

КГАУ "Камчатский центр для несовершеннолетних"  
Периодическая газета для детей и взрослых  
"Солнышко"

Декабрь

Выпуск № 12 (134)

HAPPY  
2022  
NEW YEAR

- Новости отделения социальной диагностики и правовой помощи* стр. 2
- Новости отделения помощи семье и детям и профилактики  
безнадзорности (со стационаром)* стр. 3-5
- Новости отделения социальной реабилитации несовершеннолетних  
с ограниченными физическими и умственными возможностями* стр. 6-8
- Практический семинар профессионального мастерства* стр. 9
- Проф - info* стр. 10
- Советы педагога-психолога* стр. 11-12
- Полезная информация для подростков «Пять углов»* стр. 13-14





# Новости отделения социальной диагностики и правовой помощи

## Итоговый межведомственный районный социальный консилиум 2022 года



20 декабря 2022 года в Камчатском центре для несовершеннолетних состоялось итоговое заседание Межведомственного районного социального консилиума, на котором детально были рассмотрены проблемы 4 семей, находящихся в социально опасном положении и определены основные направления профилактической работы с ними по Межведомственным комплексным программам социальной реабилитации. А также подведены итоги работы за год, утвержден график дежурств и запланированы патронаты в составе специалистов субъектов профилактики в нерабочие выходные и праздничные дни с 1 по 8 января 2023 года.

### КОМИССИЯ ПО ПРИНЯТИЮ РЕШЕНИЯ О ПРИЗНАНИИ ГРАЖДАНИНА, НУЖДАЮЩИМСЯ В СОЦИАЛЬНОМ ОБСЛУЖИВАНИИ

В декабре 2022 года проведено 6 заседаний комиссии по принятию решения о признании гражданина, нуждающимся в социальном обслуживании.

На заседаниях комиссии было рассмотрено 11 заявлений от граждан о предоставлении социальных услуг. По данным заявлениям вынесены положительные решения и составлено 11 индивидуальных программ предоставления социальных услуг. Получателями социальных услуг признаны 8 несовершеннолетних, из которых 1 ребёнок-инвалид и 3 родителя.



### Оздоровительная кампания в зимний период

Специалистами КГАУ «Камчатский центр для несовершеннолетних» в рамках оздоровительной кампании, организован выезд для 8 несовершеннолетних в загородный стационарный детский оздоровительный лагерь «Альбатрос».

Отдых и оздоровление будет проходить с 27 декабря 2022 года по 8 января 2023 года. На протяжении всего периода для детей разработана программа, включающая в себя Новогодние праздничные мероприятия.

### Новогодние благотворительные акции

В декабре 2022 года прошли две благотворительные акции: «Ёлка желаний» и «Подарок от Деда Мороза», в которых приняли участие коллективы организаций, благотворительные фонды, партии, индивидуальные предприниматели, неравнодушные граждане Мильковского района. Благодаря оказанной помощи, в виде подарков, 121 несовершеннолетний получил сюрприз от Деда Мороза на Новый Год, тем самым став счастливее.





# Новости Отделения помощи семье и детям и профилактики безнадзорности (со стационаром)



## Викторина «Знайки сказок»



1 декабря 2022 года с детьми, проживающими в условиях временного приюта и с ребятами, посещающими группу дневного пребывания «Улыбка», воспитатель провела викторину «Знайки сказок». Дети вместе с воспитателем вспомнили русские народные сказки. Затем дети выполняли конкурсные задания:

определяли сказки по иллюстрациям, участвовали в блиц-турнире, отгадывали загадки. С интересом и азартом участвовали в конкурсах: «Сказочные превращения», «Волшебные предметы», «Скатерть-самобранка», «Узнай сказку», «Закончи фразу», «Исправь ошибку», «Чьи слова». Дети проявили большую заинтересованность, были активными во всех конкурсах. Завершилась викторина прочтением сказки Л.Н. Толстого «Три медведя».



Материал подготовила воспитатель З.В. Тяпкина

## Мастер-класс «Снеговик»



12 декабря 2022 года с детьми, проживающими в условиях временного приюта и с детьми, посещающими группу дневного пребывания «Улыбка», воспитатель провела мастер-класс по изготовлению игрушки «Снеговик». В ходе занятия ребята при помощи, казалось бы, простых материалов, изготовили необычный новогодний сувенир.

