

# ПЕРЕМЕНА



ГБПОУ

«Арзамасский коммерческо-технический техникум»

Форум  
«В Формате»  
стр.2

Наша  
Победа,  
стр.3

Волонтер-  
ство  
стр.4

Советы  
психолога,  
стр.5

С законом  
на Ты,  
стр.6

Рубрика  
«Здоровье»  
стр.7

Красивые  
слова о  
маме,  
стр.8

## КОНКУРС ТВОРЧЕСКИХ ПРОГРАММ «ДОРОГУ СТУДЕНТУ!»

Вчера еще школьник – сегодня Евгений Андреевич Горшков, заместитель директора по воспитательной работе. Каждую осень взволнованные первокурсники наводняют средние и высшие учебные заведения. Их, таких разных, теперь объединяет одно слово – студенты. Впрочем, любой первокурсник знает, что студентом он станет, приняв специальное «боевое крещение». Посвящение в студенты, сценарий которого известен только избранным – великое таинство и настоящий праздник. День первокурсника – это одно из самых значимых событий в жизни каждого студента. Его можно сравнить с поступлением в школу или с первым поцелуем.

15 ноября 2024 года в актовом зале техникума состоялся конкурс творческих программ «Дорогу студенту!». Это мероприятие - прекрасная возможность сделать первые шаги в богатой и разнообразной студенческой жизни, с головой окунуться в нее. Открыл праздник директор техникума Евгений Андреевич Горшков, тепло поздравивший всех собравшихся с Днём первокурсника, который так символично совпал с Международным Днём студента.

Ведущий Егор Аксенов, студент группы 23-14 ИС познакомил зрителей с составом жюри. Судили выступления групп председатель жюри, директор техникума, кандидат психологических наук



Татьяна Юрьевна Щеголева, психолог помогла ей председатель волонтерского объединения «Солнечный круг», студентка группы 22-04 ЛОГ Анна Орлова. Яркие номера новоиспечённых студентов были наполнены задором, юмором и невероятной энергией, не менее искромётно и актёрски убедительно выглядели классные руководители, внесшие своим участием, яркие краски в выступления своих подопечных. Восторженные зрители неотрывно следили за



меняющимися декорациями, костюмами, погружаясь в захватывающий круговорот выступлений.

В ожидании итогов, зрители смогли насладиться в ожидании итогов зрители увидели вокальные номера в испол-



нении Юлии Абрашовой, гр. 22-39 КОМ, и Милены Хорьковой, гр. 24-06 ЛОГ, руководитель Эдуард Владимирович Куприянов, а также увидеть зажигательный танец от девушек эстрадно-цирковой студии «Варьете» Ирины Владимировны Комиловой.

После долгого и упорного обсуждения членами жюри, призовые места распределились следующим образом:  
**1 место** – команда групп 24-15 ИС и 24-53 СТ, классные руководители Миронова Яна Александровна и Ефимович Наталия Викторовна.

**2 место** – группа 24-31 ЭРЭО, классный руководитель Кучина Анна Андреевна.

**3 место** – сборная групп 24-37 ТМ и 24-38 ТМ, классные руководители Чиковкина Наталья Александровна и Ванюшина Ольга Владимировна.

**3 место** – группа 24-52 СВ, классный руководитель Белова Ольга Николаевна.

Решением жюри звание «**Лучший актер**» получил студент группы 24-31 ЭРЭО Артем Кильдюшов.

Звания «**Лучшая актриса**» удостоилась Ксения Паранюшкина, студентка группы 24-15 ИС.

*Поздравляем всех студентов-первокурсников! Желаем успехов в учебе и творчестве!*

# 2 ФОРУМ СТУДЕНЧЕСКИХ СООБЩЕСТВ «В ФОРМАТЕ»

19 ноября 2024 года Арзамасский коммерческо-технический техникум стал площадкой проведения значимого молодежного события - форума студенческих сообществ «В формате».

Мероприятие объединило активных студентов Первичных отделений Движения Первых Нижегородской области из ГБПОУ АТСП, АПК им. П. И. Пландина, ГБПОУ «Ардатовский аграрный техникум», ГБПОУ Областной многопрофильный техникум, Нижегородский экономико-технологический колледж, Выксунский металлургический колледж, Кулебакский металлургический колледж, Арзамасский коммерческо-технический техникум и ГБПОУ СПТ им.Б.Г. Музрукова.

