;
- Осуществлять влажную уборку, проветривание и увлажнение воздуха в помещении;
- Вести здоровый образ жизни

(полноценный сон, сбалансированное питание, физическая активность).

В целях повышения устойчивости организма к респираторным вирусам, в том числе, к вирусам гриппа, как мера неспецифической профилактики, используются (по рекомендации врача) различные препараты и средства, повышающие иммунитет.

Что делать, если Вы заболели гриппом?

Следует остаться дома и немедленно обратиться к врачу. Самолечение при гриппе недопустимо. Именно врач должен поставить диагноз и назначить необходимое лечение, соответствующее Вашему состоянию и возрасту. Необходимо строго выполнять все рекомендации лечащего врача: своевременно принимать лекарства и соблюдать постельный режим во время болезни, так как при заболевании увеличивается нагрузка на сердечно-сосудистую, иммунную и другие системы организма. Рекомендуется обильное питье — горячий чай, клюквенный или брусничный морс, щелочные минеральные воды.

Для предупреждения распространения инфекции, больного следует изолировать от здоровых лиц (желательно выделить отдельную комнату). Помещение, где находится больной, необходимо регулярно проветривать, предметы обихода, а также полы протирать дезинфицирующими средствами.

Общение с больным, по возможности, следует ограничить. При уходе за больным гриппом следует использовать медицинскую маску (марлевую повязку).

Л.А. Ложкина,
фельдшер



ОСТОРОЖНО! ВЕСЕННЯЯ ДЕПРЕССИЯ!

Советы
психолога



К сожалению, многие из нас сталкиваются ранней весной с пониженным настроением, апатией, моментами просто опускаются руки, нет настроения и ничего делать не хочется. Возможно все это признаки весенней депрессии.

Признаки депрессии

Ухудшение настроения, утрачивается способность радоваться, появляется безразличие ко всему, что раньше интересовало, например, учеба, общение с друзьями, хобби, спорт...

Нарушается мышление – преобладают негативные суждения и пессимистический взгляд на происходящее, человек философствует о значимости жизни и смерти.

Наблюдается двигательная заторможенность. Снижаются внимательность и работоспособность. Изменяется поведение — заметны раздражительность и несвойственная ранее агрессивность.



Основной причиной апатии считается фоточувствительность, или другими словами, зависимость от солнечного света. В хмурые зимние дни каждый из нас максимально активизирует и расходует свои психологические и физические резервы. С наступлением же весны мы немного расслабляемся. Причем особо чувствительные к биологическим ритмам люди практически сразу ощущают упадок сил. Депрессия чаще всего случается, если есть ряд сопутствующих факторов: генетическая предрасположенность, перенесенные заболевания, стрессы, неправильное питание...

Как же справиться с весенней депрессией?

1. Выходите на свет.

Впустите в свой дом больше света. Солнце встает уже достаточно рано, поэтому, проснувшись, открывайте шторы. Старайтесь гулять днем, если позволяет погода, больше времени проводить на свежем воздухе.

2. Будьте внимательны к своему питанию.

Добавьте в свой рацион свежие продукты, фрукты, овощи. Справится с весенним понижением настроения помогут шоколад, клубника, морепродукты, орехи, семечки, свежие соки. Возможно будет полезным пропить и курс витаминов, для этого посоветуйтесь со своим врачом.

3. Хорошо высыпайтесь.

Здоровое питание и сон – это основа гармоничной жизни. Когда нам не хватает сна, организм постоянно находится в состоянии стресса. Для хорошего самочувствия нужно спать не меньше 7-8 часов в сутки. Чтобы быстрее уснуть постарайтесь, как минимум за час до сна забыть о компьютере и телефоне, всех социальных сетях. В это время нужно расслабиться, можно включить легкую музыку, почитать приятную книгу.

4. Думайте о хорошем.

Эмоциональное состояние во многом зависит и от нашего настроения. Старайтесь во время дня находить несколько минут для себя. В спокойной обстановке сядьте и лягте так как вам удобно, закройте глаза и сосредоточьтесь на образе чего-нибудь приятного. Это может быть красивый летний пейзаж, озеро, горы, букет цветов, ваш кот, в конце концов. Старайтесь расслабиться, дышать глубоко и медленно.

5. Не стесняйтесь своих чувств.

