

ПЕРЕМЕНА



ГБПОУ

«Арзамасский коммерческо-технический техникум»

Самоуправле-
ние
стр.2

Наши
победы,
стр.3

Волонтер-
ство
стр.4

Советы
психолога,
стр.5

С законом
на Ты,
стр.6

Рубрика
«Здоровье»
стр.7

Поздравление
от
студентов
стр.8

День знаний

В нашей стране ежегодно 1 сентября отмечается праздник День знаний. Свое название он получил благодаря тому, что является первым днем осени, когда начинается новый учебный год во всех российских школах, а также средних и высших учебных заведениях.

С первым осенним днем природа радуется не только золотыми листьями, но и первым звонком, ведь именно с этого дня начинается увлекательная, хоть и длинная, порой непростая, дорога в страну знаний. Для кого-то этот день — возвращение памяти в прошлое, для кого-то — шаг в будущее.

1 сентября в День Знаний, для 450 первокурсников открыл свои двери образовательно-производственный центр в отрасли машиностроения, созданный на базе Арзамасского коммерческо-технического техникума в рамках Федерального проекта ПРОФЕССИОНАЛИТЕТ. ОПЦ

«Машиностроение юга Нижегородской области» — это отличный шанс для студентов получить современную, высокооплачиваемую профессию или специ-

альность по новым стандартам под за- прос работодателей!

Поздравить ребят, родителей и педагогический состав в этот день пришли почетные гости: депутат Законодательного Собрания Нижегородской области, заместитель председателя комитета по эконо-



мике, промышленно- сти, поддержке пред- принимательства, тор- говли и туриз- ма Николай Евге- вич Упирвицкий, заме- ститель гла- вы администрации г.о.г. Арзамас по эко- номическому разви- тию и туриз- му Александр Влади- мирович Матвеев, представители опор-

ных работодателей – директор по персо- налу и общим вопросам АО «АМЗ» Елена Юрьевна Ламзутова, ди- ректор по персоналу и общим вопросам заместитель генерального директора АО "АПЗ" Константин Васильевич Аргентов.

С напутствием к первокурсникам и словами благодарностей в адрес партне- ров-работодателей обратился директор АКТТ Евгений Горшков:

«Поздравляю всех с началом нового учебного года! Для нас сегодня двойной праздник, поскольку сегодня мы откры-



ваем образовательно-производственный центр. Существенная поддержка от городских промышленных предприятий, дружеское плечо со стороны законодательной и исполнительной властей региона даёт силы трудиться на благо нашей Родины, вносить свой вклад в повыше- ние обороноспособности нашей страны! Я поздравляю ребят-первокурсников, ведь вы - первопроходцы, но уже совсем скоро вы овладеете навыками и знаниями по самым востребованным направлениям подготовки кадров для промышленности и станете настоящими профессионалами своего дела. Всех с праздником, всем огромное спасибо за поддержку, в доб- рый путь!»

Отдельным подарком для первокурсни- ков стало живое исполнение гимна сред- него профессионального образование и флешмоб от Амбассадоров Профессио- налитета, которые на протяжении всей приёмной кампании сопровождали абитуриентов.

После линейки состоялась торжествен- ная церемонии открытия кластера, и пер- вые гости посетили новые 11 зон под виды работ.

Высокотехнологичное оборудование, сплоченная команда преподавателей, мастеров и наставников, насыщенная и яркая студенческая жизнь, уверенность в завтрашнем дне – всё это ждёт перво- курсников профессионалитета на протя- жении всего обучения!

ИТОГИ КОНКУРСА "ЛУЧШАЯ ГРУППА ТЕХНИКУМА"



3 место – группа 21-11 ИС, классный руководитель Красникова Наталья Борисовна, староста Романова Юлия. В номинации «Лучшая группа среди обучающихся по программам подготовки специалистов технического профиля»: «Сварочное производство», «Технология машиностроения», «Эксплуатация и техническое обслуживание электрического и электромеханического оборудования», «Техническое обслуживание и ремонт двигателей, систем и агрегатов автомобилей» призерами стали:

автомобилей», «Сварщик», «Оператор станков с программным управлением»:

1 место – группа 22-51 СТ, классный руководитель Ефимович Наталья Викторовна, староста Бляблина Мария;

2 место – группа 21-37 АВТ, классный руководитель Михеева Светлана Михайловна, староста Куприянов Арсений;

3 место – группа 22-38 АВТ, классный руководитель Малых Екатерина Александровна, староста Волков Андрей.

