

ВОПРОС ?

ОТВЕТ !



Со-действие

Информационный журнал

"Зимушка-зима"

**Бюджетное учреждение социального обслуживания
Удмуртской Республики
«РЕСПУБЛИКАНСКИЙ ЦЕНТР ПСИХОЛОГО-
ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ НАСЕЛЕНИЮ
«СОДЕЙСТВИЕ»**



ИНФОРМАЦИОННЫЙ ЖУРНАЛ

Руководитель Фадеева Наталья Васильевна

Редактор-оформитель Тренина Ольга Александровна

Материал подготовили:

Тренина О.А., Угланов П.В., Васюра С.А., Килимаева Е.С.,
Ванюшева Е.М., Саркисян Е.А., Коляда М.Ю., Кайгородова О.М.

НАШИ КОНТАКТЫ:

УР, 426039, г. Ижевск, Воткинское шоссе, 110а

Тел. 8(3412) 44-16-35, 8(3412) 44-40-88

Email: social95@minsoc18.ru

Сайт: sodeistvie18.ucoz.net

Ижевск, 2017 г.

СОДЕРЖАНИЕ

Для справки	4
Мероприятия Центра	4
Интересные даты	11
Календарь событий	11
Всемирный день футбола.....	13
Международный день чая.....	13
Международный солидарности людей.....	14
День рождения детского телевидения в России.....	14
День деда Мороза и Снегурки.....	14
Всемирный день защиты морских млекопитающих	15
Международный день полярного (белого) медведя.....	15
Здоровый образ жизни	16
10 способов сохранить здоровье зимой	16
Советы психолога	19
Тревога. Способы борьбы.....	19
Страх перед публичным выступлением: способы преодоления	23
Правовая страница	27
Банкротство физических лиц	27
Вопрос-ответ	35
Творческая мастерская	40
Готовимся к встрече Нового 2018 года!.....	40
ДЕТСКАЯ СТРАНИЧКА	44
Кроссворд «Зимушка-зима».....	44

Для справки

МЕРОПРИЯТИЯ ЦЕНТРА

Подробную информацию Вы найдёте на сайте <http://sodeistvie18.ucoz.net> в разделе «Новости»



30

ноября

Лекции для подростков и их родителей «Особенности подросткового возраста»

[Подробнее...](#)



30

ноября

Мероприятие, посвященное Дню матери

[Подробнее...](#)

26

ноября

Интернет-акция «ПАРАД ПЕРВЫХ ЛИЦ – ПАРАД МАМ»,

[Подробнее...](#)



26

ноября

День матери в России

[Подробнее...](#)



25

ноября

Глобальная кампания ООН «16 дней против гендерного насилия»

[Подробнее...](#)



25

ноября

Международный день борьбы за ликвидацию насилия в отношении женщин

[Подробнее...](#)



24

ноября

Акция «Крылья ангела»

[Подробнее...](#)

Для справки



22

ноября

День психолога в России

[Подробнее...](#)



20

ноября

Всемирный день ребенка

[Подробнее...](#)



17

ноября

Лекция
«Компьютерная зависимость»

[Подробнее...](#)



16

ноября

Мероприятие для
обслуживаемых учреждения на
формирование духовно-
нравственного развития
личности

[Подробнее...](#)



16

ноября

Международный день
отказа от курения

[Подробнее...](#)

16 Ноября
Международный день терпимости



16

ноября

Международный день
терпимости

[Подробнее...](#)



13-15

ноября

Семинар для
специалистов
Отделов по делам
семьи и охране прав детей
Администрации МО УР

[Подробнее...](#)

Для справки



14

Международный
день логопеда

ноября

[Подробнее...](#)



14

Тематическая встреча
«Твои права»

ноября

[Подробнее...](#)

Международная конференция
«Человек и мир:
миросозидание, конфликт и
медиация»

[Подробнее...](#)



10

Лекция «Психологические
манипуляции»

ноября

[Подробнее...](#)



9

Семинар
«Информационно-правовой
десант

ноября «Время действовать вместе»

[Подробнее...](#)



4

День народного единства
День государственности
Удмуртии

ноября

[Подробнее...](#)



28

День Бабушек и Дедушек

октября

[Подробнее...](#)

Для справки



25

День папы в России

октября

[Подробнее...](#)

20

октября

Вебсупервизия: «Работа с детьми, пострадавшими от жестокого обращения»

[Подробнее...](#)



19

октября

Участие в конференции «Профилактика кризисных состояний подростков»

[Подробнее...](#)



19

октября

Лекция «Особенности речевого развития детей»

[Подробнее...](#)

18

октября

Вебинар: «Духовная беседа с несовершеннолетним правонарушителем»

[Подробнее...](#)



Участие в международной программе «Open world»

[Подробнее...](#)



12

октября

Лекции на тему «Межличностные отношения в классе»

[Подробнее...](#)

Для справки

11-12 Лекции для студентов
УдГУ о деятельности
БУСО УР "Содействие"
октября [Подробнее...](#)

11 Вебинар «Реабилитация
несовершеннолетних
правонарушителей»
октября [Подробнее...](#)



10 Форум, в рамках реализации
всероссийского проекта
партии «Единая Россия»
«России важен каждый
ребёнок».
октября [Подробнее...](#)



10 Всемирный день
психического здоровья
октября [Подробнее...](#)



7 День вежливых людей
октября [Подробнее...](#)



6 Лекция «Трудное поведение
приёмного ребёнка»
октября [Подробнее...](#)



6 Всемирный день улыбки
октября [Подробнее...](#)

Для справки



5 октября Лекция на тему «Базовые принципы работы с метафорическими ассоциативными картами»

[Подробнее...](#)



5 октября День учителя в России

[Подробнее...](#)



2 октября Международный день ненасилия

[Подробнее...](#)



1 октября Международный день пожилых людей

[Подробнее...](#)



г. Уфа, Республика Башкортостан

28-29 сентября Международный форум «Мегаполис. Территория детства»

[Подробнее...](#)



29 сентября Мастер-класс по программе «Кукольный календарь»

[Подробнее...](#)



25 сентября Лекции для родителей в Киясовском районе УР

[Подробнее...](#)

Для справки

21

Лекция «Звонок об экзистенциальных проблемах»

сентября

[Подробнее...](#)



14

Лекция «Психологические особенности детей с ОВЗ»

сентября

[Подробнее...](#)



11-14

Информация для студентов «Деятельность БУСО УР «Содействие»

сентября

[Подробнее...](#)

11 сентября
ВСЕРОССИЙСКИЙ
ДЕНЬ ТРЕЗВОСТИ

*Трезвость -
выбор сильных!*

11

Всероссийский День Трезвости

сентября

[Подробнее...](#)



6

День открытых дверей в «Банке вещей»

сентября

[Подробнее...](#)



5

Международный день благотворительности

сентября

[Подробнее...](#)



3

День солидарности в борьбе с терроризмом

сентября

[Подробнее...](#)



1

Лекция «Особенности работы с детьми, склонными к совершению правонарушений»

сентября

[Подробнее...](#)



1

День знаний (Первый звонок)

сентября

[Подробнее...](#)

Материал подготовила Тронина О.А.

