

декабрь,
2024 г.

Счастливого
Нового Года!

ПЕРЕМЕНА



ГБПОУ

«Арзамасский коммерческо - технический техникум»

*Большая
Победа,
стр.2*

*Сообщества
АКТТ—лучшие
в области,
стр.3*

*Советы
психолога,
стр.4*

*Жизнь
в позитиве,
стр.5*

*Жизненный
урок,
стр.6*

*Внимание
всем!,
стр.7*

*Гороскоп на
2025 год,
стр.8*

Наконец-то, Новый Год!

До встречи Нового года осталось совсем немного времени. И Новогодние каникулы не за горами. Но вот праздничное новогоднее настроение уже поселилось в Арзамасском коммерческо-техническом техникуме.

21-22 декабря 2023 года активисты ГБПОУ «Арзамасский коммерческо-технического техникума» традиционно провели выездные новогодние мероприятия на базе УМЦ «Авангард-Лидер», которые совместно со студенческим советом лидеров подготовили педагоги – организаторы М.В. Разуваева, С.М. Михеева, педагог-психолог Т.Ю. Щёголева, преподаватель физической культуры С.В. Прокопчик, преподаватель –организатор ОБЗР А.А. Солодовников и советник директора по воспитанию А.С. Масленникова.

Для студентов была подготовлена насыщенная программа. После вкусного обеда ребят ждали веселые старты, в ходе которых они подружились и сплотились.

Студенты с энтузиазмом принимали участие в тренинге «Преврати мечту в реальность», который стал отправной точкой для каждого из участников, побуждая их смело искать пути к реализации своих замыслов. В процессе активного взаимодействия и обсуждений они научились формулировать свои цели, разрабатывать стратегии и преодолевать внутренние барьеры.

Практикум «Ролик за 5 минут» стал вызовом для их креативных способностей. Команды работали слаженно, используя ограниченное время для создания увлекательного видео, которое отражало их идеи и предпочтения. Этот опыт не только укрепил навыки командной работы, но и позволил каждому проявить свою индивидуальность.

Мастер-класс «PRO-движ» был настоящим праздником динамики и энергии. Участники изучали различные флешмобы, которые вскоре стали настоящим хитом на дискотеке. Каждый шаг и движение наполнялись смыслом и эмоциями, создавая атмосферу единства и радости. Объединив свои усилия, студенты не просто научились танцевать, они создали уникальные моменты, которые останутся в памяти надолго.

Вечером участники кружка СТЭМ, под руководством Е.В. Адушкиной, представили настоящий костюмированный новогодний спектакль с захватывающим сюжетом и яркой игрой студентов – занимающихся в творческих объединениях техникума, созданных в том числе в рамках проекта «Успех каждого ребёнка».

От имени руководства техникума ребят и педагогов тепло поздравила с наступающим новым годом заместитель директора по ВР С.Ю. Полякова.

На праздничном ужине ребята включились в увлекательную конкурсную программу, где отряды боролись за главный приз – килограмм мороженого.

Второй день традиционно начался с зарядки на свежем воздухе, а после завтрака каждая команда работала над созданием новогоднего поздравительного видеоролика.

Рефлексия показала большой интерес студентов к такой форме организации досуга и повышение в результате реализации данного проекта мотивации к успешной учёбе, активной созидательной деятельности и саморазвитию, а также большое желание встретиться снова в УМЦ ВПВМ «Авангард-Лидер» в следующем заезде, который будет организован по итогам учебного года.



2 МЕДИАЦЕНТР АКТТ - ЛАУРЕАТ НАЦИОНАЛЬНОГО ФИНАЛА «СТУДЕНТ ГОДА»

С 26 по 29 ноября 2024 года в Кирове на базе Вятского государственного агротехнологического университета состоялся Национальный финал Российской национальной премии «Студент года» профессиональных образовательных организаций.