Каждая работа получилась индивидуальной, красочной и неповторимой. Ребята остались очень довольны полученным результатом.

Материал подготовила воспитатель З.В. Тяпкина

## Не останемся в стороне

15,16 декабря 2022 года малыши из ГДП «Улыбка» на креативном мастер-классе с воспитателем М.Н. Абельцевой и педагогом дополнительного образования О.А. Стояновой в рамках акции «Новогодняя почта», организованной партией «Единая Россия», решили не отставать от взрослых ребят и тоже подготовили яркие новогодние послания с тёплыми пожеланиями скорейшего возвращения домой участникам специальной военной операции на Украине.



Материал подготовила воспитатель М.Н. Абельцева



## Новогодняя литературная квест-игра

24 декабря 2022 года специалисты библиотеки Н.А. Конценбина и П.Ю. Красильникова подготовили для ребят, проживающих в условиях временного приюта и клуба выходного дня «В кругу друзей» литературную квест-игру, посвящённую новогодним праздникам - Новому году и Рождеству!

Поделившись на 2 команды «Клаусы» и «Снежинки», ребята отправились по маршруту, где их поджидали любознательные вопросы, каверзные ребусы, книжные загадки и поисковые задания. Никакие «ловушки» не задержали игроков и практически с равным счётом команды дошли до финиша и получили заслуженные награды! Читайте и перечитывайте, узнавайте и погружайтесь в мир знаний!



## Новогодняя пиратская вечеринка!

25 декабря 2022 года воспитанники Центра вновь встретились вместе на новогоднем утреннике в Доме культуры, чтобы помочь сказочным персонажам Снежинкам и Снеговик-почтовик вернуть новогодние подарки, перевоспитать хитрых пираток и встретить Деда Мороза со Снегурочкой. Представление сопровождалось весёлыми розыгрышами, подвижными играми, танцами и песнями! Повеселились от души! Верно, что Новый год - самый долгожданный, шумный, задорный праздник в году!!!



Материал подготовила воспитатель М.Н. Абельцева

## Дед Мороз и Снегурочка

Новый год - самый любимый праздник у всех. Праздник с пушистым снегом за окном, запахом еловых веток и мандарин, разноцветными игрушками, блестящей мишурой и, конечно, все ждут встречи с Дедом Морозом и Снегурочкой. 24 декабря 2022 года к ребятам нашего Центра пришли в гости Дед Мороз и Снегурочка. Ребята ждали эту встречу и готовились к ней - украшали елочку, делали новогодние поделки, нарядились в праздничные костюмы и учили стихотворения, которые с удовольствием рассказали сказочному гостю, даже самые младшие дети не остались в стороне. Дед Мороз пожелал ребятам весело встретить Новый год, предложил загадать заветные желания, которые обязательно исполнятся и, конечно, подарил вкусные сладкие подарки. В завершение встречи все с удовольствием сфотографировались на память. Камчатский центр для несовершеннолетних выражает благодарность сотрудникам ФКУ ИК-7 за их добрые сердца и за подаренную детям радость.



Материал подготовила воспитатель Н.М. Бобарыкина



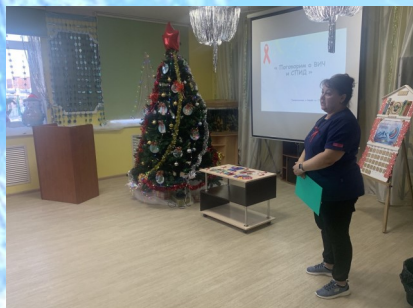
# Группы дневного пребывания "Успех" и "Позитив"

## Заседание информационно-профилактического пункта «Трезвость»

1 декабря во всем мире отмечается Всемирный день борьбы со СПИДом. Памятная дата приобрела статус ежегодного события в большинстве стран мира и демонстрирует международную солидарность в борьбе с эпидемией, сохраняет свою актуальность, напоминая о том, что вопрос повышения осведомленности о ВИЧ-инфекции по-прежнему остается критически важным.

