

# ПЕРЕМЕНА



ГБПОУ

«Арзамасский коммерческо-технический техникум»

Литератур-  
ный конкурс,  
стр.2

Профори-  
ентация,  
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 студент. Каждую осень первоккурсники навзволнованные 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.

17 ноября 2023 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 Кирилл Плиткин, студент группы 22-11 СП познакомил зрителей с составом жюри. Судили выступ-



ления групп председатель жюри, директор техникума, кандидат психологических наук Евгений Андреевич Горшков, заместитель директора по учебно-производственной работе и экономической деятельности Александр Николаевич Ушанков, заместитель директора по воспитательной работе Светлана Юрьевна Полякова, исполняющая обязанности заместителя директора по учебной и научно-методической работе Надежда Вячеславовна Слюдова, заместитель директора по общим вопросам Александр



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 вокальным номером в исполнении Юлии Абрашовой, гр. 22-39 КОМ (руководитель Эдуард Владимирович Куприянов), окунуться в удивительную историю любви, исполненную жонглерами эстардно-цирковой студии «Варьете» Анны Сидоровой, гр. 22-04 ЛОГ и Романа Гадоева (руководитель И.В. Комилова), гр. 22-35 ТМ, а также



увидеть зажигательный танец от ребят из хореографического коллектива техникума под руководством Юлии Вячеславовны Ермохиной.

После долгого и упорного обсуждения членами жюри, призовые места распределились следующим образом:

**1 место** – команда групп 23-30 ТОА и 23-40 КОМ, классные руководители Масленникова Алена Сергеевна и Козина Лариса Станиславовна. ТМ Иван Котов.

**2 место** – группа 23-52 СТ, классный руководитель Миронова Яна Александровна.

**2 место** – сборная групп 23-14 ИС и 23-36 БУХ, классные руководители Прокопчик Светлана Владимировна и Лебедева Екатерина Владимировна.

**3 место** – группа 23-39 АВТ, классный руководитель Щеголева Татьяна Юрьевна.

**3 место** – группа 23-51 СВ, классный руководитель Орлов Алексей Сергеевич.

Решением жюри звание «**Лучший актер**» получил студент группы 23-52 СТ Максим Шаров.

Звания «**Лучшая актриса**» удостоилась Щеголева Татьяна Юрьевна, потрясающе исполнившая роль Мальвины.

Поздравляем всех студентов, праздник удался!

С.М. Михеева,  
педагог-организатор

## 2 ЛИТЕРАТУРНЫЙ КОНКУРС «УЧИТЕЛЬ, ПОЭТАМИ ВОСПЕТЫЙ!»

Поэзия – это удивительное проявление человеческого духа. Когда и почему она возникла? Какие тайны скрыты в ее непознанных глубинах?

Поэзия – не просто жанр искусства слова, это способ преобразовать эмоции в слова, выплеснуть чувства на бумагу и заставить слушателя пережить, прочувствовать то же самое, что и автор.

31 октября 2023 года в актовом зале АКТТ состоялся традиционный поэтический конкурс «Учитель, поэтами воспетый!», посвященный году педагога и наставника.

Выступления участников проходили в трех номинациях: авторское чтение, художественное чтение на заданную тему (поэтическое произведение о педагогах и наставниках) и художественное чтение на свободную тему.

Ведущий конкурса - Козлов Матвей, студент группы 21-12 ИС. Работы конкурсантов оценивали заместитель директора по воспитательной работе Светлана Юрьевна Полякова, преподаватель русского языка и литературы, Заслуженный учитель Российской Федерации Шеметова Людмила Ивановна, педагог дополнительного образования Елена Вадимовна Адушкина, педагог-организатор Светлана Михайловна Михеева и председатель студенческой комиссии профсоюзного комитета Татьяна Юрьевна Щеголева.

Чарующие строки классиков и современных поэтов никого не оставили равнодуш-

ным. Со сцены звучали стихи Е. Евтушенко, В. Маяковского, В. Высоцкого, К. Симонова, Э. Асадова и др.

