

# НОТА ВЕНЕ

Ежемесячная газета НКПиИТ | № 48 (100) Январь/2024



Подарки любимым

3



Каникулы  
в Тюмени

4



Трендовые образы  
2024

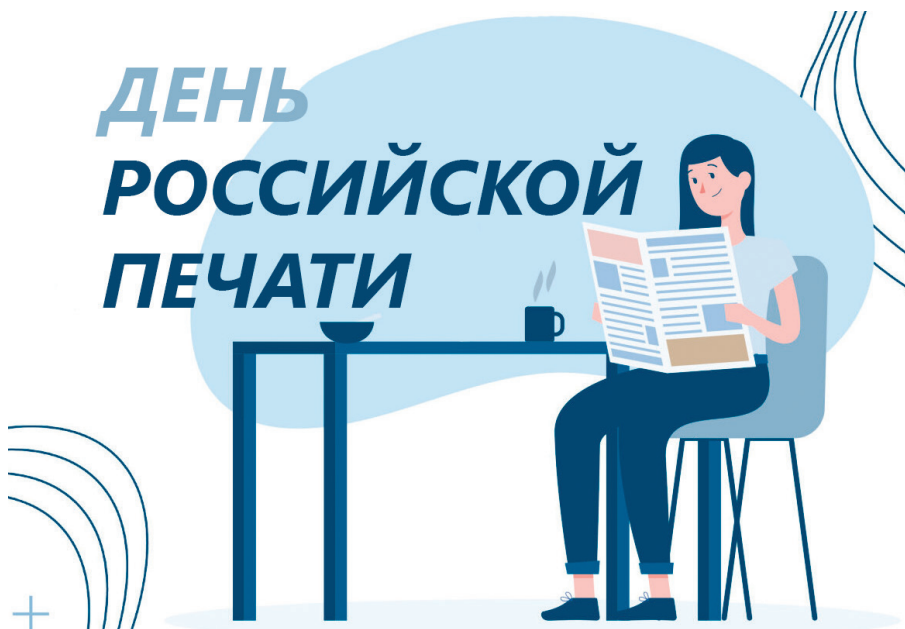
6



Пора сделать  
перерыв

8

## ДЕНЬ РОССИЙСКОЙ ПЕЧАТИ



### *День российской печати*

Обучаясь в Новосибирском колледже печати и информационных технологий, всех нас – преподавателей и студентов – затрагивает такой праздник, как день российской печати. Ведь именно у нас каждый год готовят специалистов в отраслях дизайна, рекламы, корректуры и других.

Потому 13 января можно считать для нас праздничным днём. Успехов всем в работе!

### *Первые соревнования в этом году*

17 января студенты из групп ИДР-11-23 и ДОУ-11-22 вступили в борьбу за места представителей нашего колледжа в региональном чемпионате профессионального мастерства «ПРОФЕССИОНАЛЫ». Из 11 участников, во второй этап прошли 5 студентов.

После окончания соревнова-

ний экспертная группа приступила к оценке результатов.

Будем надеяться, что всё успешно, и пожелаем дальнейшего процветания в их сфере деятельности!

### *Есть те, кто помнят*

В администрации Кировского района состоялось мероприятие, посвящённое 80-летию освобождения Ленинграда от фашистской блокады. В ходе мероприятия чествовали 100-летнего юбиляра – участницу Великой Отечественной войны 1941-1945 гг., участницу Сталинградской битвы Антонину Яковлевну Хижняк, а также жителей блокадного Ленинграда.

Этим людям пришлось пережить тяжёлые времена. Но теперь это давно позади. Где-то далеко в воспоминаниях.

Также студентам нашего колледжа удалось лично поздравить юбиляра Антонину Яковлевну!

## Новогодние приключения



Три города за три недели — легко! Это были каникулы мечты, когда ты куда-то едешь и предвкушаешь будущие эмоции и улыбки.

В декабре я съездила домой — в Абакан. Как же здорово вернуться в родной город и увидеться со всеми друзьями, которых последний раз видела летом. Отпраздновала своё восемнадцатилетие.