В этот день состоялось заседание информационно-профилактического пункта «Трезвость» для несовершеннолетних, состоящих на различных видах профилактического учета, а также подростков посещающих ГДП «Успех» и «Позитив». Старшая медицинская сестра В.В. Пухова совместно с социальным педагогом Л.А. Косыревой рассказали о страшной болезни, о ее симптомах и о путях передачи, показали на слайдах статистические данные за последние 5 лет в России и в мире, показали, как выглядит вирус и, как проникая в организм человека, он разрушает иммунную систему. Но основной задачей беседы, являлся рассказ о жизни людей, болеющих этим страшным заболеванием. «Каждый день их жизни — это подвиг». Подростки узнали о том, что ВИЧ болеют не только наркоманы и люди, ведущие беспорядочный образ жизни, но и те, кто случайно стал жертвой этой болезни. Присутствующим были прикреплены красные ленточки — знак солидарности с теми, кто болен этой страшной болезнью.

В завершении мероприятия подростки получили буклеты «Осторожно! ВИЧ», «Подросткам о СПИДе».



## День конституции



12 декабря 2022 года для несовершеннолетних, посещающих ГДП «Успех» и «Позитив» прошла беседа-презентация на тему «День конституции». В рамках мероприятия, несовершеннолетние узнали, что означает слово «Конституция», посмотрели видеоролик об истории создания Конституции РФ, познакомились с интересными фактами и, конечно, рассмотрели основные главы Главного За-

кона РФ. Подростки активно приняли участие в обсуждении прав всех детей мира, и ответили на вопросы викторины, затрагивающие права и свободы граждан Российской Федерации. В завершении мероприятия, подростки смогли полистать Конституцию и обсудить заинтересовавшие их законы.





# Новости Отделения социальной реабилитации несовершеннолетних с ограниченными физическими и умственными возможностями

## Акция «Творим добро своими руками»

1 декабря 2022 года, в рамках Декады инвалидов, воспитанники Камчатского центра для несовершеннолетних приняли активное участие в акции «Творим добро своими руками». Ребята подготовили поздравительную открытку с теплыми пожеланиями и сшили мягкие игрушки «Кролик» (символ 2023 года) для бабушек и дедушек, проживающих в Мильковском доме-интернате (п. Атласово).



## Дни открытых дверей «Пусть в мире станет больше доброты»

1 и 2 декабря 2022 года в рамках Дней открытых дверей специалисты Центра подготовили энергетический час «Пусть в мире станет больше доброты», посвященный Международному дню и инвалидов, который отмечается 3 декабря.

Воспитанников детских садов «Светлячок», «Тополёк» и Районного дома детского творчества специалисты Центра познакомили с особенностями жизни ребят с ограничениями в жизнедеятельности через тактильные игры, творческий мастер-класс и видеоматериал. Лейтмотивом мероприятия стал призыв к участникам - будьте добры, вежливы, дружелюбны! Все люди разные, а мир - один на всех! На память все дети получили медали и бодрящий заряд кислородного коктейля!



## Музыкальный концерт «Дети - детям»

2 декабря 2022 года воспитанники Центра и их семьи приняли приглашение на музыкальный концерт «Дети - детям», организованный Мильковской детской школой искусств.

Музыка не требует перевода, она доступна всем, она дарит радость и чувство полёта, она грустит и улыбается вместе с нами! Высокое художественное мастерство, вдохновенное исполнение, радушие, внимание и доброта безоговорочно покорили всю аудиторию!

Руководство Центра благодарит за сотрудничество организаторов и участников концерта! Пусть в мире будет больше радости и взаимопонимания, как в музыке!





## Создаем себя сами

6 декабря 2022 года педагоги-психологи Центра Марина Владимировна и Ирина Александровна, в рамках Декады инвалидов «Камчатка - край мира и добра», провели встречу с родителями, воспитывающими детей ОВЗ. Тема встречи «Создаем себя сами».