Много стихотворений было посвящено профессии учителя, студенты старались подобрать стихи, в которых выражались слова признательности педагогам за их важный и нужный труд. В конкурсе приняли участие 34 студента.

В итоге в номинации: «Художественное чтение свободной тематики» места распределились следующим образом:

**1 место** - Анастасия Алексеева, гр. 21-38 КОМ,

**2 место** - Иван Селиванов, гр. 23-14 ИС,

**2 место** - Максим Шаров, гр. 23-52 СТ

**3 место** - Маша Усманова, гр. 21-28 ТОА,

**3 место** - Егор Аксёнов, гр. 23-14 ИС

В номинации: «Художественное чтение на заданную тему» победителями и призерами стали:

**1 место** - Арсений Куприянов, гр. 21-37 АВТ,

**2 место** - Спирин Юрий, гр. 23-30 ЭРЭО,

**2 место** - Егор Кузовков, гр. 21-28 ЭРЭО,

**3 место** - Шурыгина Анастасия, гр. 23-36 БУХ

Мы благодарим всех участников за праздничную атмосферу, царившую в зале. Желаем всем удачи и новых творческих успехов!



# ЯРМАРКА УЧЕБНЫХ МЕСТ «ПРОВЕКТОР»

Около 400 старшеклассников из 24 школ Арзамасского округа пообщались с представителями 11 вузов, семи колледжей и техникумов Нижнего Новгорода, Сарова, Перевоза, Ардатова, узнали о востребованных специальностях на региональном рынке труда. Организатором «Провектора» выступила Молодежная палата г.о.г. Арзамас при поддержке депутата Законодательного собрания Нижегородской области Николая Упирвицкого. Сразу несколько колледжей Нижегородской области, реализующие программы среднего профессионального образования Федерального проекта "Профессионалитет" представили на ярмарке свои буклеты, памятки, презентации, продукцию, профессиональное оборудование, рассказали о правилах и направлениях приёма абитуриентов в 2024 году.

Амбассадоры Профессионалитета рассказали школьникам о привлекательности профессий отрасли машиностроения, условиях поступления на программы федерального проекта и проживании в общежитии техникума. Помимо этого, любой желающий смог попробовать свои силы на автотренажёре, напечатать 3D модель Эйфелевой башни и собрать пазлы от Амбассадоров.



## ЕДИНЫЙ ДЕНЬ ОТКРЫТЫХ ДВЕРЕЙ

1 октября — Единый день открытых дверей в кластерах федерального проекта «Профессионалитет» по всей стране. В рамках единого дня прошло большое количество мероприятий, школьники юга Нижегородской области смогли узнать о кластере «Машиностроение», открытым на базе Арзамасского коммерческо-технического техникума. Амбассадоры проекта и преподаватели рассказали про актуальные специальности и профессии, помогли ребятам попробовать себя в профес-

сии на профессиональных пробках.

Помимо этого, АКТТ в этом году пробует и новый формат работы со школами города – работу выездной профориентационной площадки, в рамках Единого дня открытых дверей такая площадка открылась для ребят школы № 2 им. А.С. Пушкина.

Школьники смогли себя попробовать в различных профессиях, в частности прошли профессиональные пробы по диагностике автомобилей и электромонтажу. Опытные преподаватели АКТТ на базе автомобиля библиобуса провели для них мастер-классы по ремонту и обслуживанию автомобилей, слесарным работам, ремонту и обслуживанию электрооборудования.



Амбассадоры Профессионалитета рассказали ребятам инженерного класса рассказали о проекте, о возможностях выпускников школ получить интересную, гарантированную профессию, а также трудоустройство на ведущие предприятия города и региона.

Спортивно-технический клуб «Орион» организовал в этот день для ребят выставку гоночных автомобилей, которая никого не оставила равнодушным.





## Волонтерство

# Студенты и преподаватели АКТТ активные участники Акции #МЫВМЕСТЕ



В конце ноября из нашего техникума была отправлена очередная партия гуманитарного груза для бойцов в зоне СВО.