Учредителями Премии в 2024 году являются: Министерство просвещения Российской Федерации, Правительство Кировской области, Общероссийская общественная организация «Российский Союз Молодежи» при поддержке Федерального агентства по делам молодежи (Росмолодёжь) и Программы Росмолодёжи «Больше, чем путешествие».

Организаторы проекта: Министерство молодежной политики Кировской области, Кировская областная организация Общероссийской общественной организации «Российский Союз Молодёжи».

Проект прошёл в рамках Года семьи в соответствии с Указом Президента Российской Федерации Владимира Путина для популяризации государственной политики в сфере защиты семьи и сохранения семейных ценностей.

Премия проходила по 12 индивидуальным и коллективным номинациям. Конкурсные испытания финала

Премии прошли в формате специально разработанной технологии, включающей индивидуальные и общие конкурсные задания: самопрезентация, специальные тестирования, кейсы, дебаты, социальное проектирование и ролевые игры.

Участие в финале приняли 400 студентов из 60 регионов России в 12 номинациях.

Экспертами Премии стали более 40 человек – общественные, политические и

научные деятели, спортсмены, деятели культуры и искусства, журналисты и медийные личности.

С гордостью сообщаем о достижении студентов медиацентра АКТТ! Наши талантливые ребята (Даша Тимохина, Кирилл Высоковский, Алексей Зайцев и Владимир Кулаков) приняли участие в национальном финале конкурса «Студент года», они достойно представили всю Нижегородскую область и наше учебное заведение.

В ходе конкурса участники прошли через несколько серьезных испытаний:

- * Презентация объединения
- * Интеллектуальная игра «Ценности»
- * Мастер-класс «Время возможностей»
- * «Проектирование».

За почетное звание лучшего медиацентра страны боролись 12 команд из разных регионов России, включая представителей Иркутской, Челябинской, Оренбургской и других областей.

По итогам всех испытаний наш Медиацентр АКТТ стал лауреатом 2 степени!

Поздравляем наших талантливых ребят с этим значимым достижением! Желаем дальнейших творческих успехов и новых побед!

"Всем студентам хотим напомнить: верьте в свои силы и помните - все возможно, главное - действовать! Наш пример - это прекрасно доказывает" - отметила Даша Тимохина.



СТУДЕНЧЕСКИЕ СООБЩЕСТВА АКТТ - ПОБЕДИТЕЛИ ЦЕРЕМОНИИ #СТУДАКТИВНО 3

5 декабря в г. Нижний Новгород прошла церемония награждения студенческих сообществ Нижегородской области СТУДАКТИВНО.

Церемония проводится в рамках «Комплекса мероприятий по развитию студенческих сообществ Нижегородской области «СТУДАКТИВНО».

Целью Церемонии является выявление и поощрение лучших практик в деятельности студенческих сообществ образовательных учреждений высшего и профессионального образования Нижегородской области.

Результаты экспертных оценок:

Первичное отделение Движение Первых АКТТ, руководитель Алёна Сергеевна Масленникова - гран-при в номинации #БудьПервым.

Научное общество студентов, руководитель Леванова Елена Юрьевна - победители в номинации «Студактив в науке»;

Волонтерское объединение «Солнечный круг», руководитель Светлана Михайловна Михеева - победители в номинации «Студактив откликается»;

Медицентр АКТТ, руководитель Даша Тимохина - победители в номинации «Студактив информирует».

Участие в церемонии награждения также приняли яркие представители студенческого спортивного клуба «Олимпиец» Васильев Константин гр.23-14ИС, Мясникова Мария гр.23-36БУХ, Кузнецова Полина гр.22-39КОМ, вместе с председателем ССК «Олимпиец» Ивлевым Романом Владимировичем.