Перед началом основной части родителям было предложено выполнить упражнение «Сравни себя», для этого участники выбирали не глядя сказочного новогоднего героя и находили у себя похожие с ним качества характера или внешности. В основной части родители превратились в робототехников и создали робота прототип себя, определили основные функции, умения и свойства характера. Так как впереди ждет замечательный праздник Новый Год, психологи предложили родителям пометать и дорисовать своему роботу заветную мечту.

После выступления психологов, воспитатель Маргарита Николаевна рассказала родителям о важности настольных игр и подарила каждому родителю игру-ходилку, в которую можно играть всей семьей, проводя время с пользой.



Материал подготовила педагог-психолог И.А. Митюкова

## Отправляемся за Алисой в Страну Чудес

8 декабря 2022 года воспитанники реабилитационного Центра стали участниками театрализованного представления «Алиса приглашает в Страну Чудес», организованного специалистами МБУ «Мильковский дом культуры и досуга».

Игровые персонажи не могли обойтись без помощи наших ребят, ведь они прекрасно разгадывают все сказочные головоломки, проходят запутанные маршруты и решают сложные задачки. Не даром Чеширский Кот и Мартовский Заяц вместе с Алисой вручили ребятам сладости в благодарность за помощь!

А настоящее, не сказочное вкусное чаепитие за сладким столом с традиционно пышной выпечкой от поваров Центра сделало праздник ещё более радостным! Всё, как любит Алиса из волшебной страны!

Администрация Центра благодарит специалистов Дома культуры и досуга за искреннее внимание, заботу и тепло к нашим детям!



## Мастер-класс «Ёлочка зажигает огни»

12 декабря 2022 года воспитанники групп дневного пребывания «Познайка» и «Успех» прикоснулись к новому чуду на мастер-классе «Ёлочка зажигает огни» с педагогом дополнительного образования Районного дома детского творчества Н.В. Корниенко. Нелла Владимировна научила ребят методом кляксографии создавать динамичные изображения, и ёлочка засветилась яркими гирляндами и праздничными шарами!

Материал подготовила воспитатель М.Н. Абельцева



## Ход королевы

13 декабря 2022 года руководитель клуба «Домашняя энциклопедия» М.Н. Абельцева подготовила ребятам новогодний рецепт - печенье «Ход королевы» с необычной подачей. Команда «Чёрные» и «Белые» приступили к воплощению рецепта. Все ингредиенты соединили правильно, тесто получилось воздушное, и выпечка хорошо пропеклась! Ребятам понравился рецепт, и они единогласно решили воплотить его в домашних условиях и сделать сюрприз своим родным!



## «Мы поднимаемся, поднимая других» - Роберт Ингерсолл, публицист



10 и 17 декабря 2022 года в рамках проекта «Семейный помощник» добровольцы волонтерского движения «Муравей» Александра и Дарья организовали познавательный досуг на дому для воспитанника реабилитационного Центра Андрея. Настольные игры «Колесо истории» и «Успешный кулинар» оптимизируют общепредметные знания, познавательные способности, создают ситуацию успеха. За время игр Даша успела запечатлеть Андрея графически, и на память об интересных встречах у него остался именной портрет.



## Преданья старины глубокой

Узнавать свой родной край можно через литературное наследие его жителей, в котором богато представлен быт, традиции, культура народа.



20 декабря 2022 года состоялось заключительная встреча в этом году со специалистом МБУ «МБС» С.В. Абрамчук, которая знакомила воспитанников ГДП «Познайка» со сказаниями, легендами, преданиями коренных жителей Камчатки. За время общения с литературными героями наши ребята узнали много интересного, поразительного и удивительного, что составляет основу привычной жизни уходящего исконного населения наших северных краёв, а также напомнили себе, что в каждой сказке есть доля истины, совести, которой нужно неукоснительно следовать!

## Простые и вкусные рецепты

29 и 30 ноября 2022 года руководитель клуба «Домашняя энциклопедия» М.Н. Абельцева продолжила знакомить ребят с экономными рецептами для всей семьи, которые потребуют минимум продуктов и финансовых затрат. Юные кулинары осваивали рецепт очень простого в изготовлении и вкусного творожного печенья «Гусиные лапки». Ребята очень старались и результат всех порадовал!