В этот раз студентами АКТТ, обучающимися специальности «Сварочное производство» и профессии «Сварщик» под руководством преподавателя Сергея Николаевича Бродина были изготовлены и отправлены 5 реактивных печей для приготовления пищи.

Также студенты техникума собрали более 500 комплектов армейского «сухого» душа. Это гигиеническое средство предназначено для условий, где нет возможности помыться. Чтобы полностью вымыть тело

понадобится всего 30-50 мл воды. Каждый пакет включает в себя инструкцию, одноразовое полотенце и губку из нетканного материала, которая пропитывается специальным моющим составом, обладающим противовоспалительным, заживляющим и обеззараживающим эффектом.

О необходимости помогать российским бойцам сказал студент группы 21-28 ЭРЭО Пётр Стефаненко. «Сейчас очень важно быть вместе, сплотиться всем нашим народом и помочь нашей армии, которая борется за нас, а мы должны её



## АКЦИЯ "БУМ БАТЛ"

В период с 06 ноября по 14 ноября 2023 года ГБПОУ АКТТ прошла акция по сбору макулатуры, участниками которой стали студенты 1-4 курсов техникума. «БумБатл» — это Всероссийская акция по сбору макулатуры в поддержку национального проекта «Экология». В этом году она прошла под эгидой движения «Экосистема».

Цель акции — максимальное вовлечение студентов техникума в активные действия по сбору макулатуры для последующей переработки, популяризации раздельного сбора отходов и их осознанного потребления.

В акции приняли участие 29 групп техникума, 63 студента, собрано 709 килограммов макулатуры.

«БумБатл» дает возможность проявить заботу о природе через сбор и сортировку бумаги. Но, как и любой батл, — это еще и соревнование по количеству собранной макулатуры, таким образом по итогам акции самым результативным участником, собравшим 96 килограмм макулатуры, стала Янцова Марина студентка группы 23-36 БУХ (классный руководитель Е.В. Лебедева).

Самой результативной группой, собравшей 116 килограмм макулатуры, стала группа 21-37 АВТ (классный руководитель С.М. Михеева).

Звание самой активной группы заслужила группа 22-51 СТ (классный руководитель Н.В. Ефимович), в акции приняли участие 11 студентов.

Благодарим за активное участие и десятки спасённых деревьев!



## Волонтер специи на помощь

Волонтерство — это неотъемлемая часть нашей современной жизни. Благодаря усилиям добровольцев, мы можем видеть положительные изменения в различных областях нашего общества. Одним из таких примеров является история оказания помощи детскому саду № 12 «Солнечный город».

21 ноября 2023 года активисты волонтерского объединения «Солнечный круг» Елин Денис, Гришин Денис, Тараканов Никита и Курлыкков Артём, оказали помощь в подготовке нового детского сада ко встрече с маленькими посетителями. Ребята помогли в разгрузке и установке оборудования столовой. Сотрудники детского сада были очень благодарны студентам за помощь. *«Спасибо студентам Арзамасского коммерческо-технического техникума, которые так быстро пришли к нам на помощь. Пусть это станет примером и вдохновением для всех нас — делать что-то доброе и полезное для окружающих» - выразила благодарность заведующая детским садом № 12 Наталья Георгиевна Токарева.*



## Акция "Коробка храбрости"

Наверняка многим из нас хотя бы раз в жизни приходилось лежать в больнице. Насколько трудно и тягостно коротать время в больничной палате, многие тоже знают не понаслышке. Особенно тяжело находиться вдалеке от дома и родителей маленьким детям. Поэтому студенты, преподаватели и сотрудники техникума с энтузиазмом приняли участие в акции «Коробка храбрости», которая проводилась с 1 по 30 ноября и приурочена к Всемирному дню ребенка (20 ноября). В течение ноября в техникуме проходил сбор и наполнение «Коробки храбрости» игрушками, книгами, предметами для творчества. Все собранные подарки будут переданы в детское отделение центральной городской больницы.