Встречать новый год в поезде непривычно, но не менее весело. Я отправилась в Тюмень на горячие источники. Нефтяной край встретил морозами и снегом, но город мне всё равно понравился. Сверкающая историческая часть и необычная современная застройка. А термальные источники — это вообще открытие года!

Уже в Новосибирске я была волонтером на ледовом шоу «Настоящий Щелкунчик». Я впервые была на подобном мероприятии, и это просто вау. Невероятное сказочное представление, где классическая музыка и звон рождественских колокольчиков сливается фееричным выступлением фигуристов и воздушных гимнастов.

Эта зима такая яркая, что точно запомнится мне надолго!

*Кучинская Таусия*



Как же прошли мои новогодние каникулы? Я бы сказала, что спокойно. В какие-то дни была на работе, а в какие-то дома. На Рождество съездила в гости к своей подруге за город. Посёлок, в котором я побывала, был очень красивый, тихий и уютный. Украшенные улицы и высокие ёлки вокруг подняли праздничное настроение ещё больше! Во время прогулки мы жгли бенгальские огни, а я фотографировала красивые места на память. В ночь на Рождество мы пробовали гадать, что было очень интересно и даже забавно. А впрочем, почему бы и нет?

Также за каникулы я успела сделать пару уходовых процедур — сходить к парикмахеру и сделать ламинирование ресниц. Каникулы прошли в спокойном темпе и я довольна тем, как провела их.

*Притчина Софья*



Мои зимние каникулы обещали быть весёлыми, такими они и оказались, по возможности. Я поехала отмечать Новый год с родственниками в другой город. Праздновали как обычно — салатики, которые я готовила с утра, приготовленная рыба в духовке и другие вкусности.

После курантов пошли смотреть на фейерверки и позже покатались по городу. Но самое интересное началось после праздника. Мы поехали кататься на плюшках, но первые две прокатки были не самыми удачными, точнее не безопасными, и мы в спешке удалились и поехали в лес.

На следующий день в таком же составе поехали в парк, где можно было не только покатаваться на специальной заснеженной горке, но и посмотреть на невероятную реку Енисей, которая течёт между гор. Я вас уверяю, вид захватывающий! Остальные дни я так же проводила в кругу семьи и близкой подруги Алины.

Всех с наступившим Новым годом, не забывайте мечтать, творить, любить себя и то, что вы делаете!

*Яганишина Полина*



## Радует любимых!

Приближается 14 февраля, День всех влюблённых, и если вы задавались вопросом, что же подарить любимому человеку, то эта статья для вас!

### 1. Печенье в виде сердца.

Для приготовления печенья много не понадобится! Нужна пластиковая или железная форма сердца, и, конечно, сам рецепт!

Рецепт:

- масло сливочное (250 г);
- яйца (2 штуки);
- сахар (1-1,5 стакана);
- мука (3 стакана);
- разрыхлитель (0,5 чайной ложки)



1. Яйца с сахаром растереть добела.
2. Добавить размягченное масло.
3. Муку просеять, смешать с разрыхлителем и добавить к яйцам с маслом. Перемешать.
4. Потом слегка присыпать мукой стол, выложить на него тесто и быстро вымесить до состояния упругости и гладкости. Убрать тесто на 30 минут в холодильник.
5. Достать тесто, снова присыпать мукой стол и раскатать тесто в пласт.
6. Положить форму на тесто, вырезать сердце и выложить на противень, смазанный маслом.
7. Поместить в разогретую до 180 градусов духовку и выпекать печенье 15-20 минут.

### 2. Букет из бабочек с гирляндой.

Если готовка не для вас, можно заняться рукоделием!

Понадобятся:

- скотч и ножницы;
- гирлянда;
- упаковка для цветов;
- обёрточная бумага;
- шпажки и клей-пистолет;
- распечатанные бабочки на листе А4;
- лента

1. Для начала распечатайте шаблон с бабочками для букета (найти пример можно в Pinterest).