# ПРАКТИЧЕСКИЙ СЕМИНАР

## «Работа по реализации мероприятий ИПРА детей-инвалидов»

7 декабря 2022 года, в рамках Декады инвалидов, Камчатский центр для несовершеннолетних организовал практический семинар по теме «Работа по реализации мероприятий ИПРА детей-инвалидов» с целью координации действий всех структур, заинтересованных в оказании эффективного содействия семьям с детьми-инвалидами и с детьми ОВЗ.

Директор Центра И.В. Аненко обратилась к участникам встречи с приветственным словом, задала проблематику встречи и предложила коллегам осветить достижения и трудности при реализации мероприятий ИПРА.

В ходе семинара представители учреждений здравоохранения, образования и социальной защиты поделились своим практическим опытом. Порядок реализации мероприятий по реабилитации и абилитации детей-инвалидов в учреждениях социальной защиты разъяснила заместитель директора по социально-реабилитационной работе Центра Н.П. Сарина. Главный врач ГБУЗ КК «Мильковская районная больница» И.С. Булгаков осветил особенности социально-медицинской реабилитации несовершеннолетних. Представители детских садов «Светлячок» и «Тополёк» в лице Е.М. Алегиной и О.В. Дмитриевой поделились опытом организации развивающей среды для детей с особенностями развития. Старший методист Управления образования АММР Э.В. Свидрива совместно с представителями КГОБУ «Мильковская средняя школа № 1» Т.Н. Корниловой и КГОБУ «Мильковская средняя школа № 2» С.В. Терновых рассказали о методах организации деятельности общеобразовательных организаций по реализации ИПРА детей-инвалидов и формах обследования Центральной ПМПК.

Специалисты реабилитационного Центра: педагог-психолог И.А. Митюкова и воспитатель М.Н. Абельцева осветили мероприятия по реализации социальной реабилитации детей-инвалидов, а именно социально-средовой, социально-психологической, социокультурной реабилитации и социально-бытовой адаптации, а также рассказали о путях вовлечения детей-инвалидов и их семей в клубные и социально-значимые мероприятия.

В ходе встречи выработалось единое мнение о необходимости своевременного межведомственного взаимодействия для улучшения качества жизни семей, воспитывающих особых детей.







1 декабря — Международный день борьбы со СПИДом. Эта дата ежегодно призывает всю мировую общественность не просто помнить об этой пока что неизлечимой болезни, но и быть терпимыми к тем, кто уже является переносчиком этого заболевания. И, главное, что должен для себя понять каждый, из живущих на планете - профилактика очень важна в борьбе за здоровье.

Специалисты Центра старшая медицинская сестра Виктория Викторовна Пухова и социальный педагог Людмила Александровна Косырева провели интересную и познавательную встречу с несовершеннолетними Филиала КГПОБУ "Камчатский сельскохозяйственный техникум" в ходе, которой рассказали детям о ВИЧ-инфекции, вызывающей заболевание СПИД (синдром приобретенного иммунодефицита), информировали о том, как можно обнаружить ВИЧ, каким образом происходит заражение, как проявляется заболевание, и о мерах профилактики. Особое внимание уделялось тому факту, что каждый человек несёт личную ответственность за защиту от заражения, как самого себя, так и других. Только знания и самоконтроль смогут защитить от неизлечимого заболевания. Также с несовершеннолетними было проведено тестирование, целью которого являлась оценка знаний у ребят о проблеме ВИЧ-инфекции.



Материал подготовила социальный педагог Л.А. Косырева

## Законы сохранения доброты

15 декабря 2022 года педагоги-психологи КГАУ «Камчатский центр для несовершеннолетних» для учащихся 7-8 классов Мильковской открытой сменной школы провели профилактическую беседу под названием «Законы сохранения доброты». Данное мероприятие было направлено на профилактику буллинга среди подросткового коллектива и имело как информационную, так и коррекционную направленность. В процессе беседы ребята узнали о видах буллинга, его пагубном влиянии на личность человека, а также о мерах пресечения данного явления.

