



Территориальный орган Министерства социальной политики Нижегородской области
Управление социальной защиты населения г. Арзамаса

Государственное бюджетное учреждение «Центр социальной помощи семье и детям г. Арзамаса»

ИНФОРМАЦИОННЫЙ ВЕСТНИК

№ 6

Июнь
2020 г.

*Мы освещаем события в Центре,
и мы всегда в центре событий!*

«Пушкин и слово»

Ежегодно 6 июня все любители творчества Александра Сергеевича Пушкина отмечают день рождения великого русского поэта. Его творчество – целый пласт культурного наследия нашей страны является неотъемлемой частью национальной и мировой литературы. Любят и легко запоминают его стихи и сказки потому, что Александр Сергеевич писал свои произведения не витиеватым и напыщенным языком, как было принято в то время, а живым и народным. Он умело передавал разные события словами, бережно пользуясь ими, так красочно, выразительно и эмоционально, что раскрытые образы навсегда сохраняются в памяти читателя.

Особое место в его творчестве занимают сказки, - гениально облеченные в стихотворную форму произведения устного народного

творчества. Основой пушкинских сказок являются русские фольклорные сказания, народные песни и былины, представляющие собой мудрость и духовность русского народа. Сказки оказывают глубо-



кое и плодотворное влияние на подрастающее поколение: повышают знания о традициях и быте своего народа, расширяют словарный запас и воспитывают лучшие нравственные

качества, совершенствуют социальные навыки поведения, развивают фантазию и стимулируют к творчеству. Эти сказки получились такими складными, яркими и интересными, что все дети России и многих других стран мира читают их вот уже двести лет.

В мире 6 июня день рождения Пушкина объявлен праздником – Днем русского языка, в дань глубокого уважения к его таланту и любви к русскому слову.

Потачева Т.В.

«Видеть сердцем»

В День фотографии природы, который отмечается 15 июня, Центр подводит итоги эко-конкурса детской фотографии «Видеть природу сердцем».

Ребята присылали свои фотоработы, в которых они отмечали необычное состояние природы или удивившее их природное явление. Окружающую красоту нашим фотографам удавалось обнаружить, не уходя никуда далеко. Вся палитра красок в фотографиях родного города – Смирновский пруд и вид из окна после снего-



пада, волшебные краски заката и облаков на небе над собственным домом, неожиданно открытые для себя во время прогулки, птичьи гнезда и первые подснежники.

Хочется отметить работы Селезневой Ксении, Куракиных Даниила и Егора, Крыловой Екатерины и Гурловой Олеси, а также поблагодарить за участие в конкурсе всех ребят и пожелать развивать умение видеть сердцем красоту нашего Арзамасского края.

Потачева Т.В.

«Яркое будущее»



Подрастающее поколение подстерегает много опасностей, несущих вред их

организму и здоровому будущему. Важно предупреждать детей о возможных опасностях, разъяснять необходимость бережного отношения к жизни, ее ценности и неповторимости.

Ведение здорового образа жизни – это ступень к полноценному развитию личности и качественному завтрашнему дню. Дисциплина, самоограничение и другие личностные качества, которые прививаются спортом, помогают ребенку уверенно и жестко отказаться от вредных предложений. А время, потраченное на здоровье, образование и саморазвитие, станет крепким фундаментом.

У детей должно быть представление о ярком будущем, к которому они должны стремиться. Каким оно кажется детям, посещающим Центр, можно проследить по их рисункам – светлым, красочным и безоблачным.

Потачева Т.В.

Поговори с ребенком



Наркомания остается одной из наиболее острых социальных проблем, оказывающих отрицательное влияние на состояние здоровья населения и демографическую ситуацию.

Первостепенной задачей является повышение уровня осведомленности населения о негативных последствиях немедицинского потребления наркотиков и об ответственности за участие в их незаконном обороте.

В Центре при помощи виртуальной Акции «Поговори с ребенком» была проведена информационно-разъяснительная работа с несовершеннолетними, а также задействован потенциал родительской аудитории с целью обмена и распространения опыта по пропаганде ЗОЖ.

Гурлова А.Г.