Организаторами Церемонии являются:

Министерство образования и науки Нижегородской области
Общероссийского общественно-государственного движения детей и молодежи «Движение Первых»
ФГБОУ ВО Нижегородский государственный архитектурно-строительный университет

Церемония проводилась при



поддержке:
Министерства молодежной политики Нижегородской области
Ассоциации Профсоюзных организаций студентов Нижегородской области
Нижегородской областной организация Общероссийского Профсоюза образования

Проект является победителем грантового конкурса Движения первых 2024.

Поздравляем студентов и их руководителей с заслуженной наградой. Желаем плодотворной деятельности и новых побед!



Каникулы строгого режима.

Как отдыхать, чтобы легко вернуться к учебе



Как провести новогодние каникулы и дать настоящий отдых своему мозгу? С точки зрения физиологии человека, «ничегонеделание» на самом деле не помогает организму расслабиться или перезагрузиться.

Наши представления об отдыхе обычно просты. Первое, что приходит нам в голову — это то, что мы хотим выспаться, ничего не делать и съесть много вкусной еды.

Так вот, «ничегонеделание» на самом деле не имеет ничего общего с настоящим отдыхом с точки зрения нашей физиологии и мозга, оно не поможет нам отдохнуть или перезагрузиться. Например, если мы полежим в кровати и посмотрим даже очень умный сериал, это не будет интеллектуальным отдыхом. В результате мы отдохнули так, что пришли к началу рабочего года без энергии.

Главный принцип — цикличность. Человек — биологическая система, которая, как все остальное в природе, накапливает и расходует энергию циклически.

Поэтому если мы проводим время на каникулах чересчур весело, впадаем в спячку на 10 дней или просто ничего не делаем — мы теряем цикличность. Мы не накопили силы для следующего рывка, мы просто вывели наш ритм в прямую линию покоя.

Если вы хотите жить на полной мощности, то вам нужно усиливать амплитуду напряжения и восстановления. Правильный отдых должен быть интенсивным и сменяться циклами напряжения и расслабления.

Исходя из принципов, перечисленных выше, можно сформулировать, что такое настоящий отдых:

Переключение.

Если вам нужно отдохнуть от физического труда, то вам не подойдет спорт. Но если вам нужно отдохнуть интеллектуально — то это то, что вам нужно. Чем более новым или нетрадиционным для вас является тот или иной вид деятельности, тем лучшим отдыхом он станет для вас.

Включение парасимпатической части нервной системы.

Парасимпатика — это часть, ответственная за расслабление ваших органов, переключатель «на тормоз». Это все, что дает ощущения и впечатления вашему телу вместо вашего мозга. Ванная,

массаж, камера сенсорной депривации, ходьба босиком, и т.д.

Включение режима непосредственного восприятия, или момента осознанности.

Они включаются автоматически в моменты физических впечатлений, но также самым популярным способом является медитация.

Информационный детокс.

Чем меньше входящей случайной информации, тем лучше. Книга лучше сериала, а музыка лучше книги, а тишина лучше музыки с точки зрения восстановления. Если вам сложно находиться без поступающей в мозг информации — это первый критерий вашего интеллектуального переутомления и подступающего синдрома дефицита внимания. Вам просто сложно сосредоточиться. Если вы заметили у себя такой эффект, начните практиковать 15 минут тишины по утрам, когда вы не устали и вам легче сосредоточиться, и постепенно переходите к часу информационной тишины вечером.

Нет общих рецептов, но главное — серьезный отдых должен очень сильно отличаться от вашей повседневной жизни. В итоге вы, скорее всего, лучше сможете восстановиться, если запланируете на 10 долгих дней что-то из следующих вариантов:

- путешествие с необходимостью интенсивного движения;
- творческие занятия, например, вытаскиваете засохшие краски и попытаетесь что-то изобразить;

- вместо расслабления займетесь жестким выстраиванием правильного режима дня;
- решите узнать что-то новое и сложное.

- медитация, которая является признанным терапевтическим процессом и источником восстановления. Сейчас существует огромное количество приложений, которые предлагают готовые управляемые сценарии медитации. Так что все получится очень просто, и вы не заскучаете.