Абсолютными победителями по сумме баллов стали:

1 место - группа 22-29 ТОА, классный руководитель Масленникова Алена Сергеевна, староста Казарин Максим;
2 место - группа 22-11 СП, классный руководитель Ермохина Юлия Вячеславовна, староста Давыдов Дмитрий;

1 место - группа 22-13 ИС, классный руководитель Ермохина Юлия Вячеславовна, староста Мамаева Анастасия.

Абсолютные победители конкурса будут награждены Почетными грамотами, занесены на Доску Почета техникума «Наша гордость», и получат возможность отправиться в туристическую поездку. Призеры будут награждены Почетными грамотами и денежными премиями.

15 сентября 2023 года в читальном зале техникума состоялось заседание конкурсной комиссии по подведению итогов традиционного конкурса «Лучшая группа техникума» среди групп переходящего контингента.

Оценивались положительные и отрицательные показатели: успеваемость, участие групп в различных смотрах-конкурсах, спортивных мероприятиях, научно-исследовательской, проектной, социально-значимой, волонтерской, трудовой деятельности, наличие в группах пропусков занятий, академических задолженностей, случаев нарушения административного кодекса и правил внутреннего распорядка техникума.

В номинации «Лучшая группа среди обучающихся по программам подготовки специалистов экономического и информационного профилей: «Бухгалтерский учёт», «Коммерция», «Операционная деятельность в логистике», «Информационные системы и программирование» стали:

1 место - группа 22-13 ИС, классный руководитель Ермохина Юлия Вячеславовна, староста Мамаева Анастасия;

2 место - группа 22-35 БУХ, классный руководитель Котова Татьяна Николаевна, староста Бесенева Александра;



1 место - группа 22-29 ТОА, классный руководитель Масленникова Алена Сергеевна, староста Казарин Максим.

2 место - группа 22-11 СП, классный руководитель Ермохина Юлия Вячеславовна, староста Давыдов Дмитрий;

3 место - группа 21-34 ТМ, классный руководитель Кузнецова Оксана Геннадьевна, староста Гришин Денис.

В номинации «Лучшая группа среди обучающихся по программам подготовки квалифицированных рабочих: «Мастер по ремонту и обслуживанию



СТУДЕНТЫ ГБПОУ АКТТ ПРИНЯЛИ УЧАСТИЕ В ШКОЛЕ АКТИВА

30 сентября 2023 года студенты техникума Анастасия Алексеева (гр. 21-38 КОМ) и Илья Сидоров (гр. 20-27 ЭРЭО) прошли обучение в школе актива, которая была насыщена разнообразными мероприятиями: зарядка, тимбилдинг, который помог участникам развить навыки командной работы и сотрудничества.

Одной из ключевых тем мероприятия стал нетворкинг «Завтрашний день молодежной политики», который позволил участникам обсудить важные вопросы развития молодежной политики и совместного взаимодействия. Участники активно обменивались идеями и опытом, создавая ценные контакты и расширяя свои профессиональные сети. В рамках школы актива была организована работа в командах: коллективные игры и задания требовали от участников творческого мышления, лидерских качеств и умений эффективно работать в группе.

«Мне очень понравилось участвовать в таком мероприятии, я получила много полезной информации и приобрела новых активных друзей, с которыми мы сходимся во мнениях и будем дальше поддерживать общение. Я считаю, что проведение таких встреч необходимо в нашем городе, чтобы активные подростки могли делиться своими идеями, общаться и обмениваться опытом» - поделилась своим мнением Анастасия Алексеева.

В целом школа актива в Арзамасе стала успешным и продуктивным мероприятием, которое помогло активистам различных организаций развить свои профессиональные навыки, установить полезные связи и вдохновиться для дальнейшей работы в области молодежной политики.