2. Вставьте шпажки в оберточную бумагу и наклейте вокруг каждой шпажки «юбочку» из бумаги для цветов, чтобы букет был объёмным и пышным.

3. Далее клеим каждую бабочку на шпажку.

4. Последний штрих – помещаем гирлянду в наш букет и перевязываем его лентой.



### 3. Кофта со следами поцелуев.

Здесь всё ещё проще: понадобится кофта и акриловая краска со скотчем.

1. Обклеиваем скотч прямоугольником.

2. Красим содержимое акри-

ловой краской и оставляем краской другого цвета поцелуи в этом прямоугольнике.

3. Снимаем скотч и любимемся результатом!



### 4. Фотоальбом из совместных фотографий.

Такой подарок поможет вспомнить вам с вашей половинкой все приятные моменты.



ТЕКСТ: Притчина Софья  
ФОТО: Pinterest



## Тюмень — термальная столица России

А вы знали, что горячие источники, это не только про Камчатку и Кавказ? Что совсем рядом с нами, в нефтяном краю, находится более двадцати таких источников? И речь пойдёт о Тюмени и Тюменской области.

Это было открытием и для меня. Поэтому, в январе я отправилась на базу отдыха «Верхний бор», чтобы оценить всю прелесть термальных источников в лютой сибирский мороз.

И сразу скажу, что это действительно было вау! На улице  $-30^{\circ}\text{C}$  и ты окунаешься в бассейн с горячей бурлящей водой (температура источника  $39-40^{\circ}\text{C}$ ). От происходящего и контраста температур захватывает дух, потому что всё это похоже на какую-то сказку: заснеженные сосны, морозный воздух и горячий пар, который поднимается в небо. Вечером можно было смотреть на звёздное небо сквозь дымку от источника.

Когда будете купаться, будьте готовы к тому, что всё то, что не в воде, будет покрыто инеем. Так у меня, белыми становились ресницы и брови, а волосы превращались в ледышку (лучше надевать платок или



зимнюю шапку, чтобы голова не замерзала и не превращалась в кусочек льда).

Вообще, горячие источники — это такой кайф, который, я считаю, должен попробовать каждый. Их на базе отдыха целых два, плюс летний пляж на берегу Верхнего Кривого озера. Кстати, бассейны работают с семи утра до часу ночи, так что вы точно успеете получить все удовольствия «Верхнего бора».

А чем же ещё заняться на отдыхе, кроме релакса в термальных комплексах? Здесь найдётся масса развлечений на любой вкус: от настоящей русской бани с прорубью, до стрельбы из лука и оленьей упряжки.

Баня, здесь, находится прямо напротив озера, куда будет очень здорово нырнуть после жаркой парилки, в саму баню я не ходила, но из бассейна прыгала в кучу снега.

Зимних развлечений на базе предостаточно: лыжи, коньки, катания на банане по льду и горки для плюшек и ледянок. Есть крытый каток и на самом озере, а лыжня идёт кольцом вокруг Верхнего Кривого. Катание на закате на коньках, с видом на заснеженные деревья, навсегда останется в моей душе.

Спускаемся в прокат и видим там целый ряд разноцвет-







ных плюшек. Выбираем самую яркую и идём на высокую зелёную горку на другой стороне озера. Катиться от туда вы будете с очень лихим ветерком. Но оно, того однозначно стоит.

А чем ещё нас порадует пункт проката? Турниром по стрельбе из винтовки и арбалетным луком. Я смогла попасть в цель (не зря в колледже тренировалась).

На улице постоянно какая-то весёлая шумиха – это аниматоры проводят зимние игрища: то рисуют на снегу, то надувной белый медведь ходит, то



казацкий разгуляй. Проводят даже аквааэробику в горячем источнике, что даже звучит необычно.

Если вам хочется потрогать нос северного оленя, то вам сюда. Потому что в «Верхнем бору» катают на санях Деда Мороза, запряжёнными новогодними оленями.

