

МОСКВА *Забота*



**Сергей
Мироненко,**
тренер по скандинавской
ходьбе «Московского
долголетия»

ЗИМА – ВРЕМЯ СПОРТА

СТР. 3

ДОБРЫЙ ГОРОД:
КАКИЕ ПРОЕКТЫ
ПОМОГУТ
МОСКВИЧАМ
В НОВОМ ГОДУ

СТР. 2

**ЗИМНИЙ
СПОРТ:**
С ПОЛЬЗОЙ
И БЕЗ РИСКА

СТР. 3

**ИНФОРМАТИКА
ДЛЯ НОВОГО
ПОКОЛЕНИЯ:**
ЧЕМУ УЧАТ «ЦИФРОВЫХ
АБОРИГЕНОВ»?

СТР. 4

**ПРАВИЛА
БЕЗОПАСНОСТИ:**
СОВЕТЫ
ОТ СКОРОЙ
ПОМОЩИ

СТР. 6

**ПРОФЕССИИ
БУДУЩЕГО:**
СТРОИМ
КАРЬЕРУ
МЕЧТЫ

СТР. 8



Следить
за главными
новостями

МОСКВА – ДОБРЫЙ ГОРОД

СЕРГЕЙ СОБЯНИН

Мэр Москвы



“Подвели итоги седьмого конкурса грантов для социально ориентированных некоммерческих организаций «Москва – добрый город». С 2019 года его победителями стали 738 проектов НКО, а на поддержку их социальных инициатив было выделено 2,8 млрд рублей.

В 2025 ГОДУ УЧАСТНИКАМ КОНКУРСА ПРЕДЛОЖИЛИ ВЫБРАТЬ ОДНО ИЗ ШЕСТИ ПРИОРИТЕТНЫХ НАПРАВЛЕНИЙ:

- 1 помощь участникам СВО и их близким;
- 2 проекты для семей с детьми и взрослыми с инвалидностью, в том числе социальная занятость и сопровождаемое проживание;
- 3 инициативы в помощь многодетным семьям, детям-сиротам, семьям и подросткам в трудной жизненной ситуации;
- 4 социальное волонтерство, наставничество;
- 5 инициативы по социальной адаптации, пробации;
- 6 проекты, популяризирующие здоровый образ жизни.

В этом году заявку могли подать НКО с опытом работы от полугода. А для организаций, созданных участниками СВО, ограничений по дате регистрации не было вообще.

В результате конкуренция была высокой: из 380 заявок отобрали 90 лучших проектов, которые будут реализованы в 2026 году. Традиционно самое популярное направление – помощь взрослым и детям с особенностями здоровья (36% проектов победителей). Программы поддержки многодетных и приёмных семей, семей в трудной жизненной ситуации, детей-сирот и трудных подростков планируют реализовать 27% организаций. В тройку востребованных направлений вошли проекты поддержки участников СВО и их семей – 14%. Количество НКО-победителей в этой категории по сравнению с прошлым годом выросло в два раза.

В СООТВЕТСТВИИ С МАСШТАБОМ ПРОЕКТОВ ГРАНТЫ ТРАДИЦИОННО БЫЛИ РАЗДЕЛЕНЫ НА ТРИ ГРУППЫ:



ПРОЕКТЫ-ПОБЕДИТЕЛИ КОНКУРСА «МОСКВА – ДОБРЫЙ ГОРОД»



АССОЦИАЦИЯ ВЕТЕРАНОВ СПЕЦИАЛЬНОЙ ВОЕННОЙ ОПЕРАЦИИ ГОРОДА МОСКВЫ

запускает программу обучения наставников из числа бойцов СВО, завершивших службу. Ее суть – взаимопомощь по принципу «равный – равному».

Наставниками станут ветераны СВО, которые уже вернулись к мирной жизни. Вместе с Единым центром поддержки участников СВО и их семей они помогут своим товарищам как практическими советами, так и психологической помощью.