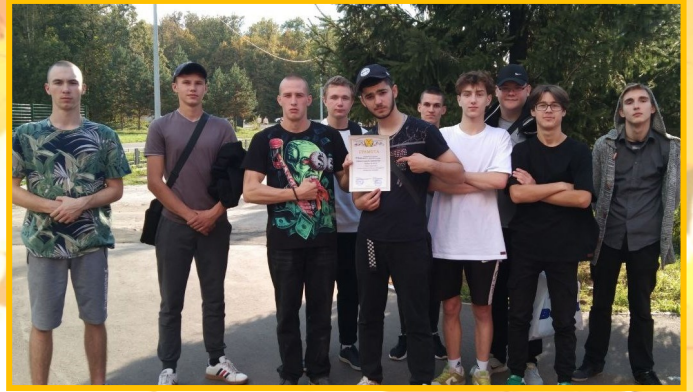


Призеры городского мероприятия «Жизнь в позитиве»

14 сентября 2023 года под руководством управления молодежной политики администрации городского округа города Арзамас состоялось городское профилактическое мероприятие «Жизнь в позитиве» среди студентов профессиональных образовательных организаций г. Арзамаса.

Мероприятие проводилось на физкультурно-оздоровительной базе «Снежинка». Команда АКТТ под руководством социального педагога Смысловой Натальи Михайловны, руководителя физвоспитания Ивлева Романа Владимировича, а также благодаря классным руководителям: Ермохиной Юлии Вячеславовне, Наталье Викторовне Ефимович, Татьяне Юрьевне Щеголевой, Екатерине Александровне Малых, Масленниковой Алёне Сергеевне, в составе: Банаева Григория, 22-11 СП, Доронина Александра, 22-11 СП, Гнеушева Сергея, 23-39 АВТ, Корнилова Егора, 22-38 АВТ, Кулиева Гасана, 22-38 АВТ, Ленина Максима, 23-39 АВТ, Ли Никиты, 23-39 АВТ, Малыгина Данилы, 22-29 ТОА, Рожкова Ильи, 22-29 ТОА, Фешина Германа, 22-51 СТ, приняла участие в данном мероприятии и заняла 2 призовое место.

Поздравляем всех участников с победой!



НАЦИОНАЛЬНАЯ ПРЕМИЯ "СТУДЕНТ ГОДА-2023"

В сентябре 2023 года в Нижегородской области стартовал Нижегородский региональный этап национальной Премии «Студент Года - 2023».

Российская национальная премия «Студент года» – это первая национальная премия, учрежденная Российским Союзом Молодежи и Министерством образования и науки Российской Федерации. Региональный отбор проходит среди студентов образовательных организаций высшего образования и профессиональных образовательных организаций.

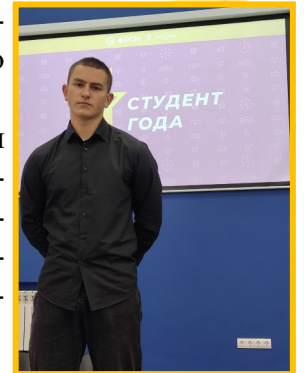
В этом году в заявочной компании приняли участие более 100 студентов образовательных организаций высшего образования и профессиональных образовательных организаций со всей Нижегородской области, лучшие из них примут участие в очных мероприятиях Премии: единый день тренингов, общее тестирование, этап самопрезентации и конкурсное испытание по номинации.

Экспертами регионального этапа Премии станут ведущие деятели Нижегородской области в сферах науки, спорта, творчества и общественной деятельности.

Региональный этап является отборочным этапом премии, победители которого будут рекомендованы к участию во втором - Всероссийском заочном

этапе, а после — во Всероссийском очном этапе — финале премии. Победители регионального этапа премии рекомендуются к участию во Всероссийском заочном этапе.

От нашего техникума в число лучших студентов ПОО в номинации «Староста года» вошел студент группы 22-35 ТМ Котов Иван. Именно ему предстоит побороться за звание «Староста года» на очных испытаниях и защитить честь техникума.



Пожелаем ему удачи!

4 Волонтерство

Студенты и преподаватели АКТТ активные участники Акции #МЫВМЕСТЕ

На протяжении всего летнего периода преподаватели и студенты Арзамасского коммерческо-технического техникума изготавливали гигиенические наборы для бойцов, участвующих в спецоперации.