С приветственным словом к участникам форума обратился Председатель Совета Регионального отделения Общероссийского общественно-государственного движения детей и молодежи «Движение первых» Нижегородской области Амосов Вячеслав Александрович, а также заместитель директора по ВР Арзамасского коммерческо-технического техникума Светлана Юрьевна Полякова.

Форум стал уникальной платформой для обмена опытом, генерации новых идей и развития студенческих инициатив.

Участники получили возможность представить свои проекты, обсудить актуальные вопросы студенческой жизни и найти единомышленников для реализации совместных инициатив.

Программа форума включала в себя:

Презентация практик первичных отделений Движения Первых

Стратегическая сессия «Инициатива» (педагог-психолог Татьяна Юрьевна Щеголева, советник директора по воспитанию, председатель Первичного отделения Движения Первых АКТТ Алёна Сергеевна Масленникова и специа-

лист местного отделения Движение Первых Арзамаса Наталья Сергеевна Коробкова);

Мастер-класс по написанию грантовых заявок (Горбатова Екатерина Владимировна, главный специалист управления молодежной политики администрации г.о.г.Арзамас)

Презентация Регионального проекта «ПрофСовет».

Про организацию воспитательной работы в Арзамасском коммерческо-техническом техникуме рассказывали:

Студенческий совет лидеров, руководитель, педагог-организатор Мария Владимировна Разуваева;

Творческое объединение допризывной подготовки «Сколот», руководитель, преподаватель-организатор ОБЗР Александр Александрович Солодовников;

Волонтерское объединение «Солнечный круг», руководитель, педагог-организатор Светлана Михайловна Михеева;

Спортивный клуб АКТТ «Олимпиец» - руководитель физического воспитания Роман Владимирович Ивлев;

Научное общество студентов, руководитель, методист Елена Юрьевна Леванова;

Медиациентр и Первичное отделение «Движение первых» АКТТ, руководитель, советник директора по воспитанию Алёна Сергеевна Масленникова.

Также во время презентации воспитательной среды АКТТ работала станция психологической разгрузки (педагог-психолог Татьяна Юрьевна Щеголева).

Участники форума получили практические навыки в области проектного управления, командной работы и публичных выступлений.

Организаторы форума отметили высокую активность участников и их заинтересованность в развитии студенческого самоуправления. Форум «В формате» стал важным шагом в развитии Движения Первых в нашем регионе и показал готовность молодежи к активному участию в общественной жизни.



# Денис Гришин - лучший в России токарь - универсал!

Студент четвертого курса Арзамасского коммерческого технического техникума Денис Гришин, группа 21-34 ТМ одержал победу в финале Всероссийского чемпионата профессионального мастерства «Профессионалы».

Он продемонстрировал свои навыки в компетенции «Работы на токарных универсальных станках» и был удостоен наивысшей оценки.

К участию в чемпионате Дениса подготовил мастер производственного обучения Василий Викторович Турутин. С успешным результатом студента и его наставника поздравил губернатор Нижегородской области Глеб Никитин.

«Поздравляю и Дениса, и Василия Викторовича! Нижегородскую область на состязаниях представляли девять студентов учреждений СПО. Для участников это отличная возможность заявить о себе на всю страну, а победителям и призерам, помимо денежных призов, предлагают стажировки в крупнейших компаниях страны. Чемпионат — очень важный проект в популяризации рабочих профессий. В Нижегородской области активно развиваем кластеры по проекту „Профессионалитет“, в 2025 году их будет больше всего в России, а благодаря открытию технопарка профессионального образования на базе „Нижполиграфа“ мы станем флагманом федерального уровня в подготовке кадров в СПО», — сказал Глеб Никитин.

В 2024 году из более 500 тысяч участников чемпионатного движения финалистами стали порядка тысячи человек, по данным организаторов.

В областном Минобре напомнили, что в этом году Всероссийский чемпионат профессионального мастерства «Профессионалы» состо-

ялся во второй раз, он включен во Всероссийское чемпионатное движение. В состязании участвовали не только студенты учреждений СПО, но и школьники (категория «Юниоры»), а также представители предприятий в возрасте от 22 до 25 лет (категория «Индустриальный зачет»).