В обществе бытует неверный стереотип, что грустить – это плохо, а показывать плохое настроение – это дурной тон. На самом деле это не так. Вы не должны улыбаться, когда вам этого не хочется. И печаль, и злость, и страх – это такие же обычные эмоции, как радость и веселье. Ведь жизнь – это не только праздники.

Не стесняйтесь своих чувств, пусть даже они и негативные. Если вам грустно – дайте себе немного времени чтобы погрустить. Гораздо хуже, когда вы заикливайтесь на проблемах. Иногда бывает нужно признаться себе, что сейчас действительно не самый лучший период в жизни. Но он тоже когда-то закончится. Не давайте себе утонуть в болоте недовольства собой и своей жизнью.

6. Говорите! Не стойте молчать!

Не надо думать, что окружающим нет дела до ваших проблем. Если идти с такой установкой, то весенняя хандра точно перерастет в депрессию. У вас точно есть близкие и друзья, которые могут вас понять, поддерживать. И даже если, кажется, что они постоянно заняты, они точно найдут время чтобы слушать и слышать. На то они и близкие. Главное – начните говорить. Часто просто сформулировав и озвучив свою проблему, люди быстрее находят пути ее решения. К тому же так вы даете выход и своим эмоциям, которые накапливаясь и не найдя выхода могут стать причиной психосоматических расстройств.

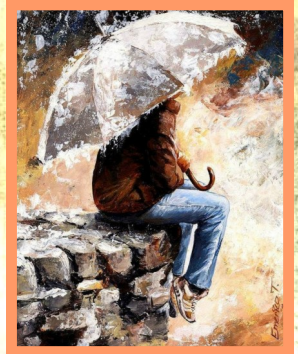
7. Стройте планы и пробуйте новое.

Пересмотрите свой календарь, добавьте в него дела из «долгой ящика», начните делать что-то новое: запишитесь в спортзал, научитесь играть на музыкальном инструменте, учите новые языки. Главное не сидеть на одном месте.

Справиться с весенней хандрой можно.

Радуйтесь жизни и не давайте депрессии шансов!

*Т.Ю. Щеголева,
педагог-психолог*



6 СОБЛЮДЕНИЕ ПДД – ОБЯЗАННОСТЬ КАЖДОГО ГРАЖДАНИНА

В соответствии с постановлением Правительства Российской Федерации от 14.11.2014 № 1197 с 1 июля 2015 года вступили в силу изменения в Правила дорожного движения Российской Федерации (далее – Правила).

Согласно новой редакции Правил с 1 июля 2015 года, при переходе дороги и движении по обочинам или краю проезжей части в темное время суток или в условиях недостаточной видимости пешеходам рекомендуется, а вне населенных пунктов пешеходы обязаны иметь при себе предметы со световозвращающими элементами и обеспечивать видимость этих предметов водителями транспортных средств.

Световозвращающие элементы (световозвращатели)

– это элементы, изготовленные из специальных материалов, обладающих способностью возвращать луч света обратно к источнику.