- любые сенсорные занятия — массаж, танец — это лучший способ восстановления энергии.

Попробуйте начать год с чего-то нового, вам будет интересно.

Новая жизнь может начаться с нового года, если мы не забудем о себе в первые 10 дней.



Щеголева Т.Ю.,
педагог-психолог



Как провести Новый год без происшествий

Зимние каникулы – чудесное время! Так много интересных и захватывающих дел, которыми можно заняться! Тут и катание на санках, лыжах, коньках, и простые игры в снежки и многое, многое другое.

Однако, нельзя забывать о правилах безопасности. Если следовать им, вы убережете себя и своих близких от несчастья.

Простые и понятные правила помогут вам сохранить жизнь и здоровье и получить от зимы только лишь положительные эмоции.

1. Правила безопасности при нахождении на льду водоемов.

Запомните – не зная определенных правил, выходить на лёд НЕЛЬЗЯ!!!

Итак, давайте перечислим правила поведения на льду:

- * Ни в коем случае не выходите на тонкий, неокрепший лед водоема, если он рыхлый, а кое-где проступает вода.
- * Безопасный лед - прозрачный, толщиной не менее 10-12 см.
- * Молочно-белого цвета лед вдвое слабее прозрачного.
- * Самый опасный - ноздреватый лед, образовавшийся из смерзшегося снега.

Не выходите на лед, если Вы один и в пределах видимости нет никого, кто смог бы прийти Вам на помощь.

Если Вы случайно попали на тонкую ледяную поверхность водоема, и лед начинает трескаться, главное, сохраняйте спокойствие. Не поддаваясь панике, по возможности, вернитесь в более безопасное место следующими способами: осторожно и быстро лягте на лед и отползите на безопасное место или медленно отходите назад осторожными скользящими шагами, не отрывая ног ото льда.

Ни в коем случае не прыгайте по льду, также не стоит бегать по нему.

2. Техника безопасности при обращении с пиротехникой.

Пиротехнические изделия представляют собой источник повышенной опасности и заслуживают особого внимания. Поэтому, приобретая в предновогодний период пиротехнические изделия, следует запомнить и соблюдать правила, которые помогут избежать трагических последствий.

Если поблизости нет подходящего места для фейерверка, стоит ограничиться ассортиментом наземного действия: петардами, хлопушками, огненными волчками и колесами, но, ни в коем случае не запускать изделия, летящие вверх. Использовать их рядом с жилыми домами и другими постройками категорически запрещается: они могут попасть в окно или форточку, залететь на чердак, крышу, балкон и стать причиной пожара.

Использовать приобретенную пиротехнику можно только после ознакомления с инструкцией

по ее применению и мерам безопасности. Детям категорически запрещается самостоятельно, без присутствия взрослых использовать пиротехнические изделия!

3. Зима - это не только мороз и солнце, но и скользкая, опасная дорога!

1. Удвоенное внимание и повышенная осторожность!..
2. Яркая одежда (СВЕТООТРАЖАТЕЛИ).
3. Яркое солнце, как ни странно, тоже помеха. Яркое солнце и белый снег создают эффект бликов, человек как бы «ослепляется». Поэтому нужно быть крайне внимательным.
4. В снежный накат или гололед повышается вероятность «юза», заноса автомобиля, и, самое главное — непредсказуемо удлиняется тормозной путь. Поэтому обычное (летнее) безопасное для перехода расстояние до машины нужно увеличить в несколько раз.
5. В оттепель на улице появляются коварные лужи, под которыми скрывается лед. Дорога становится очень скользкой! Поэтому при переходе через проезжую часть лучше подождать, пока не будет проезжающих машин. Ни в коем случае не бежать через проезжую часть, даже на переходе! Переходить только шагом и быть внимательным.
6. Количество мест закрытого обзора зимой становится больше. Мешают увидеть приближающийся транспорт:
 - сугробы на обочине;
 - сужение дороги из-за неубранного снега;
 - стоящая заснеженная машина.