В практической части подростки самостоятельно составляли стратегии помощи детям, пострадавшим от школьной травли, на примере предложенных ситуаций. В завершении мероприятия, ребята поделились своими мыслями по поводу буллинга и пришли к выводу, что от данного явления не застрахован никто, поэтому к фактам травли нельзя оставаться равнодушными, даже если они напрямую тебя не касаются.



Материал подготовила педагог-психолог М.В. Иванова



## Чего боится ваша кроха



Дети в возрасте от 3-х лет одарены буйной фантазией и воображением. Вот и у ребенка начинают появляться детские страхи. Он боится темноты, отказывается оставаться в комнате один, не хочет заходить в незнакомое помещение. Также может наблюдаться нарушение сна, общая тревожность и нервозность.

1. **Общайтесь с ребенком.** Как можно больше рассказывайте ребенку обо всем, что он видит. Объясните любые явления, которые ему придется наблюдать. Ребенок должен понимать, что все происходящее вокруг вполне естественно и обыденно.

Обязательно обращайтесь внимание на вопросы, которые задает ваш малыш (особенно на самые неожиданные)! А если видите, что ребенок сидит напряженный или задумчивый, сами спросите у него, о чем он думает.

2. **Добрые сказки.** Тщательно выбирайте сказки, истории, мультфильмы и видео для своего малыша. Старайтесь оградить его от информации, которая содержит упоминания о страшных, злых, негативных героях или событиях. Злой колдун, страшный индеец, опасный преступник, хищный зверь, нереалистичное существо, страшная комната, внезапное появление свирепого злодея – это то зернышко, которое попав на благодатную почву детской психики, моментально прорастет в виде пугающей страшилки. Не зря для младшего дошкольного возраста рекомендуются только сказки о животных. В них героями являются милые зверушки, которые уже хорошо знакомы ребенку и не вызовут жутких ассоциаций. Читайте ребенку детские стихотворения, выбирайте добрые мультфильмы и обучающее видео. Старайтесь следить, чтобы никто из окружающих не рассказывал малышу страшилки.

3. **Позитивный вектор для фантазии.** Сочиняйте с ребенком сказки, чаще предлагайте ему рисовать, лепить или играть с конструктором. Так он научится использовать свое воображение в позитивном направлении.

4. **Победа над страхом.** Если у малыша появился страх, постарайтесь узнать его суть и причину. А затем проявите уже свою фантазию, чтобы придумать способ избавления от него. Расскажите о доброй фее или дяде-полицейском, которые всегда наблюдают за нами и готовы защитить. Постарайтесь трансформировать страшилище в беспомощное существо, которое само боится, например, солнечного света или свиста. Подарите малышу игрушку-героя, который бесстрашен и может разогнать любых чудищ. Придумайте с ребенком заклятие или ритуал, которые будут отпугивать злых существ.

5. **Моральная поддержка.** Не запугивайте, не высмеивайте и не требуйте отказаться от страха! Ничего более глупого нельзя и придумать. Детские страхи – это произвольное явление. А психика ребенка еще очень слаба, чтобы он смог справиться с ними самостоятельно. В вас малыш ищет поддержку и защиту и, если вы не окажете их, то он замкнется в себе. К сожалению, вы не можете на 100% предугадать и предотвратить появление детского страха.



# Как остаться оптимистом в холода?



Не секрет, что даже самому отъявленному оптимисту зимой трудно сохранить приподнятое настроение. Часто это зависит от нехватки витаминов, солнечного света и тепла, а в наших суровых северных условиях ухудшение самочувствия наблюдается у каждого второго жителя. Но не стоит отчаиваться и мириться! Советы психолога помогут вам пережить холодный период года и оставаться на эмоциональном подъеме.

Во-первых, устройте дома светотерапию. Посидите рядом с лампой дневного света, почувствуйте исходящее тепло. Замечательная возможность заняться рукоделием или чтением любимых книг, восполняя нехватку солнечного света.

Во-вторых, уделите время для мечтаний и воспоминаний. Можно просмотреть фотографии, вспомнить лучшие моменты, подвести итоги и похвалить себя за продуктивный уходящий год. Метод будет действеннее, если подключить к этому родных и близких.