«Экзамен без стресса»

У выпускников начинается пора экзаменов. Часто подросток знает весь необходимый материал, но избавиться от волнения ему бывает непросто. Излишнее беспокойство мешает сосредоточиться, снижается внимание и, как следствие, тревожность увеличивается. Если знать, как успокоиться перед экзаменом, то сдать его будет гораздо проще. Любое волнение вполне поддается сознательному регулированию.



Необходимо заранее попробовать различные варианты и их сочетание, чтобы определить, что больше помогает расслабиться и достичь спокойствия.

Для начала нужно выровнять дыхание. Сядьте удобно, распрямитесь и постарайтесь расслабить мышцы рук, положив их на колени. 1 фаза: сделать глубокий вдох через нос в течение 4-6 секунд, одновременно медленно поднимая руки вверх ладонями вперед до уровня груди, сосредоточить внимание в центре ладоней; 2 фаза: задержать дыхание на 2-3 секунды; 3 фаза: сильный глубокий выдох через рот в течение 4-6 секунд, одновременно рисуя руками перед собой в воздухе вертикальные прямые линии; 4 фаза: задержка дыхания на 2-3 секунды. Использовать это ритмичное четырехфазное дыхание не более 2-3 минут (на экзамене - вариант без рук).

Добиться спокойствия можно и с

помощью аутотренинга. Удобно сядьте и закройте глаза. Спина прямая, руки лежат на коленях. Сосредоточьтесь на формуле «Я спокоен». Мысли отгонять не стоит, так как это вызовет дополнительное напряжение, позвольте им проплывать подобно облакам в небе.

Мысленно повторите 5-6 раз: «Правая рука тяжелая». Затем повторите исходную формулу: «Я спокоен». Затем 5-6 раз произнесите формулу: «Левая рука тяжелая». Снова повторите мысленно: «Я спокоен. Я готов. Я собран. Я уверен в успехе!» Для того чтобы привести тело в исходное состояние, сожмите кисти в кулаки и откройте глаза, сделав глубокий вдох и выдох.

Успокоить мысли можно с помощью медитации. Выберите любой предмет (часы, кольцо, ручку и т.д.) и положите перед собой. В течение четырех минут удерживайте все внимание на этом предмете, внимательно его рассматривайте, стараясь не отвлекаться ни на какие посторонние мысли.

С вечера, непосредственно перед экзаменом, перестаньте готовиться, примите душ, совершите прогулку. А главное, хорошенько выспитесь, чтобы встать отдохнувшим, с ощущением здоровья, силы и боевого настроения.

Немченко А.Ю.
Потачева Т.В.

«Дети в Инете»



Привычный вопрос родителей своим детям «Опять на улицу собрался?!» достаточно быстро трансформировался в «Опять в Интернете сидишь?!».

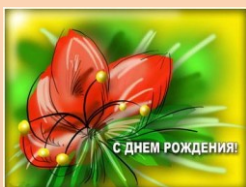
Незаметно, но устойчиво формируется зависимость несовершеннолетних от интернета, вызывая различные проблемы: рассеянное внимание, невозможность сосредоточиться, неумение играть с другими детьми при «живом» общении. Они наблюдаются даже у дошкольников. И тут уже сами родители задаются вопросом, что делать и как отвлечь своего ребенка от монитора?

Существует несколько эффективных способов, направленных на борьбу с интернет-зависимостью у дошколят и младших школьников. Никакой компьютер не заменит общения со своей семьей. Больше общайтесь и играйте с ребенком. Заранее подыщите игру, которая будет полезна для развития чада. Новые знания и положительные эмоции быстро вытеснят интернет из жизни малыша.

Для «лечения» старших школьников от интернет-зависимости заведите несколько традиций, например, во время приема пищи – запрет на гаджеты за столом. Вновь откройте чаду интересную, с массой впечатлений реальность «оффлайн». И крайний метод – отключите в доме интернет. Оставьте себе модем, но включайте его только в моменты, когда ребенок занят своими делами.

Помните, что личный пример всегда и во всем эффективнее воспитательной беседы, крика и радикальных методов.

Жданова А.А.



Поздравляем с Днем рождения!

Ерёмину Ю.А.

Центнер Л.В.



ГБУ «Центр социальной помощи семье и детям г. Арзамаса»

Ответственный за выпуск – Токарева И.Н., дизайн, верстка – Андронов С.А.

Адрес: ул. 2-я Вокзальная, 1а

Тел./факс (83147) 9-76-90