

# Осенний TREND

## В этом выпуске:

Технолог, эксперт, аналитик... И это все о методисте	2
Школа профессионального совершенства: презентация	3
Применение раскрасок «Антистресс» Метод Марии Монтессори	4
Формы проведения мероприятий	5
О реализации проекта «Мастерская чудес» Школа в режиме онлайн	6
Психолог рекомендует: как помочь себе в период пандемии	7
Горячие линии	8

## Факт о нас:

В Центре «Осень» трудится более 170 работников, в зоне нашего внимания — сельское и городское население ГО Первоуральск. Мы созданы для тех, кому нужна помощь!

## Центр «Осень» работает для вас...

Подходит к завершению 2020 год... Сложный для всего мира, для нашей страны и для нашего учреждения тоже. В связи с неблагоприятной санитарно-эпидемиологической ситуацией, связанной с угрозой распространения новой коронавирусной инфекцией, как и многим организациям, ГАУ «КЦСОН «Осень» города Первоуральска» пришлось перестраивать свою работу с учетом принятых в регионе ограничений, внедрять дистанционные формы работы и т.п.

Несмотря на это, сотрудники Центра «Осень» с соблюдением необходимых санитарных норм в течение всего года по-прежнему оказывали весь спектр социальных услуг на дому, в стационарной форме и в форме полустационарного социального обслуживания.

За истекший период 2020 г. 217697 услуг было предоставлено 5156 гражданам.

Кроме того, в отношении 7112 граждан за 11 месяцев 2020 г. специалистами участковой социальной службы были осуществлены мероприятия по профилактике обстоятельств, обуславливающих нуждаемость в социальном обслуживании (патронажи, занятия клубов, Школы пожилого возраста, культурно-досуговые мероприятия, консультации).

Проведена работа по информированию граждан, имеющих ИПРА, о мероприятиях по социальной реабилитации в ГАУ «КЦСОН «Осень» города Первоуральска»: 820 инвалидов, получили информационные листы о мероприятиях

по социальной реабилитации, а также были проконсультированы о праве на социальное обслуживание.

Социальный центр проката ТСП работает с 01 марта 2019 года, до этого времени в нашем



учреждении функционировал социальный пункт проката ТСП. Отличие центра от пункта проката заключается в том, что центр проката имеет более широкий перечень ТСП, которыми могут быть обеспечены не только первоуральцы, нуждающиеся в ТСП, но и жители других населенных пунктов Западного управленческого округа и даже Свердловской области.

На балансе учреждения всего находится 649 единиц ТСП. За 2020 год с гражданами было заключено 1142 договора на временное обеспечение ТСП.

В рамках реализации комплексной программы Свердловской области «Доступная среда» в 2020 году получена субсидия на осуществление мероприятий, направленных на формирование и совершенствование системы комплексной реабилитации и абилитации инвалидов. За счет средств областного бюджета были приобретены следующие технические средства реабилитации и абилитации: аппарат «Алмаг-01», концентратор кислорода, аэробный тренажер для рук и ног.

В рамках реализации комплексной программы Свердловской области «Старшее поколение» получены субсидии на осуществление мероприятий, направленных на поддержку старшего поколения, за счет этих средств приобретено реабилитационное оборудование, стойки для размещения тростей и костылей, ходунки и пр., а также проведены ремонтные работы в социальном реабилитационном отделении «Мирный».

В течение года свою деятельность с применением дистанционных форм взаимодействия осуществляла и Школа пожилого возраста. В Школе функционировало 11 направлений, в 2020 г. в работе Школы приняло участие 142 человека.

Развиваются в учреждении и различные формы клубной работы. Граждане пожилого возраста и инвалиды объединяются в клубы по интересам, работу которых организуют и курируют специалисты участковой социальной службы. В 2020 г. функционировало (в т.ч. дистанционно) 15 клубов, которые посещали 135 человек.

Значительный объем работы специалистов отделения срочного социального обслуживания в этом году был посвящен доставке продуктовых наборов нуждающимся гражданам в связи с самоизоляцией, ветеранам Великой Отечественной войны к юбилею Победы, иным категориям в связи со сложными жизненными обстоятельствами. Всего было доставлено 1132 набора.