Значит, нужно быть крайне внимательным, вначале обязательно остановиться и, только убедившись в том, что поблизости нет транспорта, переходить проезжую часть.

4. Ни в коем случае не употребляйте психоактивные вещества (алкоголь, газ, наркотики, сигареты).

Помните!!! За распитие алкоголя несовершеннолетними предусмотрена Административная ответственность (Статья 20.22 КоАП РФ, статья 20.20 КоАП РФ, Статья 6.10 КоАП РФ).

За употребление и распространение наркотических средств и психотропных веществ законодательством Российской Федерации предусмотрена как административная, так и уголовная ответственность. (Ст. 228 УК РФ)

5. Следите за своим эмоциональным состоянием.

Займитесь приготовлением к празднованию Нового года совместно с родителями:

- * Украсьте дом, нарядите ёлку.
- * Придумайте адвент-календарь с заданиями.
- * Обсудите праздничное меню.

6. Не забывайте о том, что в 22.00 вы должны находиться ДОМА!!!!



6 Жизненный урок: заменить привычку сидеть в телефоне на чтение книг

Раньше, до эпохи смартфонов и компьютеров, люди читали линейно: абзац за абзацем, страница за страницей — новые строчки текста были продолжением предыдущих, все они были тесно связаны и относились к одному и тому же. Сейчас, поглощая посты в социальных сетях и мессенджерах, мы читаем непоследовательно: бросаем взгляд на совершенно разные посты, переходим по ссылкам, успеваем заметить комментарии и оценить аватарки с никами их владельцев, переключаем внимание между текстом и другим типом контента в поисках интересного.

Современный интернет диктует свои правила: материалы преподносятся максимально упрощённо и кратко, а такую информацию гораздо удобнее воспринимать. К тому же в этом формате человек узнаёт больше в количественном, и все мы подсознательно заинтересованы именно в этом — люди отдают предпочтение новой информации, а при её получении выделяется гормон счастья (дофамин). Из-за этого каждое обновление ленты соцсетей становится триггером, вызывающим выброс этого гормона.

Нам стало трудно читать книги (точнее, любые длинные тексты).

В том числе из-за снизившейся концентрации.

Поскольку поверхностное чтение стало для нас более привычным, впитывание длинных текстов теперь происходит труднее. Но причина кроется ещё и в концентрации, которая в последние годы крайне низкая, — без неё никак при длительном последовательном чтении. Известно, что среднестатистический студент техникума или колледжа может быть сфокусированным на одной задаче только в течение примерно 65 секунд, а типичный офисный сотрудник способен сконцентрироваться не более чем на 3 минуты.

Читать длинные тексты трудно, но всё равно надо. Это полезно для здоровья.

Публикуемые в соцсетях посты и заметки в мессенджерах (то есть всё то, что мы обычно читаем) — это сжатые отрывки информации, передающие упрощённую идею и часто требующие базовые познания для понимания смысла. В свою очередь длинные тексты содержат полное разъяснение описываемого, они охватывают более сложные темы и глубже раскрывают содержание.

Но кроме этих преимуществ углублённое чтение длинных текстов полезно для здоровья.

Погружение в книгу снижает стресс, тревожность и депрессию, чтение произведений на ночь улучшает сон, а регулярное чтение книг на протяжении жизни минимизирует снижение когнитивных функций в старости. К тому же длинный текст сложнее усвоить, а значит, его чтение улучшает умственные способности и память.

Вдобавок ко всему, углублённое чтение тоже приносит удовольствие — книги погружают в поточное состояние (когда человек полностью включён в то, чем он занимается).

Отказываться от сёрфинга соцсетей не нужно.

Стоит лишь комбинировать разные виды чтения.