В преддверии нового учебного года в зону СВО была направлена партия из 1800 гигиенических наборов. Такие армейские гигиенические наборы называют "сухой душ", они помогают в полевых условиях поддерживать гигиену солдат.



Одна губка из набора заменяет полноценный прием душа. Средство хорошо удаляет грязь, машинное масло. В состав пенящегося раствора также входят увлажняющие и противовоспалительные компоненты. Губки образуют большое количество пены и помогут солдатам освежиться. Такой душ пригодится и тем ребятам, которые сейчас находятся в госпитале.

22 сентября на Литературном перекрестке состоялась концертная программа «Музыкальная гостиная!». В ней приняли участие творческие коллективы и исполнители городского округа г. Арзамас! Не остался в стороне от этого события и педагог дополнительного образования ГБПОУ АКТТ Эдуард Владимирович Куприянов, а так же его воспитанники-выпускники технику-



ма Марина Гвоздева и Дмитрий Полодян. В патриотической программе, посвященной российским солдатам, нашим землякам, выполняющим специальную военную операцию, прозвучали песни, которые не оставили равнодушными ни одного гражданина нашей страны! Спасибо артистам за профессионализм, талант и помощь в подготовке к концерту. Пусть музыка и песни объединяют наши сердца, заставляют их биться в едином ритме! И победа будет за нами!



Акция "Корзина доброты"

15 - 16 сентября 2023 года в Нижегородской епархии проходит благотворительная акция «Корзина доброты». Она проводится Банком еды «Русь» при поддержке отдела Нижегородской епархии по взаимодействию с медицинскими и социальными учреждениями.

Волонтеры объединения «Солнечный круг»: Анастасия Зазнобина, Евгения Мурнаева (гр. 22- 04 ЛОГ), Илья Рожков (гр.22-29 ТОА), Даша Сапегина (гр. 20-33 ТМ), Виктория Нефедьева (гр. 22-35 БУХ), Ли Никита, Гнеушев Сергей (гр. 23-39 АВТ), Дмитриев Дмитрий, Кулаков Владимир (гр.23-14 ИС) в супермаркете «Перекресток» проводили сбор продуктов для нуждающихся семей с детьми, семей с детьми-инвалидами, пенсионеров и инвалидов, которых опекает епархиальная служба помощи «Всегда рядом».

Добровольцы раздавали покупателям листовки с информацией об акции и подсказывали, какие продукты можно положить в корзину доброты. Все желающие приобретали продукты, имеющие длительный срок хранения, в перечень которых входят: крупы, макароны, мука, сахар, соль, консервы, растительное масло, чай, кофе, конфеты, печенье.

После завершения благотворительного марафона будут сформированы продуктовые наборы, которые доставят подопечным медико-социального отдела епархии.



Акция "Зеленая Россия-2023"

С 2 по 30 сентября 2023 года по инициативе Общероссийского экологического общественного движения «Зеленая Россия» проходит ежегодная социально значимая акция федерального масштаба – Всероссийский экологический субботник «Зеленая Россия».

Студенты техникума, под руководством педагога психолога Щеголевой Татьяны Юрьевны, советника директора по воспитанию Масленниковой Алены Сергеевны и педагога-организатора Михеевой Светланы Михайловны присоединились к данной акции, целью которой является объединение всех тех, кого волнуют вопросы экологической безопасности, защиты окружающей среды и бережного отношения к природе.

Ребята провели «генеральную уборку» в заповедной Пушкинской роще, очистили территорию от огромного количества мусора, который местные жители ежегодно оставляют в таком прекрасном месте.



Акция "Внимание, пешеход!"

14 сентября 2023 года, в целях профилактики дорожно-транспортных происшествий с участием пешеходов на пешеходных переходах, волонтеры техникума под руководством Светланы Михайловны Михеевой и активисты Первичной ячейки РДДМ АКТТ, под руководством советника директора по воспитанию Алёны Сергеевны Масленниковой совместно с сотрудниками ОГИБДД ОМВД «Арзамасский» провели профилактическую акцию под названием «Внимание, пешеход!»