Интересные даты

КАЛЕНДАРЬ СОБЫТИЙ

ДЕКАБРЬ	
1 декабря Пт	Всемирный день борьбы со СПИДом
2 декабря Сб	Международный день борьбы за отмену рабства
3 декабря Вс	День юриста Международный день инвалидов
5 декабря Вт	Международный день добровольцев
8 декабря Пт	День образования российского казначейства
9 декабря Сб	Международный день борьбы против коррупции
10 декабря Вс	День прав человека Всемирный день футбола
12 декабря Вт	День Конституции Российской Федерации
15 декабря Пт	Международный день чая
19 декабря Вт	Международный день помощи бедным
20 декабря Ср	Международный день солидарности людей
21 декабря Чт	День зимнего солнцестояния
26 декабря Вт	День подарков
27 декабря Ср	День спасателя Российской Федерации
28 декабря Чт	Международный день кино
ЯНВАРЬ	
1 января Пн	Новый Год Всемирный день мира
6 января Сб	Рождественский сочельник
7 января Вс	Рождество Христово
11 января Чт	Международный день «спасибо»
12 января Пт	День работника прокуратуры Российской Федерации
14 января Вс	Старый Новый год
18 января Чт	Крещенский сочельник День рождения детского телевидения в России
19 января Пт	Крещение Господне
21 января Вс	Международный день объятий
25 января Чт	Татьянин день (День студента)
28 января Вс	Международный день защиты персональных данных
30 января Вт	День деда Мороза и Снегурки

Интересные даты

ФЕВРАЛЬ	
2 февраля Пт	День сурка
5 февраля Пн	День эрудита
7 февраля Ср	День зимних видов спорта в России
8 февраля Чт	День российской науки
10 февраля Сб	День памяти А.С. Пушкина
13 февраля Вт	Всемирный день безопасного Интернета
14 февраля Ср	День Святого Валентина (14 февраля, День всех влюбленных)
17 февраля Сб	Международный день спонтанного проявления доброты
19 февраля Пн	Всемирный день защиты морских млекопитающих
20 февраля Вт	Всемирный день социальной справедливости
22 февраля Чт	Международный день поддержки жертв преступлений
23 февраля Пт	День защитника Отечества
27 февраля Вт	Международный день полярного (белого) медведя День оптимиста

Материал подготовила Тронина О.А.

***Рассмотрим некоторые малоизвестные,
но интересные события:***

Интересные даты

ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ ФУТБОЛА

Дата: 10 декабря



10 декабря во многих городах мира воздух взрывается от оглушительных криков футбольных фанатов и товарищеских матчей. Именно так проходит празднование Всемирного дня футбола, который был введен по решению ООН.

Многие считают, что футбол зародился в Англии. Его праотцом стала игра саксонцев, которые после сражений пинали головы своих противников. Но первые сведения о футболе обнаружили в китайских книгах.

Интересные факты

13 июля 1930 года состоялся первый ЧМ по футболу. Местом его проведения стал Уругвай.

Ранее футбольные ворота состояли только из 2-х стоек. Голом считался мяч, который пролетал между ними на любой высоте. С 1866 года стали использовать веревку, как горизонтальную перекладину, и только 23 марта 1891 г. во время игры между командами Северной и Южной Англии на ворота была натянута сетка. Ее изобрел и запатентовал в 1890 году ливерпульский инженер Броди.

В России днем рождения футбола считается 24 октября 1897 года. Именно в этот день прошел 1-ый официальный футбольный матч.

Источники: <https://my-calend.ru>, <https://im0-tub-ru.yandex.net/i?id=100302810a9e186f44f64a1059e4b449&n=13>

МЕЖДУНАРОДНЫЙ ДЕНЬ ЧАЯ

Дата: 15 декабря



Международный день чая отмечается ежегодно 15 декабря. Он был установлен по инициативе Центра по Образованию и Общению в 2005 году.

Чай – один из древнейших и самых распространенных напитков на планете. Существует множество его видов и способов употребления, начиная от традиционного черного и заканчивая различными экзотическими вариантами. С целью популяризации данного напитка, а также привлечения внимания общественности и правительства к проблемам продажи продукта, конкуренции малых производителей с большими корпорациями был учрежден всемирный праздник.

История чая как напитка восходит к временам второго императора Китая Шена Нунга. Согласно легенде, в 3 тысячелетии до н. э. этот правитель решил опустить листья чайного дерева в горячую воду. Но настоящая популярность к напитку пришла в том же Китае во второй половине I века н. э. В это время были открыты его лечебные свойства.

Источник: <https://my-calend.ru>

Интересные даты

МЕЖДУНАРОДНЫЙ СОЛИДАРНОСТИ ЛЮДЕЙ

Дата: 20 декабря



Международный день солидарности людей празднуется ежегодно 20 декабря. Событие было установлено резолюцией Генеральной Ассамблеи ООН № A/RES/60/209 от 17 марта 2006 г.

Единство людей заключается в разнообразии, взаимной ответственности, взаимопомощи и общности интересов, необходимых для достижения общих целей и будущего, путем формирования и выполнения определенных планов, программ и политики. Этот всемирный праздник посвящен основополагающей ценности всех стран – солидарности.

Источник: <https://my-calend.ru>

ДЕНЬ РОЖДЕНИЯ ДЕТСКОГО ТЕЛЕВИДЕНИЯ В РОССИИ

Дата: 18 января



День рождения детского телевидения в России отмечается 18 января. Дата праздника связана с днем основания в СССР Главной редакции программ для детей Центрального телевидения в 1963 году. Самыми успешными проектами, которые до сих пор помнят жители постсоветских стран, стали «Ералаш», «В гостях у сказки», «Спокойной ночи, малыши».

В 70-80 годах XX века на просторах бывшего Союза шло усиленное формирование государственного радио и телевидения. Последовательно наращивалось количество информационных каналов. В это же время расширялся объем создаваемых отдельно для детей программ, фильмов и мультфильмов.

Источник: <https://my-calend.ru>

ДЕНЬ ДЕДА МОРОЗА И СНЕГУРКИ

Дата: 30 января



По поверью, **много веков назад жил бог Мороз** (славяне считали его зимним воплощением бога Велеса). У него **была жена, которую звали Снежной Царицей.** Растили они дочь-красавицу по имени Снегурочка. Если же вспомнить народные сказки, то Снегурка приходилась не дочкой Морозу, а внучкой.

В любом случае **Дед Мороз и Снегурочка** – это олицетворение в первую очередь новогодней сказки, добра, уюта и тепла, традиционной праздничной новогодней атмосферы. В их честь ежегодно 30 января проходит праздник.

Интересные даты

В старые времена в этот день старики рассказывали легенды и поверья, связанные с Дедом Морозом и Снегурочкой. Самой распространенной из них была сказка о том, как юная Снегурка полюбила обычного парня. Когда наступила пора улетать на Север, потому что приближалась весна, она отказалась отправляться в дорогу. С первыми лучами солнца, которые согрели землю, девушка растаяла.