А кормят вкусно? Кормят очень вкусно и, вдобавок, весело! Атмосферный оранжевый зал шведского стола, где можно найти ростки микрозелени для ПП-шного завтрака и шоколадный фонтан с маршмеллоу. Вдобавок, на обед и ужин была живая музыка: аккордеон, гитара, скрипка.

Но если всё равно хочется чего-нибудь «эдакого», то на территории есть несколько кафе и ресторанов.

И кроме всего этого, можно просто долго гулять, ведь база оформлена очень красиво и с душой. Рядом с дорожками стоят небольшие скульптуры, снеговички и везде светятся огоньки и гирлянды. Деревянные домики с беседками и качелями, высокие сосны с раскидистыми лапами, поскрипывание снега под нога-



ми и запах морозного воздуха. А в сумме с новогодней атмосферой, это получается полное погружение в сказку.

Осталась ли, я довольна? Да я просто счастлива, что побывала в «Верхнем бору»! И всем совету отправиться туда на ближайших каникулах.

База отдыха находится недалеко от Тюмени и из города туда можно спокойно добраться на общественном транспорте.

ТЕКСТ, ФОТО: Кучинская  
Таисия



## Взгляни на лук по-новому!

В новом выпуске газеты мы заставим вас плакать от новых луков. Лук — это образ, который складывается из мелочей. В этом году в тренде простота, лёгкость и свежесть. Некоторые тренды очень похожи, что даёт возможность комбинировать их и создавать нечто уникальное. Звучит интересно? А как же! Давайте вместе разберёмся с новинками, а точнее — модернизацией старого в современной моде. Ожидайте вторую часть трендов в следующем выпуске и не забывайте голосовать в телеграм-канале за ваши любимые темы!

Цвет этого года: зелёный.

**Old money** — элегантные вещи с идеальным покроем, вершина общественного благополучия; передаёт гармонию, уверенность.

Особенности стиля: в основу повседневного образа входят натуральные материалы. Цветовая палитра сдержанная, содержит естественные цвета. Доминируют бежевые, горчичные, оливковые, коралловые, терракотовые, графитовые оттенки, бескомпромиссные варианты белого или чёрного; для более романтического образа подходят акварельные тональности розового, бирюзового, голубого.



**Батин стиль** — модернизированная вещь из гардероба отца, дедушки.

Особенности стиля: винтаж, вещь с историей; возможны потёртости, большой размер.



**Спортивный стиль** — удобные, спортивные вещи. Можно так же использовать более классическую верхнюю одежду, пальто, пиджак.

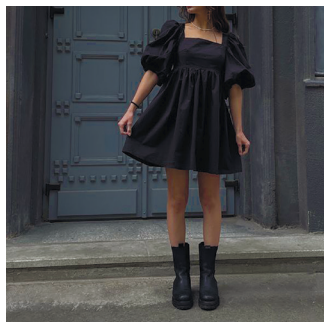
Особенности стиля: одежда не должна выглядеть как та, в которой вы занимаетесь спортом. Широкие спортивные штаны, шорты, объёмные кроссовки.





**Теория неправильной одежды** — чем больше вещи не сочетаются между собой, тем лучше.

Особенности стиля: обувь и основной наряд могут не сочетаться, например: нежное платье и грубые ботинки, строгий костюм и объёмные спортивные кроссовки



**Деловой, офисный стиль** — простота и лаконичность в образе.

Особенности стиля: костюмы актуального покроя с брюками, юбки, платья.



**Итальянский курорт** — представьте, что вы отправились в Италию: это нежный, романтичный и свободный образ.

Особенности стиля: нежные платья, сарафаны, свободные льняные рубашки, светлые природные тона.



**Гипернежность** — это что-то воздушное, нежное, мягкое.

Особенности стиля: нежные платья с воздушными рукавами, нежный и неяркий макияж.