Мероприятие проводилось на пешеходном переходе между АКТТ и общежитием техникума. В ходе акции Госавтоинспекция с педагогами и студентами АКТТ призвали водителей быть внимательнее к пешеходам, особенно при неблагоприятных погодных условиях и в тёмное время суток, заблаговременно снижать скорость перед пешеходными переходами, особенно вблизи образовательных учреждений, где возможно неожиданное появление детей-пешеходов, которые, как правило, нетерпеливы, не осмотрительны, и довольно часто неправильно оценивают направление и скорость автомобилей. Водителям были вручены тематические памятки.



КАК ИЗБЕЖАТЬ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ

5

Синдром эмоционального выгорания (англ. burnout) стал известен науке в 1974 году, а в 2019-м был включен Всемирной организацией здравоохранения в официальный перечень заболеваний. Это состояние, при котором наблюдается эмоциональное и физическое истощение и снижение умственных способностей. Возникает из-за постоянного воздействия стресса малой и средней интенсивности. Именно поэтому его так просто не заметить и пропустить: на сильный стресс мы реагируем моментально, а к небольшому привыкаем. Тем не менее, его воздействие разрушительно.

Эффект от эмоционального выгорания можно сравнить со средневековой пыткой, когда человеку на макушку капали воду, и через какое-то время он сходил с ума. Капелька воды начинала ощущаться как кувалда.

Фазы и симптомы выгорания

1. Напряжение

Человек чувствует необъяснимое раздражение и усталость уже с утра, выполняя привычные дела. Будто загнанный в клетку, поработанный обязанностями. И как следствие направляет ресурсы на борьбу с этими чувствами. В результате возникает эмоциональный ступор, тревога, депрессивное состояние и разочарование.

2. Резистенция

Человек пытается противостоять накапливающемуся стрессу, фактически игнорируя свое состояние. Психологическая защита работает на пределе, и человек уже не улавливает разницу между экономичным проявлением эмоций и неадекватным реагированием. Теряет способность сопереживать, потому что в условиях нехватки ресурсов становится важнее защитить психологическую целостность.

Выгорание распространяется и на семью – приходя с учебы/работы, человек замыкается или срывает усталость на близких, таким образом стараясь облегчить свой груз.

3. Истощение

Самая жесткая реакция организма: энергии нет, нервная система истощена до предела. Человека ничего не радует – ни покупки, ни подарки, ни путешествия. Становится похожим на зомби.

Такое выгорание очень опасно, оно приводит к сильным психологическим травмам, неврозам, депрессии, а также психосоматическим заболеваниям (обострение хронических болезней, боль в области сердца, проблемы с сосудами и т.д.).

Но есть и хорошая новость: эмоциональное выгорание обратимо. Решить проблему, знакомую большинству жителей мегаполисов во всем мире, можно не прибегая к медикаментам, если

изменить образ жизни.

Как избежать выгорания?

1. Нормализуйте сон

Из-за недостатка сна организм не может нормально функционировать, снижаются когнитивные навыки и способность принимать рациональные решения. Регулярный недосып даже в час провоцирует выброс гормонов стресса и блокирует появление гормонов счастья.

2. Устраните или минимизируйте источники стресса



Важно понять, что является источником стресса и выгорания. Если причина – учеба или работа, следует обратиться за поддержкой к одногруппникам, коллегам, устраивать передышки, чтобы отдохнуть, восстановить силы, эмоциональную и физическую устойчивость. Если выгорание вызвано личными проблемами, обратитесь к психологу, на горячую линию помощи. Не бойтесь просить поддержки у близких и друзей, не молчите.

3. Делайте перерывы в работе

Паузы в рабочем процессе делают нас более продуктивными и устойчивыми перед стрессом. Если время от времени вы дистанцируетесь от рабочих задач, это помогает быстрее восстановиться и ведет к повышению производительности. Используйте в качестве «переключателя» физические упражнения, прогулки и хобби, не имеющие отношения к основной деятельности.

4. Ищите позитивные моменты

В конце рабочего дня старайтесь сосредотачиваться не на плохом (критика, раздражение, усталость), а искать положительные моменты. Например, как ваша деятельность помогает другим? Если она не приносит очевидную пользу обществу, вы в любом случае работаете на благо семьи. Понимание вклада и значимости – отличная защита от выгорания и одно из условий счастья.

5. Откажитесь от кофе и сладкого

Кофеин помогает проснуться утром, но повышает уровень гормона стресса кортизола. Когда вы пьете кофе в течение дня, вы все время подхлестываете нервную систему, становитесь дергаемыми и тревожными.