Источники: <https://my-calend.ru>, <https://ssve.ru.kinoxxi.ru>

ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ ЗАЩИТЫ МОРСКИХ МЛЕКОПИТАЮЩИХ

Дата: 19 февраля



Глубины Мирового океана – место обитания многочисленных видов живых организмов, которые находятся в тесной связи. **Сокращение численности популяций**, в частности морских млекопитающих, наносит непоправимый ущерб экологии. Для обращения внимания общественности на эту проблему учрежден международный праздник.

Всемирный день защиты морских млекопитающих возник в 1986 году. Выбранная дата имеет символическое значение. Она приурочена к вступлению в силу моратория на китовый промысел. Запрет ввели по инициативе Международной китовой комиссии (МКК). Он действует по настоящее время и не позволяет охоту на существ, торговлю их мясом.

Источник: <https://my-calend.ru>

МЕЖДУНАРОДНЫЙ ДЕНЬ ПОЛЯРНОГО (БЕЛОГО) МЕДВЕДЯ

Дата: 27 февраля



Белый, или полярный медведь – крупное хищное животное, потомок бурого медведя. **В 2013 году в мире проживало 25 тысяч особей, в России – 5-6 тысяч.** Таяние льдов, загрязнение окружающей среды, браконьерская охота приводят к численному уменьшению их популяции. По прогнозам экспертов, к 2050 году исчезнет две трети полярных медведей.

Чтобы обратить внимание на проблему сохранения их популяции, был учрежден Международный день белого медведя. Он отмечается ежегодно 27 февраля.

Инициатором праздника выступила международная организация Polar Bears International.

Источники: <https://my-calend.ru>, <https://fb.ru>

Материал подготовил Угланов П.В.

10 СПОСОБОВ СОХРАНИТЬ ЗДОРОВЬЕ ЗИМОЙ

Некоторым людям не очень нравится зима, потому как с ее приходом нас подстерегает перемерзание, иногда — обмороживание. Также нужно одеваться очень тепло, закутывая свое тело во множество одежек. Но таскать на себе ворох одежды — тоже не всем по душе. Если Вы хотите носить меньше одежды зимой и при этом оставаться здоровыми, крепкими и закаленными, познакомьтесь с некоторыми полезными советами. 10 уникальных способов, надеемся, сохранят ваше здоровье зимой, и пригодятся вам в повседневной жизни.



1. Ваша одежда — это самый простой способ, чтобы согреться зимой.

Одежда в несколько слоев сохранит тепло вашего тела. Также очень популярна такая одежда, как термобелье. Ее производители заботятся о тепле вашего тела, невзирая на холодную морозную погоду. Но при покупке термобелья обращайте обязательно внимание на состав ткани термобелья, в нем обязательно должна быть шерсть, при чем – не менее 20 % от всего состава. Так как вискоза и эластан, синтетика не создадут вам такое комфортное тепло, как натуральная шерсть.

Здоровый образ жизни

2. Если вы хотите быть здоровыми во время холодной зимы, не переставайте заниматься физкультурой. И неважно, что это будет за вид спорта, главное сделать несколько упражнений с утра для поддержания спортивной формы и закаливания организма. Лучше, если за неделю ваши занятия составят в общей сложности 2 часа. Это оптимальное количество времени для того, чтобы ваш организм был здоровым и закаленным. Заниматься физическими упражнениями, поддерживать здоровый тонус, обмен веществ и процесс метаболизма – это главное, что вам дадут физические занятия спортом. Хорошо, когда они будут проходить на свежем воздухе. Совершите прогулку в солнечный день, пойдите кататься на санках или коньках, или займитесь тем, что вам нравится.

3. Есть еще один метод сохранить ваше здоровье – здоровая и витаминизированная пища. Есть сотни наименований продуктов питания, которые помогут вам сохранить тепло и здоровье зимой. Здоровое питание предоставит вам много тепла. Например, Вы можете пить бараний суп, бульон, чтобы помочь противостоять болезни в морозную погоду. Очень важно также, чтобы вы принимали пищу регулярно, соблюдая режим питания.

4. Такие приправы, как перец, чили, имбирь – это прекрасные продукты, которые вас согреют в холодные дни и обеспечат вашему организму в морозные дни витамины и хороший обмен веществ. Они обладают уникальной способностью даже во время термической обработки соблюдать свои лечебные и целебные свойства, вне зависимости – будете ли вы принимать их внутренне или как наружное средство. Также перец отлично подходит для астматиков. Им можно просто на завтрак посыпать омлеты. Суп из имбиря, например, очень хорош от насморка. Если вы будете пить имбирный суп каждый день, это сделает вас намного здоровее. Очень хорошо для женщин выпить такого супа.

Здоровый образ жизни



5. Кроме того, циркуляцию крови и здоровое состояние в холодные зимние дни, вам обеспечит корица. Добавление корицы в чай или тосты утром поможет вам обеспечить витаминами весь организм на целый день.

6. Горячий травяной чай, а может быть, кофе, также помогут вам сохранить здоровье и витамины для организма зимой.

7. Необходимо в зимнее время пить обильно воду. Холод провоцирует дополнительное обезвоживание организма, а отсутствие гомеостаза в организме из-обезвоживания может привести к снижению иммунной системы.

8. Массаж — это не только отличный способ уменьшить стресс и чувствовать себя хорошо, но он сможет помочь повысить эффективность работы иммунной системы, снять стресс и помогать вырабатывать организму для борьбы с вирусами и болезнетворными микробами антитела.

9. Принимайте поливитамины, в которых есть витамины А, С, и D-3, плюс цинк. Для иммунной системы — это отличная поддержка, повышение силы и сопротивления болезням.

10. Сахар также может поставить под угрозу вашу иммунную систему! Часто питаясь зимой тортами и печеньем, вы только снизите работу иммунной системы организма. Поэтому перейдите на фрукты и овощи, богатые питательными веществами, витаминами С и Е. Иммунная система и ваша талия будут вам бесконечно благодарны.

Источник: http://healthyclopedia.com/zdoroviy_obraz_jizni/10-sposobov-sohranit-zdorove-zimov.html

Материал подготовила Тронина О.А.

ТРЕВОГА. СПОСОБЫ БОРЬБЫ



<http://www.vitamarg.com/konsultacii/sostovnie/4538-drevnij-sposob-borby-s-trevogoi>

Тревога – чувство, которое имеет глубинный, иррациональный характер и сопровождается неопределенным, безотчетным страхом. Тревога может быть разной по продолжительности и сопровождать различные жизненные события – конфликты, разводы, болезни и пр. Как отмечает К. Изард, в состоянии тревоги мы, как правило, переживаем не одну эмоцию, а некую комбинацию или паттерн различных эмоций, каждая из которых оказывает влияние на наши социальные взаимоотношения, на наше соматическое состояние, на наше восприятие, мысли и поведение. Тревога как проявление инстинкта самосохранения по мере становления личности, накопления опыта ее взаимодействия с окружающими, может перерасти в тревожность.

Тревогу дифференцируют с переживанием страха. Понятия «тревога» и «страх» рассматриваются как самостоятельные. В отличие от страха как реакции человека на конкретную угрозу, тревога представляет собой беспредметный страх. Тревога как эмоция, направленная на будущее, не только предупреждает человека об опасности, но и побуждает его к поиску и конкретизации этой опасности, к активному исследованию окружающей действительности с установкой на выявление угрожающего объекта. В этом смысле тревогу можно рассматривать как чувствительность к опасности.