«Для меня стать частью команды и представлять Нижегородскую область на всероссийском чемпионате — большая честь! Выиграть „золото“ было нелегко, но, возможно, оказывается, возможно, если не лениться, четко выполнять все задачи и слушать советы наставника, а также верить в свои силы», — поделился Денис Гришин.

По словам его эксперта-наставника педагога Арзамасского коммерческого технического техникума Василия Турутина, подготовка к такому состязанию требует комплексного подхода.

«Эксперт-наставник должен не только помочь углубить знания по определенной компетенции, но и уделить внимание психологической подготовке конкурсанта. Я горжусь успехами Дениса и надеюсь, что этот опыт станет для него опорой в его профессиональном пути», — сказал он.

Напомним, реализация федерального проекта «Профессионалитет» позволяет решать задачи сразу двух национальных проектов — «Образование» и «Производительность труда». Они реализуются в стране в соответствии с указом президента России Владимира Путина «О

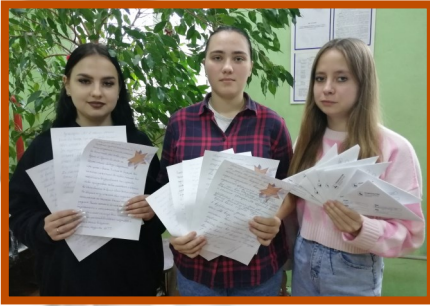
национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации».

Ключевая цель национального проекта «Образование» — обеспечение глобальной конкурентоспособности российского образования и вхождение России в число 10 ведущих стран мира по качеству общего образования. В свою очередь, главная цель нацпроекта «Производительность труда» — обеспечить пятипроцентный ежегодный прирост производительности труда на средних и крупных предприятиях несырьевых отраслей экономики.

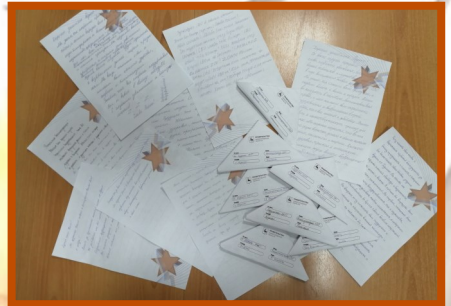


## ПИСЬМО БОЙЦАМ СВО В ГОСПИТАЛЬ

Когда наш солдат получает ранение, он сталкивается с физическим и эмоциональным вызовом. В такие сложные моменты поддержка очень важна для скорейшего выздоровления. Важно поднять дух раненого солдата, дать



ему сил на восстановление. Студенты Арзамаского коммерческо-технического техникума под руководством педагога-организатора Михеевой Светланы Михайловны, написали письма раненым солдатам в госпиталь, в которых написали свои пожелания, скорейшего выздоровления и благополучного возвращения домой. Также в письмах ребята выразили свою благодарность и поддержку за нелегкую военную службу, героизм и мужество солдатам России. Поддержка важна для каждого, кто оказал-



ся в сложной ситуации. Поэтому ребята надеются, что их письма порадуют военнослужащих и поспособствуют их скорейшему выздоровлению. Очень важно поддерживать воинов, которые защищают нашу страну, свой народ. Благодаря им, мы живем счастливо и спокойно.

## Акция "Здай бумагу – помоги СВОим"

В Нижегородской области в период с 30 октября по 29 ноября 2024 года проходит эко-марафон "Переработка" под девизом: «Здай бумагу – помоги СВОим» — Осень 2024, который проводится при поддержке Министерства экологии и природных ресурсов Нижегородской области.

Цель акции - организовать сбор макулатуры и на вырученные средства помочь нашим бойцам в зоне СВО.

Студенты, родители и педагоги техникума не смогли остаться в стороне от такого важного и нужного дела.

В акции приняли участие студенты из 33 групп техникума, собрав общими усилиями 1655 кг. макулатуры.

Особенно отличились группы 24-31 ЭРЭО (кл. руководитель Анна Андреевна Кучина), группа 24-37 ТМ (кл. руководитель Наталья Александровна Чиковкина), 22-51 СТ (кл. руководитель Наталия Викторовна Ефимович), гр. 24-53 СТ (кл. руководитель Наталия Викторовна Ефимович).