АВТОНОМНАЯ НЕКОММЕРЧЕСКАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ «РОСТ»

много лет помогает детям из приёмных семей и ребятам, временно проживающим в центрах для детей-сирот, подтянуть знания по школьной программе. В новом проекте опытные педагоги будут проводить дополнительные онлайн-занятия по разным предметам, а также работать с мотивацией ребят.



ТВОРЧЕСКОЕ ОБЪЕДИНЕНИЕ «КРУГ»

проведет цикл занятий по гончарному, столярному, свечному и кулинарному делу, ручной керамике, мыловарению для людей с инвалидностью в инклюзивных мастерских, предоставленных городом и адаптированных под потребности таких горожан. В теплой и поддерживающей атмосфере участники проекта научатся создавать уникальные изделия. В это время их семьи получают консультации по важным вопросам и возможность просто отдохнуть, пока их близкие занимаются творчеством.

▶ ЛИЦО
С ОБЛОЖКИ**СЕРГЕЙ
МИРОНЕНКО,**тренер
по скандинавской
ходьбе
«Московского
долголетия»

Как тренер по скандинавской ходьбе уверенно говорю: зимой заниматься безопасно. Если соблюдать правила! Главное преимущество – палки. Они дают устойчивость на скользкой поверхности и помогают распределить нагрузку. Начинать занятия ходьбой нужно прежде всего с консультации врача. Это спорт, поэтому есть противопоказания. Затем нужно подобрать правильные палки: их длина равна росту, умноженному на 0,68 (результат округляйте до числа, кратного 5). Освойте технику: спина прямая, корпус слегка наклонен вперёд, движения рук и ног синхронные (правая нога – левая рука). Перед тренировкой – 5–10 минут разминки, после – растяжка.

Одеваться на зимние тренировки лучше по принципу «капусты»: нижний слой – термобельё (отводит влагу); верхний – ветро- и влагозащитная куртка с капюшоном; штаны – из водоотталкивающей ткани; обувь – лёгкие утеплённые кроссовки с рифлёной подошвой (можно с ледоступами). Перегрев так же вреден, как и переохлаждение, поэтому никаких шуб и тяжёлых ботинок.

**ПАЛКИ
ДАЮТ
УСТОЙЧИВОСТЬ
НА СКОЛЬЗКОЙ
ПОВЕРХНОСТИ
И ПОМОГАЮТ
РАСПРЕДЕЛИТЬ
НАГРУЗКУ**



На тренировках по скандинавской ходьбе задействуется 80–90% мышц тела, снижается нагрузка на суставы (палки берут часть веса на себя), укрепляются сердце и сосуды, и сжигается 400–500 ккал/час. А настроение идёт вверх за счёт выработки эндорфинов.

Этот вид тренировок отличается от ходьбы и бега тем, что обычная ходьба включает меньше мышц и даёт меньшую нагрузку на верх тела; бег, наоборот, создаёт высокую ударную нагрузку на су-

ставы, а скандинавская ходьба – золотой компромисс: эффективно, но бережно.

Зимние нюансы: избегайте температуры ниже -15°C и сильного ветра, тренируйтесь днём, на знакомых освещённых маршрутах, сократите длительность занятия до 1 часа, ставьте палки под углом 45 градусов, делайте небольшие шаги. Начинайте с коротких дистанций, постепенно увеличивайте нагрузку – и зима станет временем активного здоровья!