Учитывая все преимущества погружения в книги, этим действительно стоит заниматься. Но не нужно выходить из современной жизни, заменяя чтением книг стандартное времяпрепровождение со смартфоном, компьютером или приставкой. Вполне достаточной мерой будет добавление углублённого чтения в распорядок своей недели.

В интернете приводят несколько советов, которые помогут желающим читать книги людям, не привыкшим к поглощению длинных текстов.

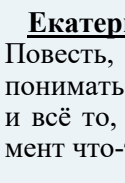
- * Не ставьте слишком амбициозные цели с самого начала: не нужно устанавливать планку в 1 час чтения в день или 2 книги в неделю. Лучше читать немного, но регулярно — даже 20 минут перед сном будет достаточно, чтобы получить все преимущества от чтения.
- * Не бойтесь остановиться на середине, если вам не нравится книга. Чтение должно приносить удовольствие, поэтому совсем не стоит заставлять себя читать то, что оказалось неинтересным.
- * Лучше начните с художественных произведений. Научная тематика или материалы для учёбы/работы сложнее — они тоже могут быть в удовольствие, но требуют особой концентрации и могут сильно утомлять.
- * Избавьтесь от внешних раздражителей во время чтения. Постоянно пиликающий смартфон мешает не только работе, а неудобное кресло или не покормленные домашние любимцы точно не прибавят мотивации к чтению.

Если, после прочтения статьи, появилось желание почитать книги, советуем почитать в зимние каникулы:



Гуля Риф: Мемуары нашего героя

Узнайте, какой он, герой нашего времени, глазами подростков! Очень смешная повесть про удивительное лето 13-летнего Родиона Ерохина.



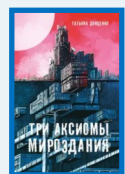
Екатерина Каграманова: Камикадзе 360

Повесть, которая научит подростков лучше понимать родителей, ценить братьев и сестер и всё то, что есть в жизни, ведь в любой момент что-то может исчезнуть.



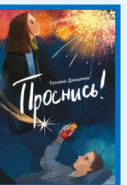
Татьяна Донценко: Три аксиомы мироздания

Книга, которая откроет подросткам математику с неожиданной стороны, ведь за каждым уравнением может скрываться целый мир.



Татьяна Донценко: Проснись!

Пронзительная история о двух одиннадцатиклассниках, готовящихся к поступлению в вузы. Эта книга придаст подросткам внутренней силы и уверенности в себе в непростой период их жизни.



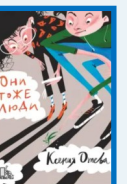
Ирина Бутенко: Сломанная собачка

Трогательная история о взрослении и дружбе. Книга поддерживает на пути преодоления трудностей, напоминая: сломанное почти всегда можно починить.



Ксения Отева: Они тоже люди

Подростковый детектив про школу — с таинственным исчезновением учительницы! В увлекательной детективной истории звучит важная тема неуверенности в себе и преодоления стеснения.



ОБЯЗАННОСТИ НАСЕЛЕНИЯ ПО ГРАЖДАНСКОЙ ОБОРОНЕ И ДЕЙСТВИЯМ В ЧРЕЗВЫЧАЙНЫХ СИТУАЦИЯХ. ДЕЙСТВИЯ НАСЕЛЕНИЯ ПО СИГНАЛУ «ВНИМАНИЕ ВСЕМ!»

Каждый гражданин Российской Федерации обязан знать порядок действий при получении сигнала «ВНИМАНИЕ ВСЕМ».

При угрозе возникновения или в случае возникновения экстремальной ситуации, а именно: аварии, катастрофы, стихийного бедствия, воздушной опасности, угрозы химического, радиоактивного заражения и других опасных явлений во всех подверженных ЧС городах, населенных пунктах, объектах народного хозяйства включаются сирены, гудки, другие звуковые сигнальные средства, сирены специальных автомобилей. Это единый сигнал, означающий «ВНИМАНИЕ ВСЕМ», призывающий, в первую очередь внимание населения к тому, что сейчас прозвучит важная информация.