Сахар, шоколад, фастфуд и алкоголь

также «разгоняют» нервную систему, нарушая естественный цикл и не давая полноценно отдыхать. Все это способствует эмоциональному выгоранию.

Постарайтесь сократить количество кофе, сахара и других стимуляторов. Вместо этого включите в свой режим спорт и прогулки на свежем воздухе.

6. Практикуйте медитацию или дыхательные упражнения

Осознанное дыхание может значительно уменьшить стресс и снизить уровень тревожности всего за несколько минут. Глубокие вдохи животом и длинные выдохи позволяют расслабиться, замедлить пульс и снизить артериальное давление.

7. Регулярно проводите самоаудит

Анализируйте отношения и ситуации, которые вызывают стресс. Это позволит выявить причины внутреннего напряжения.

8. Отстаивайте границы

Не бойтесь говорить «нет», если чувствуете, что устали. Расставьте приоритеты в расписании, избегайте многозадачности и перфекционизма.

9. Пополняйте копилку позитивных эмоций

Любимый фильм и шопинг, время с близкими или друзьями, сеанс массажа или спа – выбирайте времяпровождение, которое приносит удовольствие и не забывайте регулярно пополнять копилку положительных эмоций.

10. Общайтесь с единомышленниками

Общение с другими может принести не меньше энергии, чем пробежка. Окружайте себя позитивными людьми, которые помогают чувствовать себя хорошо и разделяют ваши интересы и взгляды на жизнь. Попробуйте больше общаться с коллегами – дружба на работе помогает отвлечься и проще относиться к рабочему времени.

Т.Ю. Щеголева,
педагог-психолог



Памятка о комендантском часе

С 20 мая 2008 года в Российской Федерации фактически введен комендантский час для несовершеннолетних детей. В частности, закон «О мерах по профилактике безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних» предусматривает, что дети **возрасте от 7 до 18 лет** не могут появляться в общественных местах без сопровождения родителей или законных представителей с **22:00 до 06:00**.

Итак, в ночное время без сопровождения родителей, заменяющих их лиц или лиц, осуществляющих мероприятия с участием детей, подросткам до 18 лет запрещено находиться в общественных местах, к которым относятся:

- улицы, площади, парки, скверы;
- стадионы, детские и спортивные площадки, пляжи;
- кладбища;

- дворы, места общего пользования многоквартирных домов — подъезды, лестничные площадки, лифты;
- транспортные средства общего пользования, вокзалы, станции, речные порты, аэропорты;
- объекты для обеспечения доступа к Интернету, пред-

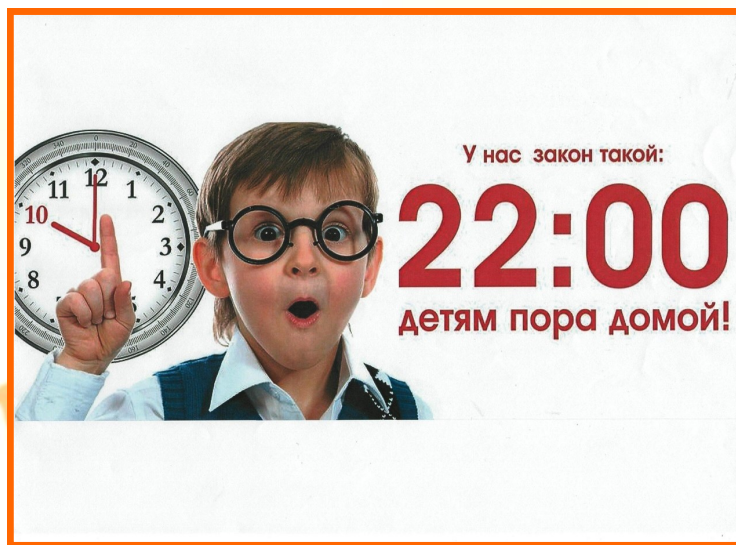
время?

В случае обнаружения ребенка в ночное время без сопровождения законных представителей, полиция устанавливает личность несовершеннолетнего, его адрес проживания, телефон, данные о родителях. После этого нарушителя доставляют домой. В случае невозможности установить местонахождение родителей, несовершеннолетнего доставляют в специализированное учреждение.