# "Осень" в лицах

## Технолог, эксперт, аналитик... И это все о методисте

*В одном литературном источнике очень точно сравнили методическую работу с айсбергом. Казалось бы, что здесь может быть общего? А сходство заключается в следующем: 10 % айсберга находится над поверхностью воды и доступно нашему взору, а 90 % - в глубине океана. Также лишь 10 % работы методиста видно окружающим, а 90 % остается незаметным для большинства.*



Работа методиста—это интеллектуальный труд, который требует и знаний, и опыта, и умения донести нужную информацию до аудитории. Всем этим в полной мере обладает методист ГАУ «КЦСОН «Осень» города Первоуральска» Блохина Елена Александровна.

В августе этого года Елена Александровна отметила профессиональный юбилей— 20 лет в системе социальной защиты населения.

Блохина Е.А. имеет опыт работы в трех организациях социального обслуживания. Свой трудовой путь она начала с социального педагога, исполняла обязанности заведующего отделением психолого-педагогической помощи, заведовала организационно-методическим отделением, социально-реабилитационным отделением, имеет опыт руководящей работы в качестве заместителя директора.

В центре «Осень» Елена Александровна трудится восьмой год. Блохина Е.А., имея разносторонний опыт профессиональной деятельности, является активным участником большинства проектов различного уровня, в реализацию которых включен ГАУ «КЦСОН «Осень» города Первоуральска».

В рамках реализации ведомственного проекта Министерства социальной политики Свердловской области «Внедрение системы менеджмента бережливого произ-

водства в системе социального обслуживания Свердловской области» Блохина Е.А. входит в состав разработчиков стандартов операционных процедур, направленных на повышение качества предоставления социальных услуг.

С ноября 2019 г. и по настоящее время Блохина Е.А. приняла участие в разработке 45 стандартов операционных процедур по предоставлению гражданам социально-психологических услуг, разработанные непосредственно Блохиной Е.А. получили положительную оценку кураторов проекта на уровне области.

В период 2017 – 2018 гг. Блохина Е.А. участвовала в апробации методических материалов в рамках реализации пилотного проекта по отработке подходов к формированию и совершенствованию системы комплексной реабилитации и абилитации инвалидов, в том числе детей-инвалидов в Свердловской области.

Елена Александровна является разработчиком ряда методических рекомендаций, внедрение которых в деятельность учреждения способствовало развитию соответствующих направлений работы, таких как:

1) организация внутрикорпоративного обучения сотрудников, Блохина Е.А. является преподавателем в «Школе профессионального совершенства»;

2) планирование деятельности структурных подразделений в целом и отдельных направлений работы;

3) составление программ работы специалистов учреждения для организации процесса социальной реабилитации получателей социальных

4) подготовка и выпуск информационной продукции (буклетов, информационных листов, корпоративных изданий и пр.). Корпоративная газета учреждения («Осенний TREND»), изданием которой занимается Блохина Е.А., дважды (в 2017 и в 2018 гг.) признана лучшим корпоративным изданием по результатам проведения конкурса на лучшую работу по освещению мероприятий в средствах массовой информации организаций социального обслуживания Свердловской области;

5) подготовка заметок для их дальнейшей публикации на официальном сайте учреждения и в других средствах массовой информации и др.

Кроме этого, Блохина Е.А. входит в число разработчиков стратегических и технологических документов ГАУ «КЦСОН «Осень» города Первоуральска».

Елена Александровна широко взаимодействует с учреждениями социального обслуживания Западного управленческого округа Свердловской области, непосредственно участвует в организации и проведении методических секций руководителей и специалистов учреждений социального обслуживания, на протяжении последних 6 лет принимает самое активное участие в организации отборочных туров конкурсных мероприятий Министерства социальной политики Свердловской области на территории Западного управленческого округа Свердловской области.

За свой многолетний труд Елена Александровна награждена почетными грамотами Министерства социальной политики, имеет благодарственные письма различных уровней.