«Несмотря на то, что нам не удастся пообщаться с детьми лично, мы уверены, что маленькие пациенты обрадуются нашим подаркам. Ведь главное для ребёнка, попавшего в сложную ситуацию, ощущать поддержку окружающих. Мы надеемся, что скрасить однообразные будни пациентов, отвлечь их от плохих мыслей и настроить на выздоровление помогут игрушки, книги и предметы для творчества, собранные нашими студентами. А нам, студентам техникума, участие в акции помогает раскрыть такие качества как сострадание, милосердие, доброта, взаимоподдержка» - высказалась активистка волонтерского объединения «Солнечный круг», студентка группы 21-38 КОМ Наталья Сырова.

Благодарим всех неравнодушных за участие в акции! Если каждый будет делать добро в пределах своих возможностей, возможности добра станут безграничными!



# Как стать уверенным в себе

Подростковый возраст — трудная пора. Вы пытаетесь стать взрослым и каждый день сталкиваетесь с новыми проблемами. Подростки часто чувствуют себя подавленно из-за происходящих изменений, а также нередко страдают из-за низкой самооценки. Помните, что ваши чувства вполне нормальные, и многие люди в вашем возрасте чувствуют неуверенность в себе. Однако вы можете кое-что предпринять, чтобы стать уверенным в себе человеком: научитесь показывать свою уверенность с помощью языка тела, устанавливайте крепкие дружеские отношения и постарайтесь жить в гармонии с собой.

Для формирования картины успеха необходим самоанализ своих качеств и результатов в разных видах деятельности. За счет этого формируется самоуважение, психологическая устойчивость и адекватность.

Рассмотрим 5 несложных практик, которые, несмотря на свою простоту, учитывают все сложные психологические нюансы.

**1. Слабости — это скрытые сильные стороны.** То, что для одного человека является слабостью, для другого вполне может быть сильной чертой личности. Например, пунктуального человека одни назовут примером для подражания, а другие — занудой и педантом. Или разговорчивость — которая может расцениваться как положительная черта, развивающая коммуникативность, а может восприниматься как назойливость.

**Упражнение:** выпишите в столбик свои слабости и для

каждой из них найдите минимум одну положительную интерпретацию.

**2. Лучшая версия себя.**  
**Упражнение:** выделите себе полчаса и начните фантазировать. Представьте совершенно комфортное и безопасное место, где вы наслаждаетесь своей сильной и здоровой внутренней сущностью. Конкретизируйте фантазии: где именно вы находитесь? что видите и слышите? что чувствуете?

Положительные переживания очень важны, ведь на них всегда можно опереться в минуты слабости. Поэтому такие ощущения нужно для себя периодически создавать, фотографировать их мысленным взором и хранить в памяти.

**3. Укрощение внутреннего критика.**

Внутренний критик растет в нас с детства. Он задает каверзные вопросы и заставляет чувствовать себя расстроенными и слабыми. Иногда он полезен, так как может мотивировать на волевые поступки, но часто слушать его не стоит.

**Упражнение:** прислушайтесь, в каких ситуациях и что именно говорит внутренний критик, а потом дайте ему имя. Затем представьте его жесты, осанку и одежду — и нарисуйте его. Все это поможет вам лучше понять внутреннего критика и (что самое главное!) осознать то, что критик — лишь часть вашей личности, доводам которого всегда можно что-то противопоставить.

В этом сможет поспособствовать и внутренний помощник — из нашего следующего пункта.

**4. Внутренний помощник.**

Внутренний помощник помогает видеть положительную сторону происходящего. Он говорит «стоп» внутреннему критику. Это может быть заботливый родитель или любящий человек, а может — даже фея или добрый волшебник. Главное, чтобы такой помощник казался вам источником силы.