Советы психолога

Каждый человек испытывает состояние тревоги, но далеко не всегда оно является поводом для обращения за консультацией к психологу. В большинстве случаев переживание тревоги, сопровождающее напряженную ситуацию, проходит при миновании стресса. Но в ряде случаев разрешение напряженной, экстремальной ситуации не приводит к снижению тревоги.

Способы снижения тревоги



<http://www.vitamarg.com/konsultacii/sostovnie/4538-drevnij-sposob-borby-s-trevogoi>

Существует ряд психологических тактик для борьбы с тревогой.

1. Старайтесь противостоять источникам тревоги, которые можно контролировать. Ведите дневник, который поможет определить причину тревоги. В него записывайте впечатления, мысли и постарайтесь выявить причины беспокойства, которые вы пока не нашли. Даже если вы понимаете, что не можете контролировать источник тревоги, вы вполне способны изменить ситуацию, чтобы она стала менее напряженной для вас. Например, если вы чувствуете тревогу из-за поездки к родителям, подумайте, как можно изменить ситуацию. Например, попробуйте пригласить родных к себе домой, чтобы вам не пришлось никуда ехать.

Советы психолога

2. Избегайте источников беспокойства, которые вы не можете контролировать. Если вы боитесь летать и чувствуете, что этот страх никогда не пройдет, воспользуйтесь другим видом транспорта. Если кто-то из окружающих вас раздражает, вы чувствуете дискомфорт и тревогу и не можете с этим бороться, постарайтесь изменить ситуацию таким образом, чтобы вам не пришлось находиться в обществе этих людей.



<http://www.vitamarg.com/konsultacii/sostovnie/4538-drevnij-sposob-borby-s-trevogoi>

3. Тревога может возникать в случаях самоотождествления личности с конкретной занимаемой социальной ролью. Нужно осознать, что структура «Я» гораздо больше чем, например, идентификация себя с ролью, мыслями, чувствами или телом. И чтобы не утонуть в тревожном состоянии и не терять контроль над собой, можно посмотреть на данную ситуацию с позиции Я-наблюдателя, осознавая, что любые ситуации в жизни – лишь ситуации, они приходят и уходят, а Я, как что-то большее и ценное, остаётся. Такая позиция создает дистанцию по отношению ко всему, что происходит в жизни, дает ощущение внутренней силы, свободы и опоры.

Советы психолога

4. Просите о помощи. Многим людям помогают разговоры о том, что их беспокоит. Если вам необходимо высказаться, поговорите с супругом или другом, попросите у них совета. Очень часто можно избавиться от негативных мыслей, вложив в слова больше эмоций.

Если вы обращаетесь к одному и тому же человеку слишком часто, ваши проблемы могут доставлять ему неудобство. Убедитесь в том, что вы не переходите границу.

Следует отметить, что тревога не уйдет мгновенно. Чтобы измениться внутренне и внешне справиться с чувством тревоги потребуется время. Не стоит прятать тревогу от окружающих. Поделитесь своими переживаниями с теми, кому вы доверяете, постарайтесь пройти через это вместе.

Литература:

Изард К. Психология эмоций. СПб.: Питер, 1999.

Мэй Р. Смысл тревоги. – М.: Независимая фирма «Класс», 2001.

Ялом И. Экзистенциальная психотерапия. - М.: РИМИС, 2008.

Материал подготовила Васюра С.А.

СТРАХ ПЕРЕД ПУБЛИЧНЫМ ВЫСТУПЛЕНИЕМ: СПОСОБЫ ПРЕОДОЛЕНИЯ



<http://mirpozitiva.ru/articles/787-kak-preodolet-strah-publichnogo-vystupleniya.html>

Публичное выступление – это своего рода публичное мышление, следовательно, речь оратора должна быть диалогичной (скрытой формой диалога), ситуативной, спланированной и организованной предварительно, но откорректированной и окончательно сформированной в процессе выступления, проблемной. Для успешного выступления имеет значение все и содержание, и интонация, и манера изложения, и жесты, и мимика. Выступление перед аудиторией, независимо от того, лекция это или доклад, распадается на две резко разграниченные части с различным распределением внешней активности между выступающим и аудиторией. В первой части (само выступление) говорит один, а все остальные слушают. Во второй (ответы лектора на вопросы и обсуждение доклада) более активна аудитория. Однако такое разделение несколько формально, так как в ходе собственно выступления аудитория не только внимает, но и выражает себя, а в мастерство выступающего входит умение понять и отозваться на эти реакции.

Советы психолога

В основе страха перед публичным выступлением может лежать комплекс объективных и субъективных причин. У каждого человека причины свои. Виды страхов, которые ораторы чаще всего называют в опросах:

- 1) страх потерять лицо;
- 2) страх враждебности;
- 3) страх вопросов;
- 4) страх некомпетентности;
- 5) страх все забыть;
- 6) страх ошибиться;
- 7) страх показать свой страх.

И.И. Голованова приводит ряд рекомендаций для преодоления страха перед публичным выступлением:

- если у оратора нет четких целей, то цели других захватят его;
- если оратор плохо подготовлен, то страх и волнение разрушают его;
- если оратор хорошо подготовлен, то страх и волнение разогревают его, четко сформулированные цели придают ему силу.

Оратор перед началом публичного выступления может испытывать чувство волнения. Главное – не снять это чувство волнения, а использовать его, чтобы показать свою индивидуальность.

1. Можно использовать энергию страха.

Страх может быть защитной реакцией, помогающей мобилизовать силы для преодоления препятствия. Для этого существуют следующие приемы:

- физическая нагрузка: можно сделать несколько приседаний, взмахов руками;
- гимнастика для лица: можно подвигать челюстью взад-вперед, поменять мимику;
- целесообразно держать стройную осанку: вообразить на себе шинель генерала, которая расправляет плечи;

Советы психолога

2. Дать себе право на ошибку.

Барьер, который создает страх, преодолевается в том случае, если человек не уходит от страха (страх будет всегда преследовать человека), а идет ему навстречу.

3. Не бояться быть смешным.

Оратор может представить себе, что может в действительности произойти в худшем случае, и сопоставить это с теми чувствами, которые он испытывает. Стоят ли они того?

4. Можно наблюдать свой страх.

Справиться с парализующим страхом поможет позиция наблюдающего, при которой смещается фокус внимания с себя на аудиторию. Выйдя перед аудиторией, не следует говорить сразу. Прежде чем говорить, можно сделать паузу секунд на 10. Целесообразно занять это время наблюдением, как одеты слушатели, какие цвета доминируют, в каком положении находятся их руки и т.д.

Эффективна также техника самонастройки при подготовке к публичному выступлению.

Выступающий научится спокойно и уверенно вести себя во время презентации, если:

- поймет, что руководит его эмоциями,
- возьмет на себя ответственность чувствовать себя так, как он хочет себя чувствовать,
- проследит цикл внутреннего диалога.