Что необходимо делать по этому сигналу?

Если Вы находитесь дома, на работе, в общественном месте и услышали звук сирены или звуковой сигнал «ВНИМАНИЕ ВСЕМ», то немедленно включите полную громкость приемника радиовещания на любой программе или включите телевизионный приемник на любой местный новостной канал.

По окончании звукового сигнала «ВНИМАНИЕ ВСЕМ» каналами телевидения и по радио будет передаваться речевая информация о сложившейся обстановке и порядке действия населения.

Всем взрослым необходимо усвоить самим и разъяснить детям, что звук сирен — это сигнал «ВНИМАНИЕ ВСЕМ». Услышав его, не надо пугаться. Дождитесь разъяснения его причины.

Полностью прослушав и поняв речевую информацию, необходимо выполнить все рекомендации. Если Вы не полностью прослушали речевую информацию, то не спешите выключить радио или телевизор, информация будет повторена еще раз. Помните, что в первую очередь необходимо взять документы, деньги и по возможности запас еды и питьевой воды на сутки запакованный в водонепроницаемую упаковку или пакет.

Если Вы находитесь на работе и услышите сигнал «ВНИМАНИЕ ВСЕМ», прервите рабочий процесс, завершите телефонный разговор или совещание.

Если Вы находитесь на улице города или населенного пункта и услышали сигнал «ВНИМАНИЕ ВСЕМ!» прослушайте информацию, которая будет доведена через громкоговорящие устройства, выполните все рекомендации.

Проинформируйте соседей по подъезду и месту жительства — возможно, они не слышали передаваемой информации. Пресекайте немедленно любые проявления паники и слухи.

ПАМЯТКА
ДЕЙСТВИЯ НАСЕЛЕНИЯ ПО СИГНАЛУ

Звуковой сигнал подается с помощью:
- сирен, гудков предприятий;
- городской уличной сети радиовещания;
- машин ГИБДД, полиции, ГО и ЧС.

Действуйте быстро, без суеты, соблюдайте порядок и дисциплину.

ЦЕЛЬ СИГНАЛА – привлечь внимание граждан, предупредить, информировать о происшествиях, авариях, чрезвычайных ситуациях.

Действия населения по сигналу:

- ✓ включите радио, телевизор;
- ✓ прослушайте речевое сообщение;
- ✓ действуйте в соответствии с указаниями;
- ✓ оповестите соседей и близких о полученной информации.

Возьмите с собой **документы** (паспорт, свидетельство о рождении детей и другие), **деньги, медикаменты**, приём которых для вас обязателен и по возможности **запас еды и питьевой воды** на сутки.

Если в сообщении было указано покинуть помещение, не забудьте отключить оборудование, осветительные и нагревательные приборы, перекрыть газ, воду.

Уважаемые студенты!

Мы хотим сердечно поздравить вас с волшебным зимним праздником – Новым Годом! Пусть учеба вдохновляет вас, зачеты и экзамены будут не страшны, а наоборот – сдаются легко и на хорошие оценки. Повышайте свои знания и интеллект – делайте свою жизнь ярче и успешнее и пусть она приносит вам больше счастья!

С НОВЫМ ГОДОМ!

*Верь
в чудеса*

8 ГОРОСКОП НА 2025 ГОД



2025 год для носителей знака зодиака Дева — это период реализации амбиций и достижения стабильности. Влияние Юпитера в Тельце до мая 2025 года даст, как предполагает гороскоп на 2025 год, возможность реализовать свои идеи и создать прочный фундамент для будущих успехов.



Тельцы известны своей консервативностью, а потому представителям этого знака бывает достаточно сложно принять любые перемены. 2025 год принесёт им много волнений и неожиданностей. Но вместе с тем вполне способен подтолкнуть к развитию и обновлению.