**Упражнение:** представьте своего внутреннего помощника и ситуации, когда он приходил на помощь, дайте ему имя и нарисуйте его. Запишите, какими ободряющими фразами он мог бы отвечать на выпады критика. Каждый день обращайтесь внимание на то, что у помощника находятся хорошие слова, и радуйтесь даже самым маленьким успехам.

**5. Любовное послание самому себе.**

Подумайте о друзьях, родителях и близких людях. Почему им хорошо с вами? Какие ваши хорошие качества видны другим людям?

**Упражнение:** посмотрите на себя глазами человека, который вас очень любит. А затем, потратив не менее получаса, напишите на бумаге письмо, из которого будет понятно, что человек вас любит. Ответ «Нет, я так не могу» не принимается. Поверьте, такое письмо — один из самых ценных подарков самому себе.

С помощью таких необычных и интересных упражнений можно добиться очень многого.

С повышением самооценки обретаются внутренняя сила и твердость. Человек становится увереннее день ото дня, отстаивает свои интересы и границы, общается на равных с разными людьми. Он добивается успеха и чувствует себя счастливым.



## Интеллектуальный КВИЗ "Правовой лабиринт"

В рамках второго этапа межведомственной комплексной оперативно-профилактической операции "Дети России - 2023", направленной на профилактику асоциального поведения среди несовершеннолетних, 21.11.2023 года в АКТТ социальным педагогом Смысловой Натальей Михайловной был организован интеллектуальный квиз «Правовой лабиринт», для студентов 1 курса, с целью решения задач совершенствования правовой культуры студентов, формирования умений и навыков по принятию решений в конкретных жизненных ситуациях, профилактики правонарушений в студенческой среде.

Для студентов были подготовлены задания по правилам дорожного движения, админи-



стративной и уголовной ответственности несовершеннолетних, конституционному праву, правам несовершеннолетних и др.

Студенты решали 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 23-30 ТОА, участники Дима Ключко, Александр Цыганов, классный руководитель Масленникова Алена Сергеевна,

**2 место** заняла команда группы 23-40 КОМ, участники Николай Балясников, Матвей

Шаматов, классный руководитель Козина Лариса Станиславовна,



**3 место** заняла команда группы 23-36 БУХ, участницы Валерия Соколова, Анастасия Шурыгина, классный руководитель Лебедева Екатерина Владимировна.

Особо хотелось бы отметить участников команды группы 23-30 ЭРЭО Шиндина Данилу, Сеницына Егора за проявленные знания при разрешении ситуаций в правовом поле в задании «Административная и уголовная ответственность несовершеннолетних».

*Н.М. Смылова,  
соц.педагог*



## ПРАВОВОЙ ЛЕКТОРИЙ



В АКТТ ежегодно уделяется большое внимание профилактической работе среди студентов.

В соответствии с планом совместных мероприятий ОМВД России «Арзамасский» и ГБПОУ

«Арзамасский коммерческо-технический техникум» по профилактике правонарушений среди студентов на 2023-2024 уч. год 16 ноября 2023 года заместителем директора по ВР Поляковой С. Ю., социальным педагогом Смысловой Н. М. был организован и проведен для студентов 2 курса правовой лекторий на тему:



«Административная и уголовная ответственность несовершеннолетних. Комментирование основных статей КоАП РФ и УК РФ» с участием инспектора ПДН ОМВД России «Арзамасский» Автомонова Д. Н., который напомнил студентам об административной и уголовной

ответственности несовершеннолетних, подробно прокомментировал отдельные статьи КоАП РФ и УК РФ, уделил внимание правилам безопасного поведения на дороге, антинаркотическому и антикоррупционному законодательству.

После лектория Автомонов

Д. Н. провел беседу с отдельными студентами 1 и 2 курса на тему профилактики правонарушений и последствий постановки на профилактический учет в ПДН «Арзамасский», на примерах из жизни проанализировал некоторые ситуации в правовом поле, прокомментировал статьи 12.7, 12.8 КоАП РФ.



# 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 вирус 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 защитить 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, сту-



дентам, 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*



# 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:** Рубанов Ф.