На родителей ребенка составляют административный протокол, который направляется на комиссию по делам несовершеннолетних

и защите их прав, которой принимается решение о размере штрафа. За нарушения требований по «комендантскому часу» родителям могут вынести предупреждение или наложить на них штраф от 300 до 500 рублей.

Помните, что основная цель данного закона — это Ваша безопасность. Будьте законопослушными гражданами.



приятия торговли и общественного питания, развлечения, досуга, где предусмотрена продажа алкогольной продукции и пива.

Ночным признано время с 22 до 6 часов.

Что будет, если сотрудники полиции обнаружат ребенка в неподобающем месте в неподобающее

**22.00.
А Ваши дети
ДОМА?**

**РОДИТЕЛИ, ПОМНИТЕ !
Нахождение несовершеннолетних
в общественных местах
без сопровождения родителей
ЗАПРЕЩЕНО или ОГРАНИЧЕНО**



*Н.М. Смылова,
соц.педагог*

ВНИМАНИЕ, КОРЬ!



Корь — острое инфекционное вирусное заболевание. Возбудитель кори — вирус с очень высокой восприимчивостью. Заражаются практически все незащищенные лица, которые имели хотя бы малейший контакт с больным корью.

Эпидемиология. Источником возбудителя является больной человек, с последних дней инкубационного периода, но большую опасность представляют больные, которые находятся в катаральном периоде заболевания. Передается возбудитель воздушно-капельным путём. В большом количестве вирус содержится в слюне, носоглоточной слизи и выделяется в окружающую среду при чихании, кашле и разговоре. Вирус с потоком воздуха распространяется на большие расстояния, поэтому заражение возможно даже при кратком контакте, между тем, риск заражения резко возрастает при нахождении здорового человека с больным в одном помещении.

Восприимчивость к кори — достаточно распространённое явление. По статистике, большинство людей переболели корью в детском возрасте, начиная с 6 мес., когда заканчивается пассивный иммунитет, который человек получает от матери, и приобретают пожизненный иммунитет. Повторные случаи заболевания встречаются крайне редко.

Клиническая картина. Инкубационный период составляет от 9 до 17 дней. Протекает заболевание циклично, то есть с последовательной сменой 3 периодов: катарального, высыпания и реконвалесценции. — Катаральный период: первые симптомы заболевания появляются на 8–12 день заражения, отмечается лихорадка, слабость, насморк, кашель, апатия, воспаление слизистых

глаз. Также этот период характеризуется появлением на слизистой оболочке щёк белых пятен (пятна Филатова-Коплика) — Период высыпания: на 4–5 день болезни за ушами и на щеках появляются высыпания, которые распространяются сначала на лицо и шею, затем — на тело и конечности. Появляется фебрильная температура, нарастают симптомы интоксикации, усиливаются кашель, насморк, нарушается сон. — Период реконвалесценции: длится 3–4 дня. В этот период сыпь исчезает в той же последовательности, в которой и появилась.

Осложнения. У детей, в большинстве случаев, наблюдают осложнения, вызванные бактериальной флорой: гнойный ринит, синусит, отит, конъюнктивит, трахеобронхит, пневмония. В последние годы эти осложнения встречаются достаточно редко. Наблюдаются единичные случаи коревого крупа. Наиболее тяжёлым осложнением является коревой энцефалит, менингит или гепатит, которые чаще всего развиваются в периоде реконвалесценции, но возможно и в более ранние сроки — от 3 до 20 дней болезни.

Профилактика. Специфического лечения при кори нет, поэтому необходимо своевременно принимать меры профилактики данного заболевания. Главным средством профилактики является вакцинация живой коревой вакциной (ЖКВ). Используется как отечественная, так и импортная вакцины, соответствующие всем требованиям ВОЗ. Вакцина проводится в плановом порядке, в соответствии с Национальным календарем прививок. Вакцина вводится подкожно в объеме 0,5 мл под лопатку или в область плеча (на границе между нижней и средней третью плеча с наружной стороны).