Новый год для носителей знака зодиака Близнецы обещает быть ярким и насыщенным, полным новых возможностей и захватывающих поворотов. Влияние Юпитера в Тельце принесёт, согласно гороскопу 2025, устойчивость в материальных делах и позволит насладиться комфортом и стабильностью на протяжении всего года Зелёной Змеи.



Организаторские способности и практичность представителей знака зодиака Весы, согласно гороскопу на 2025 год, будут особенно востребованы. Поэтому не бойтесь брать на себя новые задачи и использовать таланты для достижения профессиональных целей. Также астрологи советуют Весам в год Змеи 2025 уделять больше времени для укрепления отношений с близкими.



В 2025 году представители знака зодиака Рак будут более чувствительными, чем в 2024 году. Поэтому гороскоп 2025 советует позволить себе погрузиться в эмоции, разобраться в потребностях и найти способы гармонизировать свою жизнь. Согласно астрологическому прогнозу на год Змеи 2025, людей со знаком зодиака Рак ждёт время для построения гармоничных любовных отношений.



Гороскоп на 2025 год для знака зодиака Лев советует позволить себе выразить накопившуюся творческую энергию. Рисование, музыка, писание — всё это поможет выплеснуть эмоции и найти внутренний баланс. Не забывайте о собственном здоровье и отдыхе. Найдите время для релаксации и заботы о своём благополучии.



2025 год для представителей знака зодиака Стрелец обещает быть наполненным приключениями, открытиями и расширением кругозора. Влияние Юпитера в Тельце усилит стремление к комфорту, стабильности и материальному благополучию. Также, согласно гороскопу на 2025 год, вам будет важно найти баланс между стремлением к приключениям и поиском внутреннего покоя.



Согласно гороскопу 2025, у носителей знака зодиака Скорпион возможности для заработка в год Зелёной Змеи будут множиться. Используйте это время для создания финансовой подушки безопасности. Также звёзды просят Скорпионов не забывать о здоровье. Правильное питание, физическая активность и достаточный отдых — залог успешного года.



Что пророчит гороскоп на 2025 год для знака зодиака Козерог? Вас ждёт увлекательные поездки и возможность расширить свой кругозор. Не бойтесь открывать новые культуры и заводить интересные знакомства. Также год Зелёной Змеи станет временем поиска смысла жизни и новых ценностей. А в этом поможет изучение философии, религии или других духовных практик.



Согласно гороскопу на 2025 год, носителей знака зодиака Водолей в год Змеи ждёт всплеск вдохновения и креативности. Не бойтесь делиться идеями и реализовывать самые рискованные проекты. Звёзды обещают: нестандартная логика и стремление к переменам в 2025 году Зелёной Змеи сыграют Водолеям на руку. Не стесняйтесь предлагать новые решения и выходить за рамки привычного.



Для Овнов наступающий 2025 год обещает стать годом трансформаций и открыть новые возможности для роста. Представители этого знака в любой ситуации стремятся занять лидерские позиции, и в новом году планеты только усилят эти качества.



Что готовит год Зелёной Змеи для представителей знака зодиака Рыбы? Как рассказывает гороскоп на 2025 год, вам захочется бороться за справедливость и менять мир к лучшему. Также новый год подарит Рыбам возможность расширить круг общения и найти единомышленников, которые разделяют те же ценности, что и вы.

2025 год Зелёной Деревянной Змеи — это время для всех знаков зодиака, чтобы вдохновить окружающих своими идеями, реализовать творческий потенциал и изменить себя и мир к лучшему. Не стесняйтесь выходить за рамки комфорта и пробовать новое, осторожно обращайтесь со своим здоровьем и всегда держите немного денег в запасе. И тогда 2025 год Змеи пройдёт для вас гораздо комфортнее, чем год Тигра