ТЕКСТ: Яганшина Полина  
ФОТО: Pinterest



## Правильный подход к отдыху

Студенческая жизнь полна яркими впечатлениями, новыми открытиями и немалым количеством работы. Сколько раз приходилось жертвовать сном, чтобы разобрать заданный материал? А подготовка к сессии? В такие моменты на первый план выходит учёба и мы пренебрегаем своим здоровьем и состоянием в целом. Совсем забываем, какие последствия несёт за собой подобное отношение к себе. Речь идёт не только про усталость от нехватки сна, а ведь это сказывается на нас гораздо сильнее. Кроме ухудшения физического состояния, можно столкнуться и с эмоциональной усталостью: раздражительность, отсутствие сил, потеря интереса к своей деятельности, а, следовательно, и продуктивности — малая часть того, что может быть результатом перенапряжения.

Чтобы этого избежать, необходимо научиться правильно отдыхать. Да, даже для отдыха нужен правильный подход. С самого начала стоит разобраться, в каком именно направлении появилась усталость. К примеру, она может быть физической, эмоциональной, творческой. И для каждой из них свои методы восстановления сил.

Существуют такие виды отдыха:

**Физический.** Здесь всё достаточно просто — человеческое тело устаёт от нагрузок. Причиной могут быть занятия спортом или загруженный день, который пришлось провести «на ногах». Чтобы вернуть себе силы, достаточно выспаться и наладить приём пищи. Даже обычный поход в душ поможет расслабиться, а провести целый день в постели — гарантия быстрого восстановления. От физического состояния зависит многое. Усталость сказывается на нашей жизнедеятельности, поэтому не стоит пренебрегать сном или питанием.



**Ментальный.** Во время учёбы нам поступает много новой информации, которую необходимо запоминать. Если не обратить внимание на усталость от умственного процесса, то учиться и работать в том же режиме станет сложно. В этом случае надо переключиться на что-то попроще. Прогулка на свежем воздухе, просмотр лёгкого фильма или общение с друзьями. Для каждого свои методы «разгрузить голову».

**Эмоциональный.** Взаимодействия с людьми, просмотр фильма, чтение книги — что угодно со временем может нас вымотать. Все мы разные и каждый может устать от накопившихся эмоций. Здесь главное учесть, что не стоит их прятать и держать в себе до последнего. В ярком проявлении наших чувств нет ничего плохого. Эмоциональный отдых представляет собой некоторое умиротворение, возможно и освобождение от накопленных переживаний. Стоит делиться впечатлениями, чувствами, а особенно важно рассказать о том, что беспокоит. Каждому может потребоваться помощь и это не признак слабости.

**Социальный.** Он похож с эмоциональным отдыхом, только в этом случае мы устаём уже от взаимодействия с людьми. Это наиболее знакомо интровертам, у которых социальный мир



отнимает немало сил. При отсутствии энергии для общения и любых других действий в обществе, нужно «отключиться» от этого. К примеру, провести день наедине с собой. Те же фильмы или литература, а может заняться своим хобби.

**Творческий.** Чего только стоит резкий прилив вдохновения или, наоборот, неожиданное выгорание к своему любимому делу. Творчество очень сложная и масштабная тема. Но именно творчество внесло огромный вклад в историю, литературу, человеческую жизнь и взгляды на неё. Творческие люди наверняка знакомы с тем чувством, когда нет сил и вдохновения для собственной деятельности. Здесь работать через собственную усталость очень сложно, ведь результат покажется не тем, что планировалось изначально. Можно взять перерыв и отдохнуть, но далеко не всегда есть такая возможность. Для кого-то творчество не просто хобби, а работа, обязанность. Это так просто не отложить на потом. Для творческого отдыха недостаточно просто отложить на время всё связанное с хобби, чтобы потом вернуться с новыми силами. Стоит попробовать найти эти силы извне. Поход в картинную галерею или музей, прогулка в городе или на природе, а может прослушивание любимой или незнакомой музыки. Если в эмоциональном отдыхе следует отдыхать от эмоций, то тут стоит их поискать. Впечатления и чувства приносят нам вдохновение.