ЗИМА – ВРЕМЯ СПОРТА

ЗИМА – ЭТО ВРЕМЯ ЗАНИМАТЬСЯ СПОРТОМ! НО КАК ДЕЛАТЬ ЭТО БЕЗОПАСНО ДЛЯ СЕБЯ И ОКРУЖАЮЩИХ? МОЖНО ЛИ В ХОЛОДНОЕ ВРЕМЯ ГОДА ЗАНИМАТЬСЯ ТАКОЙ АКТИВНОСТЬЮ, КАК СКАНДИНАВСКАЯ ХОДЬБА? МЫ СОБРАЛИ ДЛЯ ВАС НЕСКОЛЬКО ПОЛЕЗНЫХ СОВЕТОВ

**ЛЮДМИЛА
АВДАЛЯН,**участница
«Московского
долголетия»:

-Я уже давно занимаюсь скандинавской ходьбой, и это полностью изменило моё отношение к активному отдыху! Хочу поделиться своими впечатлениями и маленькими секретами, которые дают мне заряд бодрости круглые сутки.

Самое главное – это, конечно, наша группа. Мы стали настоящей командой: всегда поддерживаем друг друга, радуемся успехам и даже в самую ненастную погоду находим повод выйти на тренировку. А наш тренер, Александра Балынская, – это просто источник энергии! Она так заряжает позитивом, что после занятия чувствуешь себя на десять лет моложе.

Расскажу, как проходят наши тренировки. Сначала обязательная разминка, которая длится около 25 минут. Это очень важно: тело постепенно разогревается, готовится к нагрузке. Потом переходим к самой ходьбе – тренер внимательно следит за техникой, поправляет, если нужно. И в конце – заминка, чтобы плавно снизить нагрузку и дать мышцам отдохнуть.

Что мне особенно нравится – скандинавская ходьба задействует практи-



**МЫ СТАЛИ
НАСТОЯЩЕЙ
КОМАНДОЙ:
ВСЕГДА ПОДДЕРЖИ-
ВАЕМ ДРУГ ДРУГА,
РАДУЕМСЯ
УСПЕХАМ КАЖ-
ДОГО!**

чески все мышцы тела. После занятий ощущаешь приятную усталость, но при этом невероятный прилив сил! Уже через пару недель регулярных тренировок тело станет бодрее, улучшится осанка, да и спать станет гораздо лучше.

Для меня наши занятия – это не просто физкультура, это святое! Два раза в неделю я точно знаю: меня ждёт встреча с друзьями, движение и море позитива. Уверена: секрет успеха в трёх вещах – хороший тренер, дружный коллектив и правильный настрой. Попробуйте и вы – не пожалеете!

Всю зиму участников проекта «Московское долголетие» ждут уличные активности – открыты группы по скандинавской ходьбе, гимнастике, общей физической подготовке и другие.

**С подробным
расписанием всех
программ можно
ознакомиться
на сайте
[www.mos.ru/city/
projects/dolgoletie](http://www.mos.ru/city/projects/dolgoletie)**



ЛЕТ 15 НАЗАД В ХОДУ БЫЛ ТЕРМИН IT-GIRL, ОБОЗНАЧАВШИЙ МОЛОДУЮ ДЕВУШКУ, КОТОРАЯ НЕ СЛЕДУЕТ МОДЕ, А САМА ЗАДАЁТ ТРЕНДЫ. СЕЙЧАС IT-ШКОЛЬНИК – ЭТО, КОНЕЧНО, ПОДРОСТОК, УВЛЕЧЁННЫЙ ТЕХНОЛОГИЯМИ, И ДА, ЭТО ОЧЕНЬ МОДНО! КАК УСТРОЕНО ИЗУЧЕНИЕ ИНФОРМАТИКИ И НУЖНА ЛИ ОНА ДЕТЯМ, КОТОРЫЕ РОДИЛИСЬ С ПЛАНШЕТАМИ В РУКАХ? НЕ ЖДЁТ ЛИ НАС ПЕРЕПРОИЗВОДСТВО АЙТИШНИКОВ? И КАК РАСПОЗНАТЬ ИНТЕРЕС РЕБЁНКА К ПРЕДМЕТУ?

ЧЕМУ УЧИТЬ «ЦИФРОВЫХ АБОРИГЕНОВ»?