**«Развитие—вот залог успеха каждого сотрудника, каждой организации и методист тут только в помощь»**

**Блохина Е.А.**

# Технологии работы

## Школа профессионального совершенства: презентация

Одной из технологий повышения профессиональной компетентности работников является внутреннее (корпоративное) обучение. В ГАУ «КЦСОН «Осень» города Первоуральска» одной из форм работы, направленной на профессиональный рост сотрудников, является Школа профессионального совершенства. Занятия в Школе проходят по специальному плану. Выбирается актуальная тематика. В этом году одна из тем Школы была посвящена развитию навыков самопрезентации и презентации деятельности. Фрагмент рассмотренного материала представляем в этом выпуске

Самопрезентация (англ. – self-presentation) – постоянно осуществляемый процесс предъявления себя, «я-информации» в вербальном (речь) и невербальном (внешний вид, мимика, жесты и пр.) поведении. На самом деле самопрезентация в самом общем смысле происходит ежедневно, реализуя значимые человеческие потребности: потребность в общении, принятии, признании и самовыражении. Любая человеческая деятельность, так или иначе, связана с самопрезентацией.

Самопрезентация или самоподача складывается из множества составляющих:

- язык тела (мимика, жесты, телодвижения);
- внешний вид (одежда, аксессуары, прическа);
- дистанция (необходимо соблюдать правильную дистанцию в общении);

- речь (темп и манера речи, громкость голоса, интонация и четкость произношения).

Презентация – это способ представления информации.

Презентация может представлять собой сочетание текста, гипертекстовых ссылок, компьютерной анимации, графики, видео, музыки и звукового ряда (но не обязательно всё вместе), которые организованы в единую среду. Кроме того, презентация имеет сюжет, сценарий и структуру, организованную для удобного восприятия информации.

В нашей профессиональной деятельности презентация применяется в следующих случаях:

- представление деятельности в ходе дней открытых дверей;

- «информационный киоск» в ходе мероприятий различного уровня;
- информационные кампании;
- просветительские мероприятия;
- доклады о деятельности в ходе методических секций и т.п.

Презентация необходима нам прежде всего:

- для продвижения продукта, в нашем случае – социальных услуг;

- для повышения уровня информированности граждан (любой аудитории) о нашем учреждении, о нашей деятельности;
- для демонстрации своей компетентности, вовлеченности в процесс; - для доведения любого уровня информации, относящейся к деятельности нашего учреждения, до целевой аудитории (например, до членов методической секции; до гостей во время Дня открытых дверей и т.п.).

На самом деле существует ряд факторов, которые существенно затрудняют восприятие информации, сложно выделить главное, услышать то, что Вы пытаетесь донести. К ним относятся:

- 1) Чтение текста доклада с листа в полном объеме.
- 2) Плохое знание материала, неуверенность.
- 3) Лишняя информация в тексте доклада.

- 4) Размытая информация.
- 5) Слишком длинные сообщения.
- 6) Излишняя формальность, подготовка «для галочки».
- 7) Отсутствие раздаточного мате-

**«Человеческий мозг - удивительный орган. Он начинает работать с момента вашего рождения и не прекращает, пока вы не соберетесь выступить публично»**

**Джордж Джессел, комик**

риала, наглядности (когда это необходимо).

В результате присутствия этих факторов могут быть получены следующие негативные эффекты восприятия:

- 1) Информация не воспринимается как практически ценная. Снижение заинтересованности.

- 2) Ощущение того, что докладчик не знаком с материалом, соответственно не имеет достаточный опыт работы, его сообщение обесценивается.

- 3) Затрудняет восприятие нужной информации, существует риск не услышать необходимые сведения.

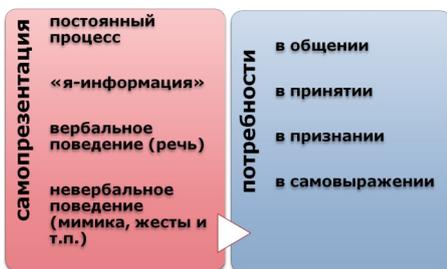
- 4) Негативное восприятие информации, разочарование в связи со зря потраченным временем.