Победителем в номинации: «Самая результативная группа» стала группа 23-40

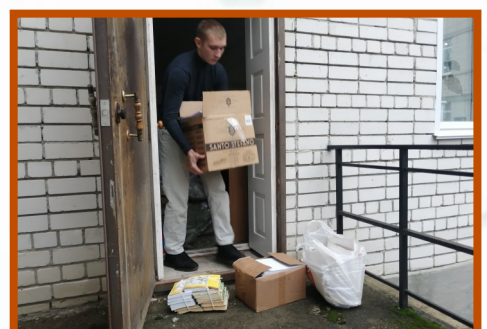
КОМ (кл. руководитель Лариса Станиславовна Козина), собравшая 252 кг. макулатуры.

Номинацию «Самый результативный участник» разделили между собой Шляхецкий Владислав, гр. 22-51 СТ и Архипов Данил, гр. 24-37 ТМ.

Надеемся, что данная Акция помогла каждому студенту осознать важность бережного отношения к окружающей среде, природным ресурсам и необходимости их вторичного использования, позволила сократить количество отходов, попадающих на свалку. Если собирать макулатуру постоянно, превратить это в хорошую привычку и пользы от этого будет больше. Чем больше людей задумается над этим сейчас, тем больше сохранится деревьев, а значит воздух будет чище.

Благодарим каждого неравнодушного человека, принявшего участие в данном марафоне, за желание улучшить экологическую обстановку страны.

Результатом участия в Акции стала Благодарность техникуму за весомый вклад в дело сохранения окружающей среды и лесов России.



Подростковый возраст является этапом жизни, который сопровождают многочисленные физические, эмоциональные, психологические и социальные изменения. Нереальные учебные, социальные или семейные ожидания могут создать сильное чувство отверженности и привести к глубокому разочарованию.

Когда дела идут плохо в техникуме или дома, подростки могут слишком остро реагировать на подобные изменения и стрессы. Многие молодые люди считают, что жизнь несправедлива, при этом они испытывают чувство стресса и запутанности. Еще хуже, когда подростки подвергаются «бомбардировке» противоречивых сообщений от родителей, друзей и преподавателей. Сегодня они видят все то хорошее и плохое, что может предложить жизнь по телевидению, в журналах, Интернете, техникуме и на улице.

Около 11 % подростков страдают депрессивными расстройствами в возрасте до 18 лет. Девочки чаще, чем мальчики, склонны к депрессии. По данным Всемирной организации здравоохранения, большое депрессивное расстройство является ведущей причиной

инвалидности среди населения в возрасте от 15 до 44 лет и одной из ведущих причин смертности в этом возрасте.

Итак, депрессия – это психическое расстройство, характеризующееся длительным состоянием подавленности, грусти и утратой интереса к жизни. Она может возникнуть в любом возрасте, однако наиболее подверженными ей являются подростки и молодые люди в возрасте 20-30 лет.

Как распознать депрессию у подростка?

Если человек в 15-16 лет часто грустит, у него могут быть на то причины, связанные с отделением от родителей и поиском своего «Я». Однако обычная грусть не длится дольше двух недель и периодически сменяется радостью.

Также важно обращать



внимание на сопутствующие симптомы депрессии у подростков:

- изменения аппетита (в сторону как голодания, так и переедания);
- бессонница (реже – увеличение периода сна);
- повышенная утомляемость;
- утрата былой энергии;
- ухудшение концентрации внимания

Если ты заметил у себя вышеперечисленные признаки, это серьезный повод обратиться к врачу!

подросток может мучиться чувством вины (не всегда обоснованным), ощущать себя никчемным, задумываться о смысле жизни. Его социальные навыки ухудшаются: возникают проблемы в общении не только со взрослыми, но и со сверстниками. Усталость сопровождается снижением самооценки и чувством безнадежности.

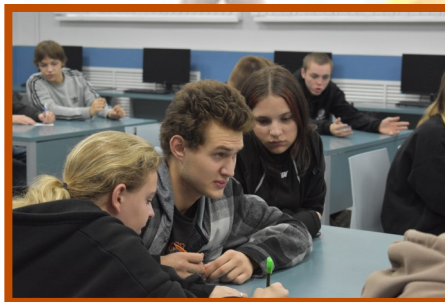
Подростковая депрессия – это не капризы и не действие назло родителям. Вышеописанные симптомы являются поводом для обращения к психотерапевту или врачу психиатру.

Будьте внимательны к себе и своему здоровью!