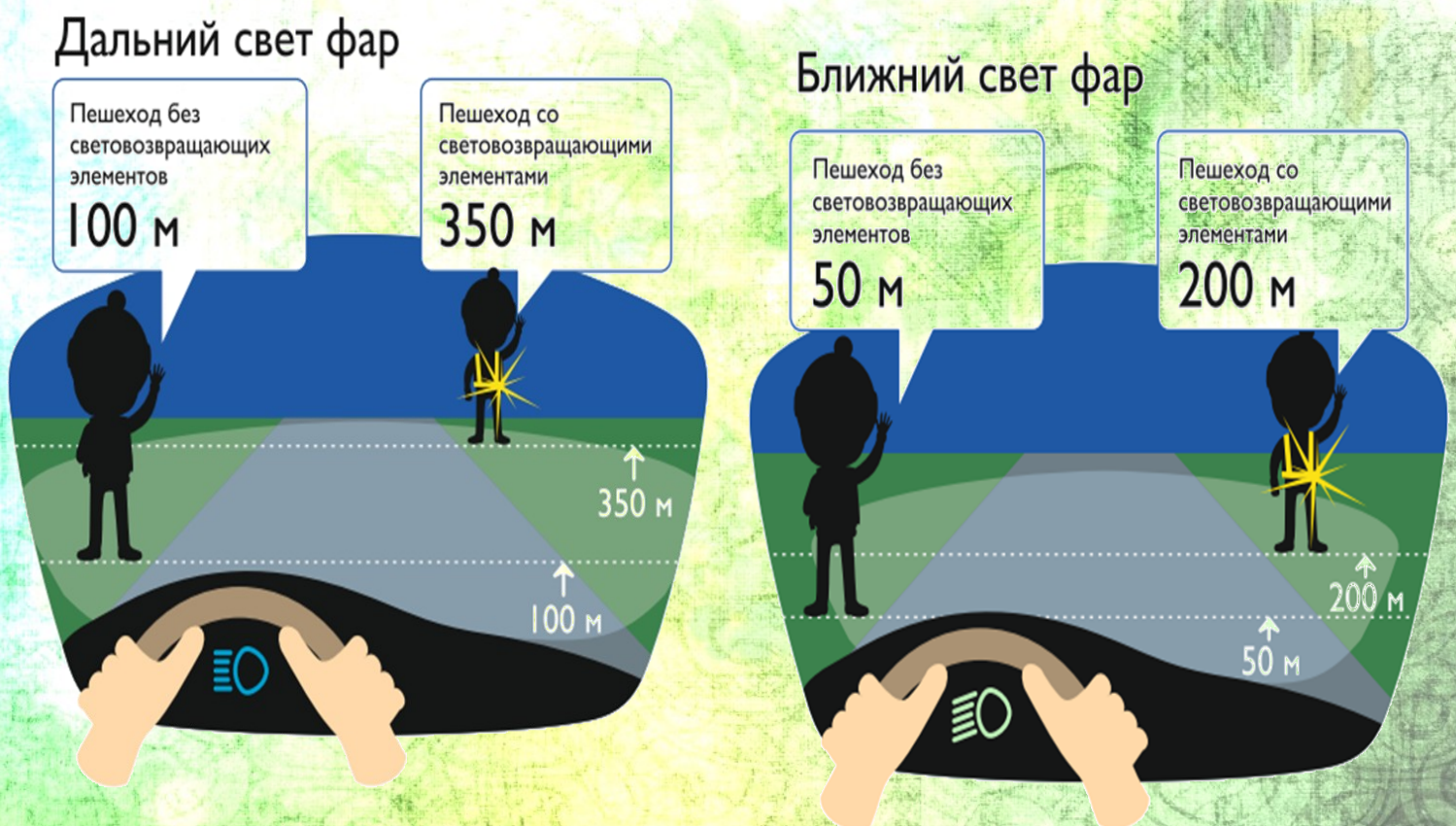
ПРЕДНАЗНАЧЕНИЕ СВЕТОВОЗВРАЩАЮЩИХ ЭЛЕМЕНТОВ.

По статистике наезд на пешехода – один из самых распространенных видов дорожно-транспортных происшествий. Основная доля наездов со смертельным исходом приходится на темное время суток, когда водитель не в состоянии увидеть вышедших на проезжую часть людей. Световозвращающие элементы повышают видимость пешеходов на неосвещенной дороге и значительно сни-

жают риск возникновения дорожно-транспортных происшествий с их участием.

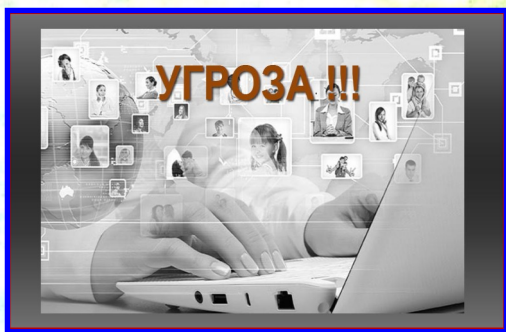
При движении с ближним светом фар водитель автомобиля способен увидеть пешехода на дороге на расстоянии 25-50 метров. Если пешеход применяет световозвращатель, то это расстояние увеличивается до 150-200 метров. А при движении автомобиля с дальним светом фар дистанция, на которой пешеход становится виден, с применением световозвращателей увеличивается со 100 метров до 350 метров. Это даёт водителю 15-25 секунд для принятия решения.

*Н. М. Смылова,
соц.педагог*



БЕЗОПАСНЫЙ ИНТЕРНЕТ

Интернет – уникальная реальность нашего с вами времени. Это безграничный мир информации, где есть не только развлекательные и игровые порталы, но и много полезной информации для учебы. Здесь можно общаться со своими друзьями в режиме онлайн, можно найти новых друзей, вступать в сообщества по интересам. Информация, оперативно обеспечи-



вающая ваши ежедневные потребности, – все это Интернет.