**Правильный отдых.** Мы разобрались с основными видами отдыха, но есть ещё кое-что важное. Чтобы избежать полной усталости в каком-то из названных направлений, нужно отдыхать запланировано. Во время учёбы или работы стоит делать небольшие перерывы — это положительно скажется на продуктивности. Для поиска вдохновения необязательно каждый день ходить на выставки, достаточно просто музыки или просмотра любимого материала в интернете. Главное поддерживать баланс в каждой из сфер нашей жизни. Тогда не придётся сталкиваться с последствиями перенапряжения, ведь они сказываются на нас не меньше, чем чрезмерная нагрузка.

Важно знать, что всё индивидуально. Для каждого из нас есть свои методы восстановления сил, нужно лишь найти те, которые придутся по душе. И помните — никогда не пренебрегайте своим здоровьем и комфортом!

ТЕКСТ: Хаустова Дарья  
ФОТО: Pinterest



## Напоминание

Пора сделать перерыв и уделить время себе любимой!

Потом

Хорошо!



## Целься!

Каждому человеку хочется чего-то достигнуть. Чтобы чётко сформулировать мысли, люди ставят цели на ближайшие месяцы, а некоторые — на год. Но лишь немногие знают, как это правильно сделать. Что же, пришло время научиться!

Почему важно правильно ставить цели перед собой?

1. Это помогает воплощать мечты в реальность;
2. Простые записи служат обещанием самому себе, что желаемое будет достигнуто;
3. Это некая мотивация на пути к заветному результату.

На самом деле, причин больше, но у каждого человека, как правило, свои. Важно не лениться на этом этапе. Вдруг несколько предложений действительно смогут изменить вашу жизнь?

Итак, вот 5 советов, которые помогут вам:

1. Заведите отдельную тетрадь, в которой будут вестись записи, либо же можете писать в заметках. Главное здесь — удобный для вас вариант.

2. Ни в коем случае не пишите бездумно! Нужно чётко знать, чего вы хотите. Так же важна и конкретика. Например, «я написал свою книгу за год, в процессе публикуя главы в социальных сетях». Пишите мысли позитивно и смело, не бойтесь желаний! Чем более конкретной будет цель, тем ярче сможете представить конечный результат, эффективно мотивируя себя.

3. Цель должна быть осуществимой, чтобы была возможность воплотить написанное вами в реальность, например, за полгода. К сожалению, вы не можете написать «я куплю «Феррари», если у вас нет ни прав, ни работы, где получают деньги. Поэтому всё не так просто, как хотелось бы.

ХОЧЕШЬ СДЕЛАТЬ ЭТО?

СДЕЛАЙ ЭТО

НО Я БОЮСЬ

ПРОСТО ДЕЛАЙ  
ЭТО ИСПУГАННО



4. В первом пункте я привела пример цели о написании книги. Для любых действий нужно разработать план их выполнения. В данном случае важно комфортно организовать рабочее место и установить временные рамки начала и окончания работы. Это поможет вам не перетрудиться. Ведь в беге важно найти время на передышку.

5. То, к чему вы стремитесь, должно вдохновлять. Просто представьте, как спустя время вы придёте к желаемому результату; как вы будете гордиться собой, что однажды решились перевернуть свою жизнь.

Несмотря на то, что вы грамотно написали свои цели, важно понимать, что на пути будут встречаться преграды.

Есть два брата-акробата, которые вечно мешают людям жить, а имена их — Страх и Сомнение. Они — коварные проказники, любящие поиграть на струнах души. Порой их возгласы настолько громкие, что волей-неволей начинаете задумываться: «Может быть, они действительно правы, и мне не стоит это делать?». Но чаще вы можете задаваться таким вопросом: «А что, если не получится?». Негативные мысли могут настолько засесть в голове, что сами не замечаете, как жмёте педаль тормоза в пол, то есть останавливаетесь в самом начале пути, не проехав и половины пути. Со временем вы можете понять, что совершили ошибку, сдавшись так быстро, но при этом можете не решиться попробовать снова: уже «слишком поздно»...

Если вы хотя бы раз столкнулись с такой проблемой, то я вас прекрасно понимаю. Поэтому дам личные советы, как не сбиться с пути к поставленной цели.