ИНФОРМАТИКА ДЛЯ НОВОГО ПОКОЛЕНИЯ



Поколение родителей нынешних московских школьников помнит, как на уроках информатики в тех школах, где были компьютеры, учителя старались дать азы: научить пользоваться офисным пакетом, иногда дело доходило до пре-

зентаций или обучения методу слепой печати – впрочем, им владели не все учителя.

Сейчас представить такие уроки информатики даже невозможно: про наших детей говорят, что они родились со смартфонами в руках и могут записать

первый видеокружочек ещё до того, как научатся говорить.

Интересно, чему можно научить это поколение на уроках информатики в школе, ведь кажется, что школьники сейчас превосходят по знаниям в IT учителей?

АБОРИГЕНЫ И ИММИГРАНТЫ



АЛЕКСЕЙ ЧЕТВЕРОВ

учитель информатики школы № 1520 имени Капцовых

Алексей Четверов, учитель информатики школы № 1520 имени Капцовых, улыбается, услышав этот вопрос, и говорит, что, безусловно, в нажимании на скорость кнопок, возможно, школьники обгонят учителей информатики, а вот в понимании смысла и базовых понятий – скорее нет.

«Да, дети, если наблюдать со стороны, ловко обращаются с приложениями и на интуитивном уровне находят необходимые функции. Но это только

пользовательский слой, в котором приложения и задумывались как простые инструменты без сложных и запутанных путей поиска функций и процедур. Глубинное понимание сетей передачи данных, алгоритмов, принципов безопасности приходит только через системное обучение. Это понимание обычно и приносит учитель.

Есть такой термин «цифровой абориген» – так обычно говорят про поколение, выросшее в среде гаджетов и интернета, и для которых цифровые технологии – это естественная часть жизни с детства. В противоположность «цифровым иммигрантам» – тем, кто осваивал технологии уже во взрослом возрасте.

Я предлагаю разделять скорость и смелость эксперимента у учеников с пониманием структуры, методики и базовых основ работы с данными у учителя. Да ученики превосходят некоторых учителей в навыках работы с интерфейсами, но это не равно базовым знаниям в области IT.

Школьные уроки информатики в наше время учили нас

быть потребителями того, что может дать компьютер, теперь школа должна учить детей созданию в этой сфере как раз в противовес простому потреблению.

Для поколения младше 25 лет IT-технологии – это фон жизни. В этом есть существенные полюсы в виде быстрой адаптации к любым новым инструментам в IT-сфере.

Но есть, конечно, и минусы в виде клипового мышления и необходимости в постоянной стимуляции. Многозадачность это – навык, развиваемый десятилетиями мыслительных практик, чтения литературы и доступный единицам. У современных подростков существует также и подмена живого разговора чатами, голосовыми и видеозаметками, что иногда тормозит развитие умений работать в команде, договариваться, брать ответственность, планировать время. Важно изменить и подход в обучении, материал нужно преподносить коротко, наглядно и практично: и обязательно формулировать длинные задачи, где требуется удерживать мысль и доводить дело до результата.



АНАСТАСИЯ РАКОВА

заместитель мэра Москвы по вопросам социального развития

«Чтобы юные москвичи, которые проявляют интерес к информационным технологиям, могли изучать эту сферу углублённо, лучше подготовиться к поступлению в профильный вуз и убедиться в своём желании построить карьеру в IT, в столице выстроена система дополнительного образования по самым современным направлениям. Это робототехника, 3D-моделирование, программирование и другое. За последние пять лет количество IT-кружков в Москве выросло в 3,5 раза. Сейчас для школьников открыто почти 5 тысяч таких секций, где порядка 87 тысяч ребят осваивают современные технологии, включая создание мобильных приложений и компьютерную инженерию. Для сравнения: в 2020 году IT-кружков было 1,3 тысячи, а учеников в них – чуть более 20 тысяч.»