## Интеллектуальный КВИЗ "Правовой лабиринт"

27 ноября 2024 года в Арзамасском коммерческом техническом техникуме социальным педагогом Смысловой Натальей Михайловной для студентов 1 курса был организован интеллектуальный квиз «Правовой лабиринт», задачами которого являлись совершенствование правовой культуры студентов, формирование умений и навыков по принятию решений в кон-

готовлены задания по правилам дорожного движения, административной и уголовной ответственности несовершеннолетних, конституционному праву, правам несовершеннолетних и др. Студенты реша-



ли интересные жизненные задачи, отвечали на вопросы, связанные с различными отраслями права. Все команды успешно справились с предложенными заданиями.

Победители интеллектуального квиза «Правовой лабиринт»:

**1 место** заняла команда группы 24-06 ЛОГ, участники Ксюша Астафьева, Валова



Елизавета, Жулина Дарья, классный руководитель Богомолова Надежда Игоревна,

**2 место** заняла команда группы 24-41 КОМ, участники Вагин Егор, Захарова Виктория, Полина Зотова, классный руководитель Баранова Юлия Николаевна,

**3 место** заняла команда группы 24-31 ТОА, участники Черных Виктор, Правский Владимир, Илья Монахов, классный руководитель Михеева Светлана Михайловна.

*Н.М. Смылова, соц.педагог*



кретных жизненных ситуациях, профилактика правонарушений в студенческой среде.

Для студентов были под-



## ПРАВОВОЙ ЛЕКТОРИЙ



В соответствии с планом совместных мероприятий ОМВД России «Арзамасский» и ГБПОУ «Арзамасский коммерческий техникум» по профилактике правонарушений среди студентов на 2024-2025 уч. год 26 ноября 2024 года заместителем директора по ВР Поляковой Светланой Юрьевной, социальным педагогом Смысловой Натальей Михайловной для студентов 2 курса техникума был организован правовой лекторий с участием инспектора ПДН ОМВД России «Арзамасский» Горшкова Дмитрия Андреевича.

Беседа была направлена на объяснение опасности экс-



тремистских проявлений в молодежной среде, соблюдение правил личной безопасности в сети интернет, профилактику мошеннических действий в отношении несовершеннолетних и др. Он подробно разъяснил отдельные статьи КоАП РФ и УК РФ, связанные с употреблением алкоголя, наркотических веществ, курением, в том числе электронных сигарет, разъяснил

ответственность за мелкое хулиганство, мелкое хищение, кражи, причинение вреда здоровью и др.

Кроме того, Горшков Д. А. напомнил студентам об ответственности за правонарушения, связанные с ПДД, в частности, об административной ответственности за управление транспортным средством без права управления и т.п.



# ОСЕННИЙ ИММУНИТЕТ, ИЛИ КАК ПОДГОТОВИТЬ ОРГАНИЗМ К ЗИМЕ?

Вот и позади теплое лето, которому на смену пришли прохладные и пасмурные осенние дни. А значит, самое время начать активно готовить организм к сезонным неприятностям в виде простудных заболеваний, упадка сил, угнетенного состояния и других проявлений снижения иммунитета.

Иммунная система человеческого организма – это своеобразный щит, с помощью которого мы противостояем разного рода инфекциям и влияниям извне. Именно благодаря сильному иммунитету мы можем не опасаться за свое здоровье в период эпидемий. Но готовить организм к холодам следует задолго до того времени, как эпидемии простудных заболеваний заявят о себе. Ведь организм со сниженной иммунной защитой не устоит перед натиском неблагоприятных факторов в виде плохой погоды, простуды и чихающих прохожих.

Следующие советы помогут укрепить иммунитет, без проблем пережить резкие изменения температуры воздуха и позволят наслаждаться осенью, без страха слечь с банальной простудой. Ведь, чтобы улучшить сопротивляемость организма достаточно внимательно относиться к нему, не подвергая его ненужным стрессам.

## **Дайте организму витамины**

Прекрасно, если Вы все лето ели свежие овощи, фрукты и ягоды прямо с грядки. Но Вы должны помнить о том, что витамины в организме не накапливаются, а сразу же усваиваются им, поэтому фрукты и овощи обязательно должны присутствовать на Вашем столе и осенью. А 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.

## **Восполните дефицит железа**

Дефицит в организме такого важного элемента, как железо может спровоцировать понижение уровня гемоглобина в крови, к ухудшению процесса снабжения клеток кислородом, результатом чего станут быстрая утомляемость, постоянное чувство слабости, головокружения, бледность. К железосодержащим продуктам относятся мясо, печень,

морепродукты, яйца, яблоки (с кожурой) и др.