- 5) Быстрый спад внимания слушателей, нарастающее раздражение аудитории, нарушение регламента.

- 6) Снижение мотивации для дальнейших встреч.

При подготовке презентации деятельности стоит избегать указанных ситуаций.

*Блохина Е.А., методист*





# Э ф ф е к т и в н ы й о п ы т

## Применение раскрасок «Антистресс» в социальном обслуживании на дому (пос. Щербиновский Краснодарского края)

Идея применения арт-терапии «Раскраски-антистресс» возникла в связи с необходимостью преодоления стрессовых состояний у пожилых людей. Вследствие естественного старения человек сталкивается с рядом специфических проблем, которые накладывают отпечаток на его психологическое состояние. Использование такого направления арт-терапии, как рас-

краски, обладает рядом преимуществ для пожилого человека: реализация возможна в домашних условиях и не требует художественных способностей, финансовые затраты минимальны, что немало-



важно для наших подопечных. Форма работы с получателями социальных услуг индивидуальная, проходящая на дому у пожилых людей. При необходимости возможно изменение формы работы на групповую и привлечение иных категорий получателей социальных услуг.

Источник: <https://son-net.info>

## Метод Марии Монтессори — инновации в реабилитации пожилых людей и людей, перенесших инсульт (ГБУСО МО «Мытищинский дом-интернат малой вместимости для граждан пожилого возраста и инвалидов», деревня Беляниново, Московская область)

Мария Монтессори, педагог и врач, совершила переворот в воспитании детей: она разработала и обосновала методику самостоятельного развития ребенка, была одним из лучших педагогов того времени, посвятившим себя детям.

Мария Монтессори начала применять свою педагогику для особых детей, детей с задержкой развития психики и сложной адаптацией к внешнему миру.

Один из девизов методики Марии Монтессори: «Помоги мне сделать это самому!», а ведь ни это ли так важно при восстановлении после инсульта, научиться самому держать ложку и вилку и самому себя обслуживать.

Ранняя реабилитация, т.е. «включение» человека, перенёсшего инсульт во все сферы повседневной жизни, развитие социально-бытовых навыков — одно из основных и самых важных направлений работы.

В Мытищинском доме-



интернате психологом, на основе данной уникальной методики, и была оборудована такая особая среда, в которой подопечные, перенесшие инсульт, заново учатся навыкам самообслуживания. И происходит это ненавязчиво, через игры, основанные на тактильной чувствительности. Также среда включает в себя множество зон (упражнений в повседневной жизни, сенсорного развития, языковая и т.д.).

Особенно ценными в данной методике являются материалы, многие из которых сделаны своими руками, например, это рамки с застёжками, молниями и крючками, болты и гайки, различные контейнеры с сыпучими и тактильными материалами.

Материалы в подготовленной обучающей среде направлены на развитие и стимуляцию всех шести видов органов чувств (зрение, слух, обоняние, осязание, вкусовая, чувство равновесия и положения тела в про-

странстве).

Для занятий используются изготовленные из метода Марии Монтессори межполушарные доски «Дидактические лабиринты», клип-стенды и различные бизборды, предназначенные для бытовой реабилитации

**Монтессори-педагогика – это уникальная авторская методика, впервые была применена в начале XX века в Италии**



и упражнений в повседневной жизни (замки, защелки, шнуры, болты, крючки, и т.д.).

Привлекательность данной методики, адаптированной под пожилых людей и инвалидов, заключается в ее доступности (не требуют при организации больших материальных затрат), не несет дополнительных медикаментозных нагрузок и хорошо сочетается с другими методами реабилитации постинсультных больных и пожилых людей.

Источник: <https://son-net.info>

# Образовательная страничка

## Формы проведения мероприятий структурными подразделениями учреждения социального обслуживания

На этапе планирования деятельности на предстоящий период (календарный год, например) каждым структурным подразделением определяются не только мероприятия, но и формы их проведения.