ДМИТРИЙ КОРОТКОВ

выпускник ИТ-класса школы № 444, выпускник НИУ ВШЭ («Информационная безопасность»), специалист компании «ЕС-Лизинг», автор научных статей о методиках поиска уязвимостей в программном обеспечении

КАК ПОМОЧЬ САМОУЧКЕ?

Да, информатика в школе учит создавать сайты, чат-боты, шаблоны выполнения многих задач одновременно. Но если школьник талантлив в этой сфере, то он, наверное, всему этому научится и сам?

За ответами я отправляюсь к представителю поколения «цифровых аборигенов» **Дмитрию Короткову**, выпускнику ИТ-класса, а ныне специалисту компании «ЕС-Лизинг»:

– ИТ удобно тем, что изучать понравившуюся профессию можно самостоятельно. Необходимы дисциплина и чёткое понимание того, что требуется изучить – какие языки программирования нужны для тех или иных проектов. И тогда, при наличии всех навыков, такого специалиста будут хотеть в штат большинство работодателей. Тем ценнее становится качественное обучение информатике в школе,

которое бесплатно и даёт начальные знания, фундамент, с которого можно будет строить карьеру.

– **А что же курсы, которые обещают за пару месяцев сделать из вас ИТ-специалиста?**

– Выучиться, конечно, можно, только это не даст преимущества при поиске работы. Самообучение имеет огромное значение в области, и вот тут на помощь приходят книги. Так, принципы работы с базами данных и всю теорию по этой теме я изучал по сборнику лекций профессора МГУ.

«В целом в ИТ специалист ценится в первую очередь не за количество изученных технологий, а за стиль мышления, умение брать на себя ответственность, нестандартное мышление. Если человек способен при смене области не потерять качество работы, то такой специалист будет цениться гораздо больше из-за своего опыта», – полагает Дмитрий Коротков.

КАК ТЕБЕ ТАКОЕ, ИЛОН МАСК?

ИТ-специальностям можно научиться на базе школьного образования. Оказалось, что в Москве появились специальные профильные ИТ-классы. Куратор проекта **Алексей Камалин** поясняет:

– Этот проект рассчитан на двухлетнее очное обучение в 10–11-х классах. Помимо углублённого изучения математики, информатики и физики, школьников ждут элективные курсы в профильной сфере. Ребята знакомятся с профессией, получают первые навыки работы и программирования оборудования, занимаются изучением искусственного интеллекта и информационной безопасности.



АЛЕКСЕЙ КАМАЛИН

куратор проекта «ИТ-класс в московской школе»

Если школьник опережает школьную программу по информатике, ему надо идти дальше, набирая обороты. ИТ – самая быстро меняющаяся об-

ласть, поэтому то, что было изучено вчера, уже не актуально сегодня. Особое внимание стоит уделить проектной деятельности и созданию собственных проектов для портфолио.

Воображение уже рисует молодых профессионалов с модными ноутбуками, которые пишут код, который заставляет рыдать Илона Маска, и приносит им гигантское состояние, но я всё же возвращаюсь в реальность и уточняю у Камалина: не получится ли из-за излишнего интереса к этой отрасли потом произвести айтишников?

– Нет, – уверен Алексей, – сфера ИТ очень обширна и нуждается в кадрах, обладающих различной специализацией и навыками: программисты, системные администраторы, специалисты по информационной безопасности и т. п.