Каждый современный человек, так или иначе, пользуется информационными технологиями. Они всё глубже проникают в наш быт, личное пространство. С одной стороны, это позволяет оперативнее решать все большее количество различных задач. Но с другой – несет вполне реальную угрозу приватности нашей частной жизни.

! Соцсети

Большинство из нас добровольно и с большим энтузиазмом рассказывают о себе и своих близких: выкладывают фотографии, видео, геометки. Все это дает представление о человеке, его окружении, благосостоянии, образе жизни. И этими данными часто пользуются злоумышленники.

Пример 1: Вы уезжаете на каникулы в дальние страны, периодически выкладывая в сеть фотографии с геометками, комментариями и т.д. Пока вы собираете лайки, нехорошие люди, оценив ваше благосостояние и длительность отсутствия, самым банальным образом обчищают вашу квартиру.

Пример 2: Наша переписка в соцсетях часто содержит множество важных данных, вплоть до сканов документов. Если злоумышленники взломают вашу страницу, они получат доступ к этим данным.

Поэтому:

Фильтруйте информацию, которой собираетесь делиться в соцсетях.

Составляйте и разграничивайте списки друзей по категориям и делитесь чувствительной информацией только с близкими, защищая их настройками приватности.

Следите за своим списком друзей, не принимайте заявки от незнакомых аккаунтов, в том числе рекламных. Если в соцсети от вашего друга неожиданно приходят странные сообщения, поступают просьбы об одолжении денег – скорее всего, это мошенники. Позвоните и уточните все лично.

Внимательно относитесь к паролям. Используйте надёжные и сложные комбинации, чередуя буквы, цифры и спецсимволы, используйте разный регистр. Не храните пароли в электронном виде. Создавайте для каждого гаджета, сайта или приложения отдельный пароль. Настройте везде, где это возможно, двухфакторную аутентификацию – это наиболее безопасный способ контроля доступа к учетным записям.

При использовании общедоступных точек Wi-Fi желательно использовать VPN-подключение, чтобы избежать перехвата ваших учетных данных злоумышленниками.

Обращайте внимание, работает ли сайт по протоколу с шифрованием HTTPS; если нет, то не стоит использовать его для передачи конфиденциальных данных.

! Глобальная сеть

Любая информация, которую вы загружаете в сеть и обрабатываете, больше не принадлежит только вам. Зачастую это написано в пользовательском соглашении, которое, давайте признаемся, читают далеко не все.

Всё, что хоть раз попало в интернет, остается там навсегда. Это несет реальную угрозу приватности частной жизни.

Ваши письма и сообщения, фотографии и видео подвергаются автоматическому сканированию, обработке и дальнейшему коммерческому использованию. Компании оправдываются тем, что

данные передаются в обезличенном виде и не позволяют идентифицировать пользователя. Но с удручающей периодичностью общественности становятся известны скандальные факты незаконного сбора и использования пользовательских данных, хранения в открытом виде и передачи третьим лицам без соответствующих разрешений.

Пример: Ваши данные могут быть проданы для использования в рекламных кампаниях. Например, стоит вам пожаловаться в личной переписке на старый телефон, как через несколько минут вам будет предлагаться новый в рекламном баннере. И это чуть ли не самый безбидный



пример.

Поэтому:

Читайте пользовательское соглашение.

Оставляйте как можно меньше сведений о себе в интернете.

Контролируйте и ограничивайте доступ приложений к вашей личной информации.

Скачивайте программы только из проверенных источников, официальных магазинов приложений.

Не переходите по подозрительным ссылкам в сообщениях и письмах, особенно полученных от неизвестных пользователей.

Помните, что бесплатный сыр бывает только в мышеловке. Критически относитесь к неожиданно выгодным предложениям, поступающим из сети.

Важно помнить, что каждый в ответе за свой «цифровой след». Он должен быть осознанным и безопасным.

**С.Фомин,
студент гр. 17-07 ИС**

8



8 Марта

**Среди весенних первых дней
8 Марта всех дороже.
На всей земле, для всех людей
Весна и женщины похожи.
Успехов Вам, здоровья Вам
И счастья пожелаем
И с первым праздником весны
Сердечно поздравляем!!!**

Наш адрес:
Нижегородская обл., г. Арзамас,
ул. 9 Мая, дом 6,
Телефоны: 8 (831 47) 7-37-22, 6-73-88

*Редактор Михеева С.М.
Верстка Кунов Д.*