Плановую вакцинацию ребенка проводят однократно в возрасте 12–15 мес. В 6 лет проводят ревакцинацию. Непривитые в детстве взрослые прививаются двукратно с периодичностью не менее 3-х месяцев между прививками. Плановую иммунизацию взрослых, не имеющих сведений о прививках, проводят в возрасте до 35 лет, а также до 55 лет прививаются лица из «групп риска», т. е. медицинские работники, работники образовательных учреждений, социальной сферы. Таким образом, необходимо иметь две документально подтвержденных прививки против

кори. У некоторых вакцинированных возникает общая прививочная реакция, которая напоминает симптомы митигированной кори. Несмотря на это, эффективность вакцинации очень высокая, она составляет 95–98 %

По показаниям, вакцину применяют и для экстренной профилактики кори. С этой целью также используют нормальный человеческий иммуноглобулин, который вводят детям в 3 мес. до 2 лет, находившимся в контакте с больным, а также непривитым и не болеющим корью, либо ослабленным больным вне зависимости от возраста. Оптимальный срок введения иммуноглобулина — до 5-го дня после контакта, доза 1,5–3,0 мл. Больных корью изолируют до 5-го дня периода высыпания, при наличии пневмонии, срок увеличивают до 10 дней. Помещение, в котором находился больной, проветривается. Контактные лица, не болевшие корью, не вакцинированные и не получившие иммуноглобулина, изолируются на 17 дней, получившие иммуноглобулин — на 21 день. Вакцины против кори создают надежный иммунитет, сохраняющийся более 20 лет. Вакцинация предупреждает развитие кори, даже если она проведена во время ухудшения эпидемической ситуации.

Прогноз. Корь, протекающая без осложнений, как правило, заканчивается выздоровлением, без каких-либо дефектов после высыпаний. Неблагоприятным прогноз может быть только в том случае, когда возникает осложнение в виде коревого энцефалита, при котором летальность составляет 20–30%

Л.А. Ложкина,
фельдшер



8 Учитель, спасибо за труд!

От чистого сердца я хочу сказать вам большое спасибо за ваш труд, за ваше терпение, за ваше умение находить в каждом из нас талант, за ваши старания, за вашу поддержку. Я искренне желаю вам здоровья, благополучия, крепких сил и замечательного настроения.

(И. Котов, председатель Совета Лидеров)

Большое спасибо вам, добрый учитель. Спасибо за поддержку и понимание, спасибо за чуткость и отзывчивость, спасибо за верные знания и веру в нас, спасибо за светлые напутствия и добрые советы, спасибо за помощь и вдохновение. Мы вам желаем с крепким здоровьем и бодростью духа встречать каждый день.

(А. Орлова, ст. гр. 22-04 ЛОГ)

Дорогие наши и замечательные преподаватели от всей души хотим сказать вам «большое спасибо» за то, что вы есть, за то, что вложили в нас немало знаний и стараний, за то, что никогда не жалели своих сил, эмоций, времени и заботы. Спасибо за наше воспитание и образование. Желаем вам, наши золотые, долгих лет успешного преподавания, неиссякаемого энтузиазма и оптимизма, светлого счастья в жизни и добрых чудес на пути.

(студенты гр. 22-35 БУХ)

Педагог — это одна из самых благородных профессий. И хотелось бы пожелать вам в этот радостный осенний день только положительных эмоций, только радости, веселья, прекрасного жизненного настроения! Пусть в вашей жизни всегда светит солнце, и пусть оно всегда согревает ваши прекрасные человеческие души!

(Е. Медведкова, ст. гр. 21-03 ЛОГ)

В этот прекрасный осенний день мы хотим поздравить тех, кто по праву стал для нас поистине родными и близкими людьми — наших педагогов. Огромное спасибо вам за вашу доброту, терпение, понимание. Пусть ваша тяжёлая, но очень важная и нужная работа ценится, уважается, а главное — щедро оплачивается!

(студенты гр. 21-37 АВТ)

Наш адрес:

📍 Нижегородская обл., г. Арзамас,
ул. 9 Мая, дом 6,

☎ Телефоны: 8 (831 47) 7-37-22, 6-73-88

✉ E-mail: aktt_suz@mail.52gov.ru

🌐 Сайт техникума: <https://aktt.org/>

Редактор: Михеева С.М.
Верстка: Рубанов Ф.