«ИТ-КЛАСС В МОСКОВСКОЙ ШКОЛЕ» – ЭТО ТОПОВЫЙ ПРОЕКТ ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ, РАССЧИТАННЫЙ НА ДВУХЛЕТНЕЕ ОЧНОЕ ОБУЧЕНИЕ В 10–11 КЛАССАХ. В ОСНОВЕ ОБУЧЕНИЯ ЛЕЖИТ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ МАРШРУТ РЕБЁНКА, ВКЛЮЧАЮЩИЙ РЯД ОБЯЗАТЕЛЬНЫХ ПУНКТОВ:

- ★ углублённое изучение математики, информатики и физики;
- ★ получение предпрофессиональных навыков работы с оборудованием;
- ★ знакомство с актуальными отраслями ИТ-сферы на элективных курсах «Программирование», «Введение в ИТ-специальность» и «Программирование автономных систем»;
- ★ получение без отрыва от учебы первой профессии в колледже «Оператор ЭВМ»;
- ★ занятия проектно-исследовательской деятельностью в вузе-партнёре, с выполнением проектных работ, которые можно представить на научно-практических конференциях, например, «Инженеры будущего»;
- ★ учебный день в ИТ-компании. В контуре Проекта – Сбер, ВК, Яндекс и другие топовые компании в этой сфере.

Подробнее узнать о проекте можно на сайте: profil.mos.ru/it



ЛАРИСА ОСТРОВЕРХОВА

педагог-психолог Городского психолого-педагогического центра столичного Департамента образования и науки



ПОСЛЕ КАНИКУЛ: КАК МЯГКО НАСТРОИТЬ РЕБЁНКА НА УЧЁБУ ЗИМОЙ

Вот и подошли к концу долгие зимние каникулы. Резкий переход от беззаботного отдыха к расписанию, урокам и обязанностям может стать для ребёнка настоящим стрессом. Как помочь детям плавно «впрыгнуть» в учёбу, рассказывает педагог-психолог.



ВОЗВРАЩАЕМ РЕЖИМ ДНЯ – НО НЕ С ПОНЕДЕЛЬНИКА!

Пробуждение в 7 утра – это испытание. Начните смещать режим за 2–3 дня до конца каникул. Будите и укладывайте ребёнка на 15–30 минут раньше каждый день, чтобы мягко перестроить его биологические часы.

СОЗДАЁМ «МОСТИК» МЕЖДУ ОТДЫХОМ И УЧЁБОЙ

Воспоминания о каникулах – это ресурс, а не помеха. Предложите ребёнку:

- ★ сделать коллаж из фотографий с каникул. Это поможет эмоционально «закрыть» период отдыха и переключиться на новое;
- ★ написать рассказ или подготовить презентацию «Как я провёл каникулы». Это потренирует память и навыки изложения;
- ★ принести в класс красивую шишку, найденную в лесу, или новогодний сувенир, чтобы поделиться с друзьями праздником.

ВСПОМИНАЕМ ШКОЛЬНЫЕ БУДНИ В ПОЗИТИВНОМ КЛЮЧЕ

Не говорите: «Вот закончатся каникулы, тогда узнаешь...». Создавайте приятные ожидания:

- ★ «В школе тебя ждут друзья! Давай подумаем, что ты им расскажешь?»
- ★ «У тебя же скоро начнётся тот интересный проект по окружающему миру (рисованию...)! Мы можем вместе сходить в библиотеку или поискать информацию»;
- ★ обновите школьные принадлежности: купите новую ручку, блокнот или пенал. Мелочь, а настраивает на рабочий лад.

ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ – ЩАДЯЩИЙ РЕЖИМ

Не нагружайте ребёнка дополнительными кружками и занятиями в первую неделю. Дайте его нервной системе адаптироваться.

Помните: возвращение к учёбе – это важный этап. Терпение, понимание и немного родительской мудрости помогут ребёнку начать новую учебную четверть с энтузиазмом.

Родители могут получить бесплатную консультацию специалиста Городского психологического центра Москвы: 8 (800) 250-11-91.