Существует множество форм, их ассортимент постоянно расширяется. Формы работы могут быть традиционными и инновационными, рекомендуется применять разнообразные формы работы. Некоторые из них представляем вашему вниманию в данной публикации.

**Акция** - (от лат. actio) действие, выступление.

**PR-акция** - разнообразные мероприятия, направленные на увеличение популярности учреждения, отделения, услуги и ее (его) узнаваемость.

**Альманах** - (от араб. альманах - календарь), мероприятие о видах деятельности / услугах объединённых по тематическому, жанровому или др. признаку.

**Бал** - литературно-музыкальная композиция с повышенной торжественностью, более строгим этикетом и классическим набором тем, следующих в заранее определённом порядке.

**Гостиная литературно-музыкальная** - комплексное мероприятие, оформленное как тематическая встреча в камерной обстановке. Различают поэтические, литературно-музыкальная, музыкальные, театральные гостиные.

**Гуляние народное** - времяпрепровождение большого количества людей под открытым небом с развлечениями, танцами, на практике обычно посвящено различным народным календарным праздникам (масленица, святки и т. д.), сопровождается рассказом и показом народных традиций.

**День** - комплексная форма мероприятий, включает в себя мероприятия, проводимые в один день, и объединённые какой-либо темой

**Игротека** - мероприятие с набором игр, на одну или разные темы.

**Калейдоскоп** - мероприятие, построенное с быстрой сменой малых форм массовой работы (например, викторина, информминутка, блиц, минисценка, миниобзор и т.д.).

**Карнавал** - праздник с шествиями, уличным маскарадом, театрализованными играми, костюмированный праздник, в основе которого лежит литературный сценарий. В подобных праздниках подразумевается массовость.

**Лекторий** - цикл лекций, объединённых одной темой, проводящийся регулярно в течение какого-либо времени.

**Марафон** - цикл массовых мероприятий, объединённых общей тематикой. Спортивное название оправдывает преодоление некоего маршрута от старта к финишу, наличие препятствий, состязательный характер.

**Мастер-класс** - одна из форм эффективного обучения, передача опыта, мастерства, искусства в точном смысле, чаще всего — путем прямого и комментированного показа приемов работы.

**Месячник** - цикл мероприятий, проводимых в промежутки времени, равный месяцу

**Путеводитель** - мероприятие в виде устного, электронного или аудиовизуального справочника о каком-нибудь городе, историче-

ском месте, музее, стране.

**Слайд-программа** - программа, состоящая из просмотра слайдов, фотографий на какие-либо темы с комментариями.

**Слайд-путешествие** - программа, состоящая из просмотра слайдов, фотографий, посвященных путешествию куда-либо.

**Смотр-конкурс** - публичный показ-конкурс результатов деятельности.

**Цитата: «Сосредоточьтесь на том, чтобы быть продуктивным, а не просто быть занятым»**

**Тим Феррис**

**Творческая лаборатория** - мероприятие по обмену опытом, знаниями и т.д. в интересной, творческой форме.

**Фестиваль** - широкая общественная праздничная встреча, сопровождающаяся просмотром достижений каких-нибудь видов искусства. Может быть на самые разные темы, например: фестиваль книги, фестиваль профессий, фестиваль здоровья.

**Флэшмоб** - в переводе с английского «быстрая толпа», «вспышка толпы», «мгновенная толпа». Сбор людей с целью проведения одноразовой акции.

**Школа** - цикл обучающих мероприятий, по заранее разработанной программе.

**Шоу** - яркое представление, рассчитанное на шумный внешний эффект, развлекательная программа с эффектным музыкальным и визуальным сопровождением.

Блохина Е.А., методист  
<http://olov-biblioteka.ru/>



# П р а к т и к у м



## О реализации проекта «Мастерская чудес»

С 2009 года на базе ГАУ «КЦСОН «Осень» города Первоуральска» функционирует клуб для молодых людей с инвалидностью



«Бригантина надежды». Клуб посещают молодые люди, имеющие инвалидность, их возраст – от 18 до 45 лет. Молодые люди с инвалидностью, вступая во взрослую жизнь, очень часто встречается с трудностями, которые способствуют их удалению от общества и замыканию в себе, формируя «проблемное поле», в котором присутствуют: ограниченный доступ к учреждениям культуры и спорта, дефицит общения, отсутствие организации досуга и др.