Советы психолога

Для того, чтобы преодолеть страх публичного выступления, необходимо подготовиться к "трудным" вопросам аудитории. Отвечая на них выступающему следует:

- контролировать свое состояние;
- не торопиться отвечать;
- указать на важность вопроса;
- не принимать враждебный тон спрашивающего;
- не отвечать на слова, задевающие вас;
- понять намерение спрашивающего (придать ему конструктивную направленность);
- перефразировать вопрос;
- задать проясняющий вопрос.

Оратору целесообразно контролировать содержание ответа:

- концентрировать внимание на сути вопроса;
- не пересказывать то, о чем уже говорилось;
- спросить, ответил ли он на вопрос.

В целом, чтобы нивелировать страхи, выступающему следует подготовиться к выступлению, распределив свои усилия между двумя его фазами – лекция (доклад) и ответы на вопросы аудитории.

Литература:

1. Болотова А.К., Жуков Ю.М., Петровская Л.А. Социальные коммуникации. М.: Гардарики, 2008.
2. Голованова И.И. Методика публичного выступления: учебное пособие. – Казань: Центр инновационных технологий, 2009.

Материал подготовила Васюра С.А.

БАНКРОТСТВО ФИЗИЧЕСКИХ ЛИЦ

Думаю, каждый не раз слышал о том, что предприятие обанкротилось. А ведь данная процедура может быть проведена и в отношении физического лица, то есть любого гражданина. Она, как правило, применяется к гражданам не способным нести взятые на себя денежные обязательства, например, по кредиту.

Кто инициирует банкротство?



Прежде всего, отмечу, что признание гражданина банкротом может быть инициировано как самим гражданином, так и кредитором, с которым данный гражданин не рассчитывается по долгам, например, по договору займа.

Процедура признания банкротом регулируется Федеральным Законом от 26.10.2002 года (последняя редакция была проведена от 19.07.2009) №127-ФЗ «О несостоятельности (банкротстве)».

Согласно этому закону, признаками банкротства является неспособность гражданина оплачивать взятые на себя денежные обязательства или обязательные платежи в течение трех месяцев от срока, установленного для их погашения, но при этом они должны превышать стоимость принадлежащего ему имущества.

В статье 4 части 2 данного закона сказано, что прежде, чем начать дело о банкротстве должны быть установлены признаки банкротства. Для их установления учитываются размеры всех имеющихся денежных обязательств, с учетом процентов, если таковые имеются (это могут быть кредитные обязательства, обязательные платежи, долги в уплату порчи имущества кредиторов, задолженности вследствие неосновательного обогащения).

А вот обязательства перед гражданами за причинение вреда жизни и здоровью, по оплате труда лицам, работающим по трудовому договору, по штрафным санкциям (штрафы и пени), проценты за просрочку платежа, а также убытки в виде упущенной выгоды не учитываются для установления признаков банкротства.

Вторым условием в возбуждении дела по признанию гражданина несостоятельным, должно быть наличие суммы задолженности, составляющей не менее 10 000 рублей.

Все признаки банкротства должны быть подтверждены документально. С заявлением о банкротстве следует обращаться в арбитражный суд по месту жительства должника.

Инициатор – кредитор, если заявление на процедуру банкротства исходит от кредиторов или уполномоченных органов, то они могут предоставить требования, которые подтверждаются решением суда, вступившим в законную силу, согласно которому долги должны быть уплачены за счет имущества должника. Также будет учитываться наличие уведомления должника о назначении крайнего срока выплаты, а именно через 30 дней с момента отправления такого уведомления.

При нежелании подвергнуться данной процедуре гражданин имеет право подать в суд заявление с планом погашения задолженности, а также с объяснениями обстоятельств, при которых данные задолженности возникли. План погашения задолженности согласовывается судом с кредиторами и при отсутствии возражений с их стороны, утверждается. Делопроизводство о признании несостоятельности гражданина откладывается сроком самое большее на 3 месяца, после чего оно может быть возобновлено при невыполнении обязательств должником либо закрыто в случае полного расчета с кредиторами.

Для того чтобы план погашения задолженности был принят судом к рассмотрению, в нем обязательно должны быть указаны:

- сроки, в которые должник планирует произвести расчет с кредиторами;
- суммы, которые должник планирует оставить на содержание себя и своей семьи (иждивенцев);
- суммы, которые будут ежемесячно перечисляться кредиторам.

Рассмотрев данный план и согласовав его с кредиторами, судом могут быть внесены изменения в суммы обязательных ежемесячных отчислений кредиторам в большую или меньшую сторону.

Суть банкротства



По сути, признание человека банкротом приводит к распродаже его имущества для погашения долгов с кредиторами. Неприкосновенным остается только имущество, которое согласно гражданско-процессуального кодекса не может подлежать к взысканию, оно перечислено в части 1 статьи 446 ГПК РФ

Взыскание по исполнительным документам не может быть обращено на следующее имущество, принадлежащее гражданину-должнику на праве собственности:

- жилое помещение (его части), если для гражданина-должника и членов его семьи, совместно проживающих в принадлежащем помещении, оно является единственным пригодным для постоянного проживания помещением, за исключением указанного в настоящем абзаце имущества, если оно является предметом ипотеки и на него в соответствии с законодательством об ипотеке может быть обращено взыскание;

- земельные участки, на которых расположены объекты, указанные в абзаце втором настоящей части, а также земельные участки, использование которых не связано с осуществлением гражданином-должником предпринимательской деятельности, за исключением указанного в настоящем абзаце имущества, если оно является предметом ипотеки и на него в соответствии с законодательством об ипотеке может быть обращено взыскание;

- предметы обычной домашней обстановки и обихода, вещи индивидуального пользования (одежда, обувь и другие), за исключением драгоценностей и других предметов роскоши;

- имущество, необходимое для профессиональных занятий гражданина-должника, за исключением предметов, стоимость которых превышает сто установленных федеральным законом минимальных размеров оплаты труда;

- племенной, молочный и рабочий скот, олени, кролики, птица, пчелы, используемые для целей, не связанных с осуществлением предпринимательской деятельности, а также хозяйственные строения и сооружения, корма, необходимые для их содержания;

- семена, необходимые для очередного посева;

- продукты питания и деньги на общую сумму не менее трехкратной установленной величины прожиточного минимума самого гражданина-должника, лиц, находящихся на его иждивении, а в случае их нетрудоспособности – шестикратной установленной величины прожиточного минимума на каждого из указанных лиц;

- топливо, необходимое семье гражданина-должника для приготовления своей ежедневной пищи и отопления в течение отопительного сезона своего жилого помещения;

- средства транспорта и другое необходимое гражданину-должнику в связи с его инвалидностью имущество;

- призы, государственные награды, почетные и памятные знаки, которыми награжден гражданин-должник.

На все остальное имущество в момент открытия дела о признании банкротом будет наложен арест, после вынесения судом постановления, подтверждающего несостоятельность, оно будет изъято и распродано.

Дело о банкротстве каждого гражданина индивидуально, как и любое другое дело, касающееся споров между двумя и более сторонами. Поэтому прежде чем установить список имущества гражданина, подлежащего распродаже для погашения его долгов, проводится опись всего имеющегося имущества, после чего некоторые вещи, не входящие в указанный выше список, также могут быть арестованы судом и переданы на продажу. Это происходит по личному усмотрению судьи, чем он будет руководствоваться в принятии данного решения, предугадать нельзя. Но, скорее всего, в первую очередь будут учитываться цели, на которые были взяты денежные средства гражданином и их реальное использование.