ЧТОБЫ ЗИМА БЫЛА В РАДОСТЬ



ЕВГЕНИЙ ДАНИЛОВ

заместитель главного
врача по медицинской
части Станции скорой
и неотложной медицинской
помощи им. А. С. Пучкова



КАТАНИЕ НА ЛЫЖАХ И КОНЬКАХ, ДОЛГИЕ ПРОГУЛКИ ПО ЗИМНЕМУ ЛЕСУ, КУПАНИЕ В ПРОРУБИ – ЗИМНИЕ УДОВОЛЬСТВИЯ ДЛЯ МНОГИХ МОСКВИЧЕЙ! А ВОТ ДЛЯ ВРАЧЕЙ ЭТО НАПРЯЖЁННАЯ ПОРА: ОБМОРОЖЕНИЯ, ТРАВМЫ НА ЛЬДУ, АВТОМОБИЛЬНЫЕ АВАРИИ, ВСЕВОЗМОЖНЫЕ ПРОСТУДЫ И ОСЛОЖНЕНИЯ. КАК ОТДЫХАТЬ ЗИМОЙ БЕЗОПАСНО ДЛЯ СЕБЯ И ОКРУЖАЮЩИХ? ОБ ЭТОМ МЫ ПОГОВОРИЛИ С ЕВГЕНИЕМ ДАНИЛОВЫМ, ЗАМЕСТИТЕЛЕМ ГЛАВНОГО ВРАЧА ПО МЕДИЦИНСКОЙ ЧАСТИ СТАНЦИИ СКОРОЙ И НЕОТЛОЖНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ПОМОЩИ ИМ. А. С. ПУЧКОВА

– Как распознать обморожение? Что делать, и чего НЕ делать до приезда скорой?

– Повреждения при обморожениях возникают не столько из-за прямого действия низких температур, сколько из-за реакции на холод со стороны сосудов. Именно поэтому обморожения порой возникают и при температуре, близкой к нулю градусов (например, при высокой влажности или сильном ветре, а также при сильном истощении организма). В зависимости от степени обморожения (всего их четыре) сим-

птомы и последствия будут разными.

При лёгкой степени обморожения пострадавший может ощущать боль, покалывание, жжение и онемение в месте повреждения. В момент переохлаждения кожные покровы бледнеют, а после согревания становятся красными и отёчными. В более тяжёлых случаях появляются пузыри – сначала с прозрачным, а затем и с кровянистым содержимым. Кожа теряет чувствительность, чернеет, развиваются необратимые процессы.

До приезда скорой помощи пострадавшего необходимо переместить в тёплое место, снять мокрую

одежду, переодеть в сухое и обеспечить тёплое питье. Согревание должно происходить постепенно! На обмороженные участки тела нужно наложить теплоизолирующую повязку, например, из ваты, марли и клеёнки или полиэтилен поверх ватно-марлевой повязки. Категорически запрещается растирать поражённые участки кожи снегом или спиртом, так как это может привести к ещё большим повреждениям тканей, а также к инфицированию кожных покровов.

Нельзя греть обмороженные участки тела в горячей воде, так

как резкое согревание усугубит повреждение тканей. Нельзя самостоятельно вскрывать пузыри, смазывать поражённые участки жиром или мазью, пить алкоголь.

– Поскользнулись на льду: как понять, опасна ли травма? В каких случаях нужно идти к врачу?

– Не вставайте резко после падения! Оцените своё состояние и прислушайтесь к ощущениям. Если отмечаете сильную боль, видите деформацию конечности, чувствуете головокружение или тошноту, появилась рвота или есть признаки кровотечения – нужно немедленно вызвать скорую помощь. Кровотечение постарайтесь остановить до прибытия скорой самостоятельно или позвоните на помощь прохожих. Не пытайтесь вправлять вывихи или перемещать пострадавшего человека, особенно если есть подозрение на травму позвоночника.



НАМ ДОВЕРЯЮТ МЕЧТУ О МАТЕРИНСТВЕ

Узнай свои
возможности
стать мамой

ЗИМНЯЯ СКАЗКА У ДВОРЦА ПИОНЕРОВ

Уже месяц для гостей площадки «Зимы в Москве» на Воробьевых горах каждый вечер работает красочное светомузыкальное шоу.