Для решения данной проблемы, а именно дефицита возможностей для самореализации данной категории граждан в декабре 2019 г. и первом квартале 2020 г. на базе клуба «Бригантина надежды» был ре-



ализован про- е к т «Мастерская чудес». Уникальность проекта заключалась в том, что люди с инвалидностью получили площадку для реализации своих творческих способностей. Наш центр является одной из немногих площадок в городском округе Первоуральск, которая дает возможность людям с инвалидностью реализовывать свои творческие способности.

Серия мастер-классов в рамках реализации проекта «Мастерская чудес» была проведена инструктором по труду социально-реабилитационного отделения нашего Центра Е.В.Жуковой.

За время реализации проекта творческие занятия посетили 13 молодых людей с инвалидностью. Они освоили такие техники творческой деятельности как лепка, декупаж и др.

Созданная в период действия проекта творческая площадка – и есть

«мастерская чудес». После завершения проекта «мастерская чудес» продолжила функционировать и в дальнейшем будет одним из постоянно действующих направлений работы клуба «Бригантина надежды». В настоящее время в связи с ограничениями, связанными с угрозой распространения коронавирусной инфекции, «мастерская» функционирует дистанционно в офлайн-формате. Молодые люди через мессенджеры получают записи мастер-классов, один из последних – «Дымковская игрушка».



Скачко О.О., заведующий УСС

**Жизненный опыт дает нам радость только тогда, когда мы можем передать его другим**

**Андре Моруа**

## Школа в режиме онлайн

В связи с ограничительными мероприятиями, связанными с угрозой распространения коронавирусной инфекции, Школа пожилого возраста с апреля 2020 года была организована дистанционно. Наиболее приемлемой формой проведения занятий для специалистов участковой социальной службы в этот период оказалось онлайн-взаимодействие. Кураторы направлений Школы пожилого возраста готовили материалы для рассылки в соответствии с

тематическими планами (записи лекций, ссылки на полезные ресурсы, видео по теме и т.п.) и размещали их для ознакомления в специальных группах, созданных в мессенджерах. «Зачисленным» в Школу пожилого возраста гражданам необходимо было изучить представленные материалы и дать «обратную связь». Здесь же в общем чате могло быть и обсуждение, и презентация своего опыта, и другие виды взаимодействия.

Таким образом, было проведено 57 занятий по 8 направлениям Школы пожилого возраста, в работе каждого направления приняло участие от 4 до 12 человек.

В 2021 году планируется реализация нового направления Школы – «английский язык». Предполагается, что занятия будут проходить в привычном режиме с личным присутствием слушателей.

Блохина Е.А. методист

**Полезная информация!** На официальном сайте ГКУ СОН СО «Организационно-методический центр социальной помощи» <http://uralcsocinform.ru/> в разделе «Виртуальный зал для досуга и саморазвития» (вкладка на главной странице) собран уникальный опыт учреждений социального обслуживания Свердловской области по реализации проектов, по проведению мастер-классов, иных мероприятий, представлен материал для самообразования и многое другое.



# Консультация специалиста

## Психолог рекомендует: как помочь себе в период пандемии

Ситуация с коронавирусом, в которой мы все оказались, вызывает много сложных чувств. Небольшие действия, которые на первый взгляд кажутся мало-значимыми, в действительности, медленно, шаг за шагом, помогают найти опору, снизить тревожность и чувство неопределенности. Итак, рекомендации:



**1. Контролируйте источники, откуда вы получаете информацию.** Не давайте непроверенным источникам влиять на ваше состояние, а также определите для себя оптимальное количество поступающей информации. Избегайте информационного перенасыщения - это позволит не заразиться чужой паникой. Сократите до минимума любые беседы, вызывающие у вас тревогу или панику, оградите себя - это нормально. Опирайтесь на факты и собственную позицию. Достоверную информацию о вирусе, группах риска и мерах профилактики можно получить на сайте ВОЗ. По конкретным вопросам можно обращаться по телефону на официальные горячие линии по вопросам, связанным с коронавирусом (Роспотребнадзор и Минздрав).