Деньги, полученные от продажи изъятого имущества, будут направлены на погашение долгов гражданина. Согласно статье 211 ФЗ «О несостоятельности (банкротстве)», долги погашаются в следующей очередности:

- Требования граждан, перед которыми гражданин несет ответственность за причинение вреда жизни или здоровью, путем капитализации соответствующих повременных платежей, требования о взыскании алиментов.
- Расчеты по выплате выходных пособий и оплате труда лиц, работающих по трудовому договору, и по выплате вознаграждений по авторским договорам.
- Расчеты с другими кредиторами.

Что касается объема погашения долгов, то тут действует следующая схема. Если средств достаточно для погашения всех долгов, они выплачиваются согласно предусмотренной очереди. Если нет, то распределяются между кредиторами в долях соответствующих суммам их требований. Исключение могут составлять только те долговые обязательства, которые выдавались под залог имущества. Например, покупка машины в залог квартиры или ее части.

После произведения всех расчетов в судебном порядке, обязательства гражданина регламентируются статьей 212 ФЗ «О несостоятельности (банкротстве)»:

- После завершения расчетов с кредиторами гражданин, признанный банкротом, освобождается от дальнейшего исполнения требований кредиторов, заявленных в ходе процедур, применяемых в деле о банкротстве, за исключением требований, предусмотренных пунктом 2 настоящей статьи.
- Требования кредиторов о возмещении вреда, причиненного жизни или здоровью, о взыскании алиментов, а также иные требования, неразрывно связанные с личностью кредитора и не погашенные в порядке исполнения решения арбитражного суда о признании гражданина банкротом, либо погашенные частично, либо не заявленные в ходе процедур, применяемых в деле о банкротстве, сохраняют силу и могут быть предъявлены после окончания производства по делу о банкротстве гражданина в полном объеме или в непогашенной их части.
- В случае выявления фактов сокрытия гражданином имущества или незаконной передачи гражданином имущества третьим лицам кредитор, требования которого не были удовлетворены в ходе процедур, применяемых в деле о банкротстве, вправе предъявить требование об обращении взыскания на это имущество.

Чем обернется банкротство?

Последствия вступления в силу постановления суда о признании гражданина банкротом указаны в статье 208 ФЗ «О несостоятельности (банкротстве)»:

1. С момента принятия арбитражным судом решения о признании гражданина банкротом и об открытии конкурсного производства наступают следующие последствия:

- сроки исполнения обязательств гражданина считаются наступившими;
- прекращается начисление неустоек (штрафов, пеней), процентов и иных финансовых санкций по всем обязательствам гражданина;
- прекращается взыскание с гражданина по всем исполнительным документам, за исключением исполнительных документов по требованиям о возмещении вреда, причиненного жизни или здоровью, а также по требованиям о взыскании алиментов.

2. Решение о признании гражданина банкротом и об открытии конкурсного производства арбитражный суд направляет всем известным кредиторам с указанием срока предъявления кредиторами требований, который не может превышать два месяца.

Рассылка указанного решения арбитражного суда осуществляется за счет гражданина.

Гражданин, прошедший процедуру банкротства не сможет брать деньги в кредит, по крайней мере, в срок от 1 до 5 лет. Законом предусмотрена и повторная возможность признания гражданина банкротом, но с оговоркой на то, что инициатором будет кредитор, а не сам гражданин, самостоятельно можно начать эту процедуру повторно только в случае истечения 5 лет после предыдущего признания банкротом.

В результате судебного процесса в отношении гражданина могут быть применены следующие процедуры банкротства: конкурсное производство, мировое соглашение либо иные процедуры, предусмотренные Федеральным законом «О несостоятельности (банкротстве)». Все расходы по судебному делу (оплата госпошлин, рассылка уведомлений и прочее) проводятся за счет ответчика, то есть гражданина, которого признают банкротом.

Источники:

1. Гражданский Кодекс Российской Федерации от 30.11.1994 г. № 51 — ФЗ.
2. Гражданский процессуальный кодекс Российской Федерации от 14.11.2002 г. № 138 — ФЗ.
3. ФЗ «О несостоятельности (банкротстве)» от 26.10.2002 № 127 — ФЗ.

Материал подготовила Ванюшева Е.М.



Я собралась разводиться с мужем. У нас есть дочь 5 лет. Муж официально нигде не работает, получает зарплату в конверте. С чего необходимо начать? Как будут начисляться алименты?

(Ирина, 32 года)



Во-первых, Ирина, вы можете с мужем договориться без суда, определив размер алиментов в твердой денежной сумме, которую ежемесячно он вам будет выплачивать. Данное соглашение об уплате алиментов необходимо заверить у нотариуса. Это нотариальное соглашение будет иметь силу исполнительного листа, который выдается в соответствии с судебным решением.

Согласно ст. [81 СК РФ](#) при отсутствии соглашения родителей об уплате алиментов на несовершеннолетних детей и в случаях, если родитель, обязанный уплачивать алименты, имеет нерегулярный, меняющийся заработок, либо если у него отсутствует заработок и (или) иной доход, а также в других случаях, если взыскание алиментов в долевым отношении к заработку и (или) иному доходу родителя невозможно, затруднительно или существенно нарушает интересы одной из сторон, суд вправе определить размер алиментов, взыскиваемых ежемесячно, в твердой денежной сумме.

Размер твердой денежной суммы определяется судом исходя из максимально возможного сохранения ребенку прежнего уровня его обеспечения с учетом материального и семейного положения сторон.

В случае если соглашение между вами не достигнуто необходимо обращаться в мировой суд по месту жительства ответчика, либо по Вашему месту жительства, если с вами проживают несовершеннолетние дети.

Вопрос-ответ

Заявление в суд должно содержать

- наименование мирового суда, в который подается иск;
- информация об истце и ответчике (Ф.И.О., дата рождения, адрес регистрации);
- требования к суду об установлении алиментов в твердой денежной сумме с указанием причин и обоснованием суммы, необходимой для содержания ребенка;

К заявлению необходимо приложить

- Свидетельство о рождении ребенка;
- Свидетельство о браке,
- Справку, подтверждающую проживание ребенка с истцом;
- Обоснование затрат на содержание ребенка;
- Расчет требуемой твердой суммы алиментов с приложением доказательств: чеков о покупке продуктов, одежды и обуви, квитанций об оплате основного и дополнительного обучения, (при необходимости медицинская карта с заключениями и рецептами врача, чеки о покупке лекарств).

(юрисконсульт БУСО УР «Содействие» Саркисян Е.А.)



Нахожусь в официальном браке. Хочу подать на развод. Муж категорически против развода. Есть несовершеннолетние дети. Разведут ли нас?

(Наталья, 37 лет)



Наталья, в случае если супруг не согласен на развод, расторжение брака возможно только в судебном порядке, если судом установлено, что дальнейшая совместная жизнь супругов и сохранение семьи невозможны.

При рассмотрении дела о расторжении брака при отсутствии согласия одного из супругов на расторжение суд вправе принять меры к примирению супругов и отложить разбирательство дела, назначив супругам срок для примирения в пределах трех месяцев.