## **Включите в рацион кисломолочные продукты**

Особенно осенью для укрепления иммунитета важно чаще употреблять в пищу богатые полезными бактериями (пробиотиками) кисломолочные продукты, такие, например, как йогурты. Знайте, что первые признаки дисбактериоза – это нарушение стула и дискомфорт в животе. А микрофлора кишечника играет огромную роль в процессе противостояния организма инфекциям.

## **Вакцинация против гриппа**

Если Вы еще не сделали прививку от гриппа, то самое время задуматься об этом, так как, по мнению эпидемиологов и инфекционистов, первые волны заболеваемости приходят к нам не позднее начала ноября. Знайте, что для того, чтобы в организме полностью сформировался специфический иммунитет от момента прививки должно пройти как минимум три недели.

## **Соблюдайте режим сна**

Обеспечьте своему организму полноценный отдых, то есть сон на протяжении 6-8 часов, который укрепит иммунитет и поможет организму противостоять вирусам.

## **Вакцинация против гриппа**

Если Вы еще не сделали прививку от гриппа, то самое время задуматься об этом, так как, по мнению эпидемиологов и инфекционистов, первые волны заболеваемости приходят к нам не позднее начала ноября. Знайте, что для того, чтобы в организме полностью сформировался специфический иммунитет от момента прививки должно пройти как минимум три недели.

## **Закаляйтесь и больше двигайтесь**

Никто не спорит с тем, что движение – это жизнь. Однако не каждый знает о том, что это еще и надежный способ безболезненно пережить период сезонной адаптации организма. Независимо какого рода будет Ваша двигательная активность, будете Вы танцевать или бегать по утрам, а может быть просто станете прогуливаться перед сном, ваш организм станет более закаленным, а значит, и приспособленным к любым переменам, в том числе и к перемене сезона.

## **Правильный режим дня и питания**

Осенью важно не только вовремя ложиться и вставать, но кроме этого еще 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. Прогулка на свежем воздухе будет очень уместна как для общего самочувствия, так и для того, чтобы укрепить иммунитет, готовясь к зиме.

## **Помните о водных процедурах**

Во-первых, соблюдайте правила личной гигиены и мойте руки с мылом по возвращении домой, даже если нигде не испачкались. Огромное количество микробов находится на предметах общего пользования: ручках и поручнях, денежных купюрах, тележках в магазине и т.д.

Пусть другой важной водной процедурой для Вас станет регулярное промывание носовой полости, например, раствором морской соли. Делать это нужно для того, чтобы избавиться от попавших воздушно-капельным путем на слизистую оболочку носа микробов.

## **Одевайтесь по сезону**

Это не означает, что нужно кутаться, одежда, безусловно, 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.

## **Любите и балуйте себя**

Это особенно важно осенью, когда так мало солнца и тепла. Проводите по возможности больше времени с приятными, позитивными людьми. Вспомните заброшенное хобби и больше бывайте на природе в погожие деньки. То есть занимайтесь всем тем, что способно дать Вам положительный заряд, ведь именно гормоны радости являются самым надежным союзником в деле укрепления иммунитета.



# 8 Самая прекрасная из женщин

Красивые слова о маме...

В последнее воскресенье ноября отмечается добрый, необыкновенно трогательный праздник – День матери. Наверное, ни один человек на земле не достоин, тех истинных слов любви, которые мы говорим нашим мамам.

Мама – самый преданный человек, с которым нас связывает нечто по-настоящему духовное. Она проживает с вами жизнь, переживает, подсказывает, заставляет, учит. Материнская поддержка, любовь и забота каждому нужна и важна, независимо от возраста.

Среди многочисленных праздников, отмечаемых в нашей стране, День матери занимает особое место. Это праздник, к которому никто не может остаться равнодушным. В этот день хочется сказать слова благодарности всем Матерям, которые дарят детям любовь, добро, нежность и ласку.

Мама – самый главный человек в нашей жизни. Она первая, кого видит ребенок после своего появления на свет, и только она любит нас так, как никто другой.