**2. Понимание необходимости оставаться дома.** Люди по-разному реагируют на запреты, навязанные им извне: некоторым смирится проще, другим - сложнее. Необходимость не выходить из дома действительно является очень существенным ограничением и расценивается некоторыми людьми как покушение на их свободу, что может вызвать протест. Переживать эти ограничения и принимать их помогает понимание смысла Ваших действий. Вы не просто сидите в четырёх стенах - Вы делаете важное для всего человечества дело - боретесь с пандемией, замедляя её распространение и помогая выжить многим людям, включая Ваших родных и близких. В текущей ситуации очень важно создать себе определенность и постоянство в том, что Вы можете контролировать. Например, это может быть режим дня: подъем и отход ко сну в одно и то же

привычное для Вас время, соблюдение времени приёма пищи и пр.

**3. Стройте планы, причем долгосрочные планы.**

В ситуациях, подобно той, в которой мы все сейчас находимся, это делать сложнее, чем обычно. Но именно сейчас это особенно важно. Не надо ждать, когда закончится карантин. Надо жить сейчас и здесь. Делать в текущих условиях что-то для себя и окружающих.

**4. Организуйте себе общение.** Сейчас важно позаботиться о себе и в этой сфере. Используйте средства интернет-технологий для общения с друзьями и близкими. Найдите тот круг общения, где вас поддерживают, делятся информацией, помогают пережить эмоции, подбадривают, заботятся. Воздержитесь от контактов с людьми, после общения с которыми ваше состояние ухудшается.

**5. Занимайтесь спортом.** Давно известно, что физическая активность прекрасно «лечит» тревожные состояния. Уже через 10-15 минут после начала занятий спортом, вы можете заметить, что мысли ваши стали более позитивными, а фон настроения улучшится, что связано с дополнительной выработкой эндорфинов - «гормонов удовольствия».

**6. Учитесь, осваивайте новое.** Если вы давно хотели пройти онлайн-курс, но не было времени, то сейчас оно наступило. Вспомните о своих хобби - рисуйте, танцуйте, пишите рассказы о том, как переживаете пандемию. Наводите порядок - дома, в документах, семейных архивах фотографий - то, на что всегда не хватает времени. Обыденные, стабильные действия помогают сохранить устойчивость.

**7. Бережно относитесь к себе.** Не ставьте себе высоких целей, скорее всего, Ваша продуктивность будет ниже, чем обычно. И это нормально, так как большая часть Ваших ресурсов уходит на то, чтобы успокаивать себя.

**8. Постарайтесь наладить свой сон.** Сон очень важен для поддержания хорошего физического и психического состояния. Важно придерживаться обычного режима сна, не позволяя себе засиживаться до утра и отсыпаться до вечера.

**9. Следите за питанием.** Во время высоких эмоциональных нагрузок особенно важно, чтобы в рационе было достаточно продуктов богатых жирными кислотами, они - основная составляющая мембраны нервной клетки. При недостатке жирных кислот клетки мозга теряют эла-

**8-800-300-11-00 – круглосуточный  
бесплатный телефон психологической  
помощи Министерства здравоохранения  
Свердловской области**

**«мырядом2020.рф» - интернет-ресурс  
бесплатной психологической помощи**

стичность. Питание с Омега-3 снижает ощущение беспокойства и вызывает чувство удовольствия.

**10. Вспоминайте хорошее.** Переживание позитивных эмоций посредством воспоминаний, способно поменять сердечный ритм, который в свою очередь отражается на работе эмоциональной системы головного мозга - что в результате ощущается как состояние стабильности и спокойствия, помогая контролировать тревогу.