Однако если меры по примирению супругов оказались безрезультатными, и Вы будете настаивают на расторжении брака. Брак будет расторгнут вне зависимости согласен ли на развод ваш супруг.

(юрисконсульт БУСО УР «СоДействие» Саркисян Е.А.)



Может ли быть признана недействительной сделка, совершенная под влиянием обмана, насилия, угрозы?

(Игорь, 40 лет)



Да, может. Решение о признании сделки недействительной принимается в порядке судебного производства. В качестве оснований для принятия подобного решения выступают обман, насилие, угроза или стечение тяжелых жизненных обстоятельств.

Обман связан с определенным виновным поведением стороны, убеждающей другую сторону в последствиях сделки, наступление которых заведомо невозможно. Обман характеризуется тем, что действительные правовые последствия заключаемой сделки носят заранее известный и желательный для одной из сторон характер.

Что касается насилия, то его проявление может носить самые различные формы. Любое насилие направлено на подчинение воли потерпевшего с целью его понуждения к заключению явно невыгодной для себя сделки.

(юрисконсульт БУСО УР «СоДействие» Саркисян Е.А.)



Как узнать кадастровую стоимость своей недвижимости?

(Мария, 40 лет)



Существует несколько способов узнать кадастровую стоимость недвижимости. Во-первых, с помощью сайта Росреестра (www.rosreestr.ru). На сайте функционируют сервисы «Справочная информация по объектам недвижимости в режиме online», «Публичная кадастровая карта». Так же с помощью портала можно сформировать и направить запрос о кадастровой стоимости в электронном виде. Во-вторых, по телефону ведомственного центра телефонного обслуживания 8-800-100-34-34. В-третьих, обратившись в один из многофункциональных центров. Сведения предоставляются бесплатно в виде выписки о кадастровой стоимости.

(специалист по соц. работе БУСО УР «Содействие» Кайгородова О.М.)



Мой бывший муж не перечисляет алименты уже больше года. Каким образом можно взыскать с него алименты?

(Ольга, 30 лет)



Арсенал средств для борьбы с неплательщиками алиментов из года в год расширяется. В первую очередь, алименты могут удерживаться из зарплаты. Стандартные выплаты по алиментам составляют: 1/4 зарплаты на одного ребенка, 1/3 – на 2 детей, 1/2 – на 3 и более детей.

Вопрос-ответ

Однако, часто получатели алиментов жалуются на то, что их супруг (супруга) получают намного больше официальной суммы. В таком случае в суде изначально необходимо требовать выдачи исполнительного документа о взыскании конкретной денежной суммы. К примеру, 1/4 дохода, но не менее, как вариант, 5000 рублей в месяц. Таким образом, даже если бывший супруг устроится официально на низкооплачиваемую работу, он будет вынужден платить по решению суда сумму, прописанную в решении.

Если бывший супруг платить не будет, то к нему будут применены серьезные меры: ограничение права выезда за рубеж, ограничение права управления транспортными средствами, в том числе катерами, лодками и гидроциклами.

(юрисконсульт БУСО УР «СоДействие» Саркисян Е.А.)

*Ответственный за рубрику:
заведующий ОПЖ БУСО УР «СоДействие» Коляда М.Ю.*

*Уважаемые читатели, интересующие Вас вопросы, можете оставлять на нашем сайте sodeistvie18.ucoz.ru,
на электронной почте social95@minsoc18.ru,
или позвонив по телефону 8(3412) 441-635*

Творческая мастерская

ГОТОВИМСЯ К ВСТРЕЧЕ НОВОГО 2018 ГОДА!

КАК ВСТРЕЧАТЬ, ЧТО НАДЕТЬ И ПРИГОТОВИТЬ И КАК КРАСИВО УКРАСИТЬ ЕЛКУ?!

Вот и наступила зима! Казалось, в этом году зима будет без снега, но уже в первую неделю декабря за пару дней выпал снег на радость детям и взрослым!

В преддверии Нового года все заняты приятными хлопотами: выбором подарков и нарядов, закупкой продуктов, украшением жилища и, конечно, главной новогодней красавицы-елки. Но что готовит нам год желтой земляной Собаки?

КАК И ГДЕ ВСТРЕЧАТЬ НОВЫЙ ГОД 2018?



Отмечать новогодний праздник лучше всего в кругу близких людей. Хорошо, если за новогодним столом соберется вся семья. Можно пригласить и самых близких друзей. Встречать год Собаки нужно без особых «пышностей», лучше, если обстановка будет не торжественной, а больше домашней и уютной. Встречать новый 2018 год рекомендуется дома. Если же ваше жилище не имеет достаточного количества помещений для комфортного размещения всех приглашенных гостей, можно арендовать уютный банкетный зал, интерьер которого украшен в желтых, коричневых и белых тонах.

ВЫБОР НАРЯДА К 2018 ГОДУ



Для начала следует определиться с цветовой гаммой, которая должна быть строго выдержана. Лучше всего подобрать наряд из одного или двух основных цветов, а также одного вспомогательного оттенка.

Творческая мастерская

Допустимо и смешение цветов, главное – чтобы наряд не был безвкусным.

Традиционными цветами 2018 года являются:

- желтый;
- песочный;
- оливковый;
- золотистый;
- коричневый;
- кофейный;
- охра;
- хаки;



Еще одна особенность цветового решения для одежды к Новому году 2018 заключается в том, что цвета выбранной одежды обязаны быть не слишком яркими, а мягкими, приглушенными, пастельными. Новогодний наряд не должен быть вульгарным. Никаких глубоких декольте, высоких разрезов и полупрозрачных «откровенных» тканей. Вы можете выбрать «пикантный» наряд с изюминкой, но никак не откровенный. Украшения к наряду также следует выбирать скромные. Никаких изделий с бриллиантами! Можно остановить выбор на изящных ювелирных изделиях, удачно подобранных к стилю одежды. Отлично, если ваш наряд будет декорирован различными меховыми элементами.

КАКИЕ БЛЮДА ПРИГОТОВИТЬ НА НОВЫЙ ГОД 2018?



Новогодние блюда должны быть самыми обычными. Конечно, украсить их зеленью, овощами и фруктами можно и даже нужно, но наличие каких-либо дорогостоящих гастрономических изысков будет излишним.

Творческая мастерская

КАК КРАСИВО НАРЯДИТЬ ЕЛКУ: СПОСОБЫ ДЕКОРИРОВАНИЯ



Чтобы новогоднее дерево выглядело эффектно, празднично и красиво прежде чем приступать к его украшению нужно определиться со способом оформления. Всего выделяют четыре варианта оформления:

- круговое;
- спиралевидное;
- вертикальное;
- хаотичное.

➤ Для вытянутых хвойных деревьев чаще всего применяют круговое декорирование, придающее недостающий объем, или украшают их по спирали. При круговом оформлении на каждой визуальной горизонтальной линии должен располагаться замкнутый круг из игрушек и украшений разных размеров, но в одной цветовой гамме.