Фасад главного здания Дворца пионеров ежедневно становится сценой мультимедийного представления: свет, звук и проекции объединяются в праздничные сюжеты, создающие ощущение сказки и предновогоднего ожидания. Зрители могут ощутить уют русской зимы, полюбоваться видами новогодней столицы и посмотреть, как Дед Мороз и его помощники – животные из сказочного леса – исполняют заветные мечты жителей и гостей города, будь то желание встретить праздник в кругу семьи или стать балериной Большого театра.

В центре площадки по-новому «горит» и легендарный костёр. Теперь эта инсталляция, выполненная в художественном стиле, является частью световой постановки, соединяя историю Дворца пионеров с современной городской культурой.

В парковой зоне гости каждый вечер могут увидеть северное си-

яние и встретить уникальных животных со всей России, в том числе краснокнижных, которые будто появляются среди деревьев и кустов. Благодаря использованным технологиям природная среда органично входит в художественный замысел: световое шоу становится частью ландшафта и делает природу главным участником действия.



ПРОФЕССИИ БУДУЩЕГО

ВАША ИДЕАЛЬНАЯ КАРЬЕРА



ЧТО ТАКОЕ ЦЕНТР «ПРОФЕССИИ БУДУЩЕГО»?

«Раскрой свой потенциал на максимум» – такой слоган встречает тех, кто обращается в центр.

В центре «Профессии будущего» реализуют абсолютно новый подход к поиску работы и помогают сменить специальность на ту, которая, с одной стороны, востребована, а с другой стороны – по душе. Особое внимание уделяют рабочим специальностям: работодателям сейчас не хватает рук в практических сферах, и они ждут именно вас!

В центре ждут и школьников, которые еще не определились, кем хотят стать. Для них организована программа комплексной профориентации. Опытные карьерные наставники помогут подросткам интерпретировать результаты теста и познакомят с колледжами, где можно получить выбранную специальность.

Подробнее узнать о проекте можно на сайте: mosfuture.ru



КАК ВЫГЛЯДЯТ ПРОГРАММЫ ЦЕНТРА?

Сперва для тех, кто обращается в центр, проводят тестирование на выявление сильных сторон. Далее карьерный наставник рассказывает о требованиях к каждой профессии и подбирает программу обучения. Например, максимум за 3 месяца можно освоить такие специальности, как оператор станков с программным управлением, фрезеровщик, сварщик, швея и другие. Всего соискателям доступно 75 коротких программ обучения. Нередко бывает, что соискатели учатся новым профессиям, продолжая работать. Возможны три формата обучения: офлайн, онлайн и смешанный. Теоретическую часть преподают на образовательных площадках-партнерах, в том числе в колледжах, практическую – на производствах или в компаниях. За две недели до окончания обучения карьерный

наставник выясняет у выпускника, желает ли он остаться в том месте, где проходил практику или хочет устроиться в другое. Также специалист центра помогает составить резюме, портфолио (если оно необходимо) и готовит кандидата к собеседованию. Карьерный наставник сопровождает человека от первого шага в центре «Профессии будущего» до выхода на новую работу.

Центр «Профессии будущего» открыт для всех желающих с 09:00 до 20:00 с понедельника по пятницу.

Адрес: улица Щепкина, дом 38, строение 1.

Узнать подробнее и оставить заявку можно на сайте mosfuture.ru

или по телефону +7 (495) 681-01-01.

КАКИМ ПРОФЕССИЯМ МОЖНО НАУЧИТЬСЯ В ЦЕНТРЕ?

Всего в центре «Профессии будущего» представлено 75 востребованных специальностей, среди которых:

- специалист по закупкам
- графический дизайнер
- фрезеровщик
- бариста
- электромонтажник
- токарь
- слесарь-сантехник
- рабочий по комплексному обслуживанию и ремонту зданий
- монтажник
- логист
- менеджер маркетплейсов