Постарайтесь прислушаться именно к себе, ведь то, что может подходить другим людям, не обязательно так же будет действовать на Вас. И это совершенно нормально. Будьте здоровы, физически и эмоционально!

*Мамедова Н.Н., психолог*

*Текст подготовлен с использованием материалов «Психологического института Российской академии образования», отдела медицинской психологии ФГБНУ «Научный центр психического здоровья» г. Москва, интернет-ресурса бесплатной психологической помощи «мырядом2020.рф»*

# Контактная информация

ГАУ «КЦСОН «ОСЕНЬ»  
ГОРОДА ПЕРВОУРАЛЬСКА»

Адрес редакции:  
г.Первоуральск, ул.Герцена, 12 б, каб.9  
Главный редактор: Л.И.Сосунова.  
Составители: Блохина Е.А., Мельчакова М.А.,  
Татарина Е.М.  
Авторы заметок указаны по окончании каждого  
материала  
Тираж: 999. Распространяется бесплатно

Телефон: 3439) 64-87-82  
Факс: (3439) 64-87-82  
Эл. почта: soc061@egov66.ru  
E-mail: <https://zabota061.msp.midural.ru>

**Мы делаем вашу  
жизнь ярче!**

## ВНИМАНИЕ!

В Свердловской области с 3 декабря 2020 года начала работать единая круглосуточная телефонная линия, по которой можно получить любую консультацию на счет COVID-19.

Позвонив  
**по номеру 122,**

любой житель региона сможет получить консультацию по поводу лечения от коронавируса, вызвать врача на дом и получить ответы на многие другие вопросы, связанные с COVID-19.

Жителям Екатеринбурга будут отвечать специалисты единой городской регистратуры (отдельный номер: 204-76-76), жителям других городов региона — специалисты колл-центра Свердловского Минздрава (отдельный номер: 8 (800) 1000-153).

Все звонки бесплатны для абонентов

### Городские отделения социального обслуживания на дому :

**№1,6** (территория обслуживания—г.Первоуральск)

адрес: ул.Ватутина, 38, тел. 64-91-87

**№3** (территория обслуживания—п.Динас)

адрес: ул. 50 лет СССР, 9, тел. 27-81-07

### Сельские отделения социального обслуживания на дому:

**№4** (территория обслуживания— Билимбай, Битимка, Вересовка, Крылосово, Доломитовый, Перескачка), адрес: п.Новоуткинск, ул.Партизан,64а, тел.29-47-39;

**№5** (территория обслуживания—Новоуткинск, Слобода, Прогресс, Коуровка, Кузино), адрес: п.Новоуткинск, ул.Партизан,64а, тел.29-47-39;

**№7** (территория обслуживания—Новоалексеевское, Хрустальная, Решеты), адрес: ул. 50 лет СССР, 9, тел. 27-81-07

### Отделение временного проживания граждан пожилого возраста и инвалидов

адрес: п.Новоуткинский, ул.Гоголя,46, тел. 29-44-09

### Социально-реабилитационное отделение «Мирный»

адрес: в 1,5 км южнее с .Битимка, тел. 29-66-93

### Отделение срочного социального обслуживания

адрес: ул.Герцена, 12б, тел. 64-78-12

### Центр проката ТСР

адрес: ул.Герцена, 12б, тел. 64-78-12

### Участковая социальная служба (отделение профилактики и социального сопровождения)

адрес: ул.Ватутина, 38, тел. 64-86-94

### Социально-реабилитационное отделение

адрес: ул.Ватутина, 38, тел. 64-81-72

### Организационно-методическое отделение

адрес: ул.Герцена, 12б, тел. 64-83-57

### Горячие линии по коронавирусу

**112** Единый телефон экстренных служб

**8 (343) 312-08-81**

Горячая линия по всем общим вопросам для жителей Свердловской области

**8 (3439) 221-211**

Лицам пожилого возраста, лицам с ограниченными возможностями здоровья и семьям с детьми дошкольного возраста

# 122

ЕДИНЫЙ ТЕЛЕФОННЫЙ НОМЕР  
ПО КОРОНАВИРУСУ

КРУГЛОСУТОЧНО