➤ При спиралевидном оформлении самые большие новогодние шары, колокольчики и другие игрушки располагают на нижних ветках, замыкать спираль наверху должны маленькие по размеру украшения, а венчать всю композицию елочная верхушка. Спиралей, идущих параллельно друг другу может быть несколько. Для более эффектного их выделения каждую из спиралей создают, используя игрушки одного цвета, но разных размеров.

Творческая мастерская

➤ Вертикальный способ декорирования чаще всего используется, когда необходимо создать эффект высокого дерева. При этом обязательно используется декоративное украшение на верхушку елки – звезда или пика, от которой вниз спускают вертикальными линиями большое количество блестящего «дождика», бус и гирлянд. Игрушки при таком способе оформления вешаются в произвольном порядке, но рекомендуется в качестве доминанты использовать не шары, а игрушки в виде капель, сосулеч, имеющие вытянутую овальную форму.



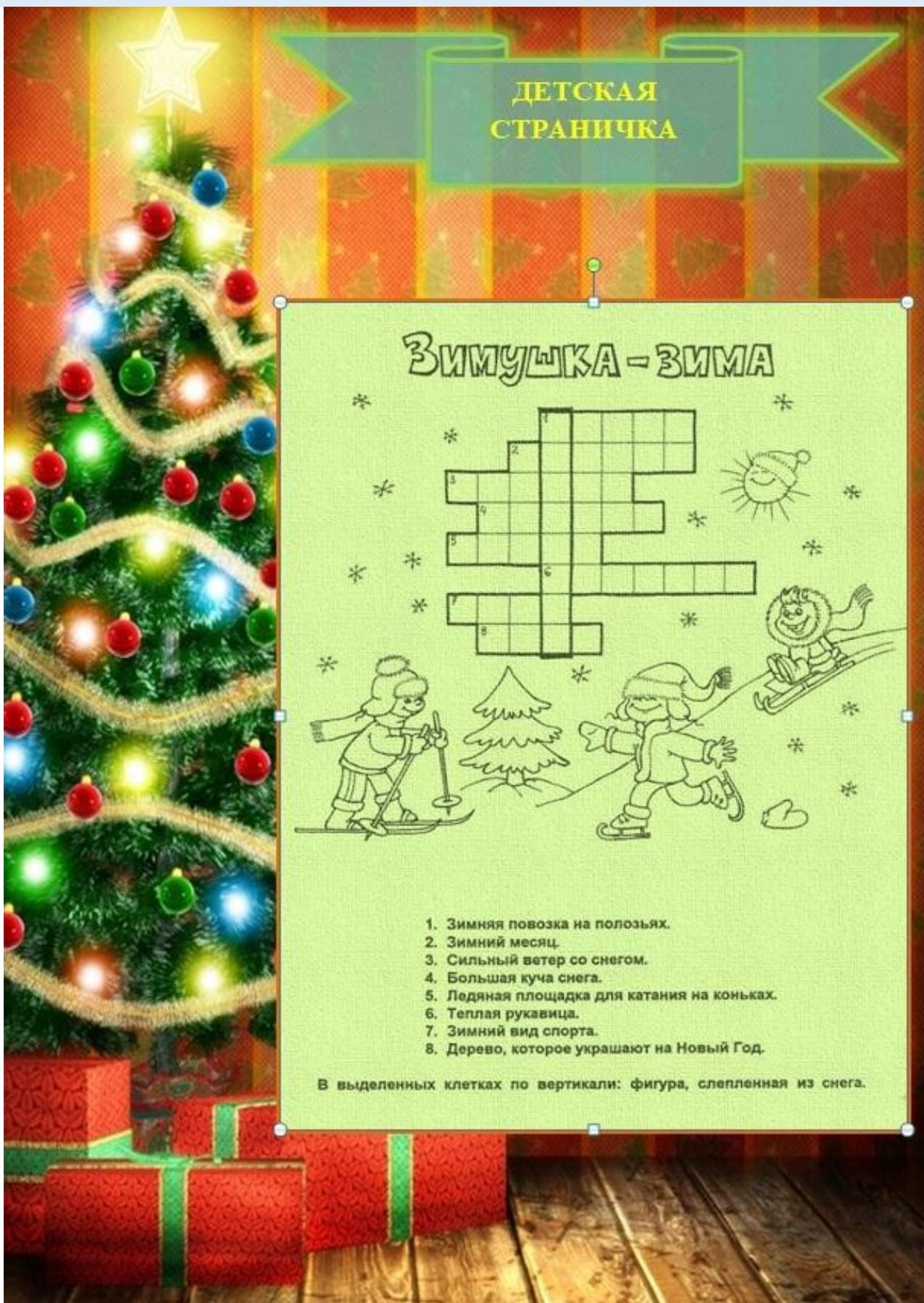
➤ При хаотичном оформлении новогодней елки все украшения вешаются в порядке, подсказанном фантазией и интуицией. Используя такой способ оформления, важно не забывать про сочетаемость форм и расцветок елочных украшений, следить за равномерным распределением всех игрушек, не допускать «перегруза» декорациями.



Источник: <http://vedmochka.net.html>

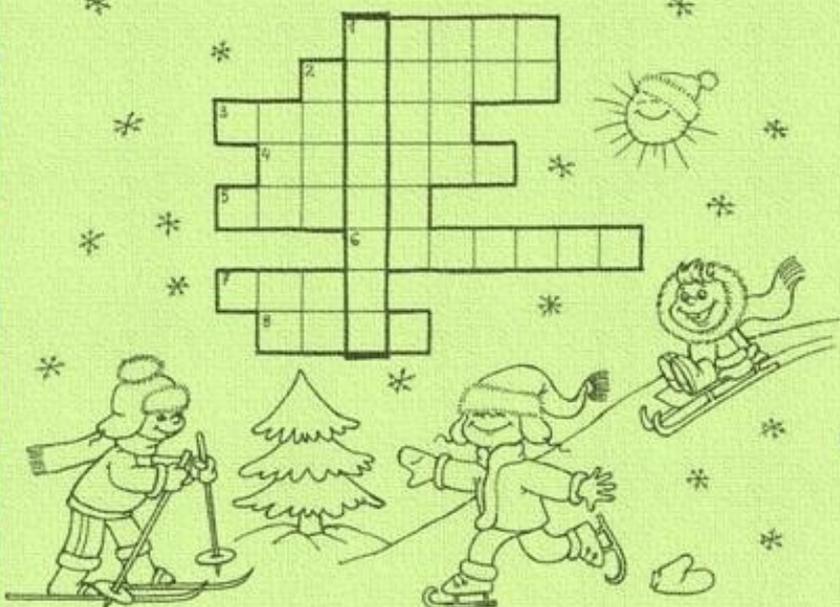
Материал подготовила Килимаева Е.С.

КРОССВОРД «ЗИМУШКА-ЗИМА»



ДЕТСКАЯ
СТРАНИЧКА

ЗИМУШКА - ЗИМА



1. Зимняя повозка на полозьях.
2. Зимний месяц.
3. Сильный ветер со снегом.
4. Большая куча снега.
5. Ледяная площадка для катания на коньках.
6. Теплая рукавица.
7. Зимний вид спорта.
8. Дерево, которое украшают на Новый Год.

В выделенных клетках по вертикали: фигура, слепленная из снега.