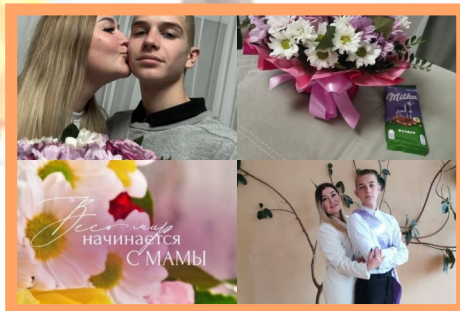
Именно мама помогает нам сделать первые шаги и произнести первые слова. Когда мы болеем, она переживает больше всех и ни на шаг не отходит от нашей кровати. Ее еда всегда самая вкусная, а сказки самые интересные. Мамины объятия самые крепкие, а советы всегда правильные и нужные. Только мама сможет простить нам любые шалости. И никто и никогда не будет понимать нас так, как она, ведь мамы знают своих детей лучше, чем кого-либо.

Но, несмотря на всю ее заботу, мы часто не ценим то, что она делает для нас. Иногда мы огорчаем ее своим поведением или неосторожно брошенным словом, но мама все прощает и продолжает любить нас, как и прежде.

Мама вместе с нами переживает самые трудные моменты нашей жизни. Она поддерживает нас во всех начинаниях и не позволяет опускаться, если что-то вдруг не получается. Она служит для нас примером на протяжении всей жизни.



Мама – самый родной для нас человек. Цените, любите и берегите своих мам!



С момента рождения и до самой старости рядом с человеком находится его мама. С самого начала жизни ребенка она любит его больше всего на свете, оберегает его от всех невзгод, переживает за него.

Любовь матери безгранична. Кто, как не она, отдаст последний кусок детям, кто взваливает на себя тяготы домашнего труда лишь для того, чтоб ребенок был здоров и счастлив. Были даже случаи, когда мать жертвовала своей жизнью ради спасения ребенка.

Для любой матери ребенок – самое дорогое в жизни. Для мамы мы всегда будем детьми, которых надо приласкать, утешить. И неважно, сколько нам лет. Она всегда будет любить независимо от возраста. Недаром ребенок, только что научившийся говорить, первым произносит слово «Мама». Он даже тогда понимает, что нет на свете более близкого человека. И чтобы с тобой не случилось, мама всегда будет рядом с тобой. Она все так же будет заботиться о тебе, любить тебя даже через расстояния.

Я очень люблю свою маму. Я знаю, что в трудную минуту она всегда придет ко мне на помощь.

Глаза у моей мамы добрые, спокойные, в них всегда найдешь сочувствие, сострадание, когда у тебя беда. Если же у тебя удача, то в них ты увидишь радость и любовь. Когда я смотрю в мамини глаза, на душе сразу становится спокойно и радостно. Для меня нет на свете более доброго, близкого, понимающего человека.

Максим Горький писал: «Без солнца нет счастья, без женщины нет любви, без матери нет ни поэта, ни героя. Вся гордость мира – от матерей». Люди не уважают того, кто обижает мать, кто забыл о ней. Мама – самый близкий и родной человек. У мамы самое доброе и ласковое сердце, самые добрые и ласковые руки, которые умеют все. Всегда хочется сделать для нее что-то хорошее, но в повседневной суете это удается не очень часто. Только взрослея, человек начинает осознавать, какое это счастье, когда мама рядом.

По тому, как человек относится к матери, можно судить, каков он. Чем больше твоя любовь к матери, тем светлее и радостнее твоя жизнь. Рядом с мамой я чувствую себя уверенной, защищенной, счастливой. Но стоит только маме куда-то уехать или просто задержаться на работе, как в доме становится холодно, скучно и пусто. В нашем доме мама – это центр хорошего настроения, веселья и увлекательных занятий. Мама в один миг каждому найдет приятное увлечение, рядом с мамой я забываю о всех бедах и горестях. Моя мама очень жизнерадостный человек, ее смех слышится в каждом уголке дома одновременно.

Когда моей маме трудно, я стараюсь отвлечь ее от повседневных забот, помочь, успокоить. Конечно, наши мамы бывают строгими, потому что чувствуют большую ответственность за своего ребенка, желают ему добра. А мы часто не понимаем этого, обижаемся на них, думаем, что взрослые не понимают нас.



## 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](mailto:aktt_suz@mail.52gov.ru)

Сайт техникума: <https://aktt.org/>

Редактор: Михеева С.М.  
Верстка: Бывченко П.