1. Утрите нос Страху и Сомнению. Да, эти братья умеют убеждать своими вкрадчивыми головами. Но, поверьте мне, стоит начать стремиться к чему-либо или начать сначала ради того, чтобы доказать себе, что вы сильнее негативных суждений.

2. Делайте первые шаги к успеху не для того, чтобы вами гордилось большое количество людей. Представьте, что вы — целый мир. Так и гордитесь же им!

3. Настройтесь на позитивный исход. Так ваш путь будет не таким тернистым, каким вы можете себе представить. Да, будет тяжело, но это не значит «невозможно».

4. Правда, не бойтесь начать сначала. В голове не должно быть мыслей о том, что уже «поздно». Помните, что вы в самом начале пути. Вас ждёт много сложного, но одновременно интересного. Не думаю, что вы готовы отказаться от такого путешествия, которое может многое изменить.

5. Никто не знает, каким будет результат. Здесь не стоит гадать. Смело идите вперёд. Но не советую бежать со всех ног: силы ещё понадобятся вам.

6. Будьте готовы к тому, что ваши идеи могут не поддержать. Зачастую это один из факто-

ров, который мешает достигнуть цели. Поэтому вы должны верить в себя так, как никогда. Это нелегко, понимаю. Если возникают сомнения, прочтите второй пункт ещё раз.

7. Однако рядом могут быть люди, которые верят в вас. Не бойтесь рассказывать близким о своих переживаниях или же попросить о поддержке. Они однозначно подставят своё плечо.

8. Если на вашем пути встречается новая возможность, не упустите её. Возможно, это сможет прийти к цели даже раньше.

Каждому страшно начать свой путь или же завершить его, не достигнув желаемого результата. Но если грамотно поставить перед собой цель, замотивировав себя на положительный исход и верить в свои, у вас однозначно всё получится.

Я всегда верю в людей, потому что каждый из нас способен на многое. Так же я думаю, что человеку важна поддержка, чтобы он смог почувствовать себя сильнее. Думаю, эта статья станет мотивацией и поддержкой для тех, кто решит начать путь к заветным целям.

Вы невероятные, помните об этом.

ТЕКСТ: Буробина Софья  
ФОТО: Pinterest

СКОРО ТВОЙ ПУТЬ ОЗАРИТСЯ  
САМОЙ БОЛЬШОЙ ЗВЕЗДОЙ.  
МОЖЕТ, ПОЭТОМУ СЕЙЧАС ОН  
ТАКОЙ ТЕРНИСТЫЙ.

И ЕСЛИ ТЕБЕ МЕРЕЩИТСЯ, ЧТО  
ТЫ СОВЕРШЕННО ПУСТОЙ,  
ТО, МОЖЕТ БЫТЬ,  
ТЫ-СОВЕРШЕННО ЧИСТЫЙ?



ХОТИТЕ  
ОЦЕНИТЬ ТЕМЫ  
ДЕКАБРЬСКОГО  
ВЫПУСКА?





## Полезный салат для души

Наш выпуск посвящен мотивации, но не нужно забывать, что, добиваясь целей в этом году, нужно ещё и привнести что-то полезное в вашу рутину. Здесь не будет напутствий о занятии спортом 3 раза в неделю, правильном питании, или толковом режиме сна. Всем и без того известно перечисленное, я же хочу поделиться полезными привычками.

**Первая привычка.** Постарайтесь уделить хотя бы час перед сном на ваши любимые и давно запылившиеся книги, если оных нет – самое время приобрести. Такой вид досуга заменяет медитацию, которая, в свою очередь, помогает перед сном не только снять напряжение, но и улучшить ваш сон. Подобным образом вы также вырабатываете в себе некоторую дисциплину.