Еще один лайфхак: поменять обстановку. Смените шторы на более яркие по цвету – ваш дом сразу преобразится. Купите новую скатерть в цветочном стиле, которая будет ассоциироваться с теплыми летними днями.

Не стоит забывать и про физические нагрузки в виде зарядки или гимнастики по утрам. Активные телодвижения улучшают выработку серотонина и способствуют эффективному противодействию зимней хандре. Также стоит употреблять в пищу натуральные продукты: больше мяса и рыбы. Известно, что на морозе организм теряет больше калорий для сохранения тепла. А овощи и фрукты помогут восполнить дефицит витаминов.



## 20 идей для идеальных Новогодних каникул

Новый год — праздник волшебства, чудес и исполнения желаний! Это замечательный повод собраться в уютном кругу семьи, украсить дом, устроить шумную вечеринку, поддаться приятной предпраздничной суете, заняться шопингом, изготовить подарки своими руками, запустить фейерверки и сделать еще много всего интересного и веселого. Но особенно мы любим этот праздник, потому за ним следуют долгожданные каникулы!

Вы и не представляли, как много всего можно сделать в эту замечательную пору, — тут найдется место и отдыху, и полезным делам, и увлекательным открытиям.

### А как прошел Ваш год?

Все мы с нетерпением встречаем Новый год и бросаемся в гущу его событий. Но перед этим будет полезно задать несколько вопросов самому себе и вспомнить предыдущий год. Ведь канун Нового года — это время определить краткосрочные и долгосрочные цели, строить планы по их осуществлению и исполнять свои заветные мечты. Чтобы лучше понять себя, осмыслить свои успехи и неудачи и двигаться дальше!

-Какой момент этого года был для меня лучшим, а какой наоборот?

-Какие внутренние и внешние перемены произошли со мной за год?

-Что я считаю своим главным достижением за этот год?

-Какие люди являются самыми важными в моей жизни?

-Сколько новых друзей я завел?

-В чем я потерпел неудачу?

-Каких поставленных целей я добился за этот год?

-Что нового я попробовал в этом году?

-Кому я помог в течение года?

-Какие книги я прочитал?

-Какие дела я не успел сделать в этом году и хочу сделать в следующем?



Вы можете дополнить этот список самостоятельно. Главное, быть честным с самим собой и записать все ответы, чтобы в следующие каникулы вернуться к записям и посмотреть, как Вы изменились, чего добились, а к чему следует приложить больше усилий.



### Баночка со счастливыми воспоминаниями

Чтобы лучше запомнить все самые счастливые моменты и приятные мелочи грядущего года, подготовьте симпатичную баночку, в которую Вы сможете еженедельно класть небольшую записку с тем, что порадовало Вас. Эта волшебная шкатулка сохранит все приятные воспоминания, и через год Вы удивитесь, как много всего хорошего случилось, о чем Вы чуть не забыли! Кроме того, баночку можно украсить, чтобы она стала еще и интересным элементом декора.



### Насладиться любимыми книгами



Иногда в быстром ритме жизни не удается найти время, чтобы просто уютно посидеть под одеялом с любимой книгой в руках. Позвольте себе, наконец, расслабиться и посвятить несколько дней неторопливому чтению. А уж читать с чашкой горячего какао, когда на улице мороз, особенно уютно и приятно. Наверняка у Вас скопилось несколько книг, которые Вы уже давно хотели прочитать, но все никак не успевали? Тогда сейчас самое время!

### Избавиться от всего лишнего

В Италии есть необычная традиция: выбрасывать в канун Нового года старые вещи, в том числе и малогабаритную мебель. Считается, что это освобождает место для всего нового и хорошего и помогает избавиться от несбывшихся желаний, неудач и того, что нужно оставить в прошлом. Совсем не обязательно поступать, как темпераментные итальянцы, но навести порядок и раздать ненужные вещи, весьма полезно: в доме станет свободнее и уютнее.



### День новогоднего кинопоказа

Почему бы не устроить себе день кино? Устройтесь поуютнее, насладитесь уединением или соберите друзей и проведите новогодний кинопоказ тех самых фильмов и мультиков, которые создают новогоднюю атмосферу и праздничное настроение.