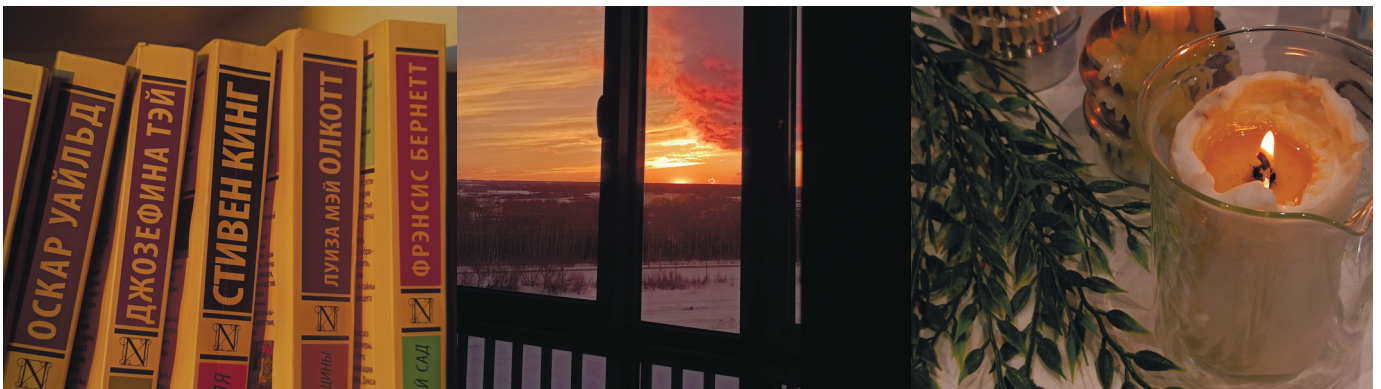
**Вторая привычка.** Старайтесь раз в неделю проводить бьюти-процедуры: маски для волос, лица и скраб для тела. Можете совместить это с просмотром фильма. Это не только поможет поднять настроение, но и заставит почувствовать себя более уверенным, замотивированным. Не забывайте лишний раз позаботиться о своем благополучии, как физическом, так и душевном.

**Третья привычка.** Записывайте все свои дела, даже самые незначительные. Эта привычка позволит легче распределить приоритет задач, распланировать свой день, освободить разум и сконцентрироваться на поставленных задачах. Также работает с покупками.

**Четвёртая привычка.** Выбирайтесь на прогулку хотя бы раз в неделю-две. Физическая активность и свежий воздух положительно влияют на самочувствие, а также вытесняют вас из зоны комфорта. Это способствует развитию уверенности, самостоятельности и подвергает меньшему стрессу, стимулируя работу когнитивных функций. Всего понемногу.

**Пятая привычка.** Делайте генеральную уборку в своих родных стенах. Это ещё один способ медитации, который также распутывает ваши мысли и успокаивает. Когда вы разбираете завалы вещей в углах, то в своей голове вы делаете тоже самое, хоть и медитативный аспект уборки может быть индивидуальным.

ТЕКСТ, ФОТО: Яганшина Полина



## В следующем выпуске газеты читайте:



**2024**

Февраль							Март						
Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс	Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс
			1	2	3	4				1	2	3	
5	6	7	8	9	10	11	4	5	6	7	8	9	10
12	13	14	15	16	17	18	11	12	13	14	15	16	17
19	20	21	22	23	24	25	18	19	20	21	22	23	24
26	27	28	29				25	26	27	28	29	30	31

**Май** **Июнь**

**Почему так часто пропадаешь?**



**Главный редактор:** Федченко Ольга Михайловна;  
**Редактор:** Мамуркова Т.;  
**Корректоры:** Ищук А., Ковалева Н., Наумов А., Притчина С., Риммер Е., Чернова М.;  
**Верстальщик:** Аверкина Е.;  
**Корреспонденты:** Буробина С., Дремайло К., Кучинская Т., Притчина С., Хаустова Д., Яганшина П.

Тираж: 50 экз.  
Адрес редакции:  
Немировича-Данченко 102/1, каб. 223.  
Группа редакции ВКонтакте:  
[http://vk.com/notabene\\_009](http://vk.com/notabene_009)  
Группа редакции в Телеграм:  
[http://t.me/notabene\\_009](http://t.me/notabene_009)  
e-mail: [ngtp223@yandex.ru](mailto:ngtp223@yandex.ru)

Наш Telegram



Наш VK

