КПНИ -

пространство наших интересов!



3/2024

Ярославль



ГБУ СО ЯО Красноперекопский психоневрологический интернат предоставляет государственную услугу «Социальное стационарное обслуживание граждан пожилого возраста и инвалидов, страдающих психическими заболеваниями.

Дата государственной регистрации: 05.04.1996 г.

Учредитель: Департамент труда и социальной поддержки населения Ярославской области.

Адрес: 150002, Ярославская область, г. Ярославль, Парковый проезд, дом 7

Тел.:(4852) 45-03-67
e-mail: kpni450367@mail.ru

СОДЕРЖАНИЕ

От редактора	3
Творческая мастерская	4
Интересное рядом	6
Быстрее, выше, сильнее	11
Красный день календаря	14
Учение – свет, неучение – труд	17
Красота вокруг	19
В здоровом теле здоровый дух	22
Наши руки не для скуки	26
Пальчики оближешь	28
День рождения	31
Замри мгновение...	32

4 совета, которые помогут преодолеть любые жизненные трудности

Чтобы справиться с проблемами со здоровьем, экономическими кризисами или семейными неурядицами, необходимо развивать психологическую устойчивость.

1. Примите реальность

Принятие не значит согласие. Просто нужно признать, что то или иное событие — это свершившийся факт. Упираясь и повторяя, что этого не должно было произойти, вы только попусту тратите время и силы. Приняв происходящее, вы сделаете первый шаг для того, чтобы найти выход из ситуации.

Представьте пробку на дороге. Один человек будет думать: «Как же несправедливо! И почему это всегда случается со мной?». Он начнёт злиться, нервничать и ругаться с другими водителями.

Психологически устойчивый человек просто напомнит себе: «Каждый день по дорогам ездят миллионы машин, естественно, что время от времени будут пробки». Такое отношение к происходящему поможет сохранить спокойствие.

Чтобы принять реальность, нужно понять, что мы можем контролировать, а что нет. В ситуациях, на которые вы никак не можете повлиять, постарайтесь контролировать самого себя.

2. Перестаньте жалеть себя

Принятие реальности поможет упорядочить мысли и чувства. Это ключ к продуктивному поведению. То, как мы ведём себя, столкнувшись с какой-то проблемой, определяет, насколько быстро мы найдём её решение. Даже если наша проблема решению не поддаётся (например, потеря близкого человека), мы всё равно каждый раз выбираем, как реагировать на произошедшее.

Не стоит предаваться жалости к себе. Она не позволит вам двигаться дальше и совершенно лишит силы духа. Спросите себя: «Что я могу сделать прямо сейчас, чтобы как-то помочь себе?». Возможно, вам придётся преодолеть свой страх или сделать что-то неприятное. Главное – действовать.

3. Контролируйте грустные мысли

Разум может быть и нашим лучшим союзником, и нашим злейшим врагом. Если вы позволите негативным мыслям завладеть собой, вы просто не сможете ничего делать.

Мысли вроде «У меня это никогда не получится» или «Я больше и минуты не вынесу» помешают вам достичь поставленных целей. Поэтому старайтесь замечать, когда ваши мысли становятся чересчур пессимистичными.

Если чувствуете, что впадаете в панику, подумайте, что бы вы сказали, если бы в такой ситуации оказался ваш друг. Наверняка вы бы ободрили его и заверили, что у него всё получится.

4. Тренируйте психологическую устойчивость заранее

Кризисная ситуация – не самое подходящее время, чтобы начинать развивать психологическую устойчивость. Это нужно делать заранее.

Вы же не станете ждать, когда вам понадобится поднять что-то тяжёлое, чтобы начать качать мышцы? Вряд ли вам поможет, если вы возьмётесь тягать железо за пять минут до того, как передвинуть диван. Но, наращивая силы постепенно, вы сможете поднять больший вес.

То же самое можно сказать и о психологической устойчивости. Чтобы вам хватило силы духа преодолеть жизненные трудности, тренируйте её каждый день.

Лепим из глины!

Лепка из глины может приносить массу положительных эмоций!

Поделки, выполненные из глины, уникальны и существуют только в единственном экземпляре, что, бесспорно, делает их эксклюзивными. Ведь то, как один человек видит конечный результат, как работают его руки и инструменты в этих руках, какие используются материалы при создании – всё это неповторимый творческий процесс, напрямую зависящий от вдохновения увлечённого человека.







Творим в технике декупаж!

Техника декупаж имеет очень продолжительную историю, уходящую своими корнями в Средневековье.

Сейчас эта старинная техника вновь стала модной и широко распространена при декорировании сумочек, шляпок, подносов, ёлочных украшений, шкатулок, посуды, упаковок, при создании эксклюзивных предметов интерьера, при оформлении одежды и изготовлении модных аксессуаров. Наши воспитанники тоже попробовали себя в роли художников-декораторов и оформили тарелки в технике декупаж.







Бумажные фантазии



Цветы восхищают, дарят радость и хорошее настроение!

Из бумаги можно изготовить практически все виды цветов. В отличие от живых цветов, красота которых недолговечна, бумажные цветы и композиции из них долго не потеряют своей привлекательности. Для ребят отделения реабилитации педагогом дополнительного образования Татьяной Андреевной Малановой был проведён мастер-класс по изготовлению объемных бумажных цветов.







«Импульс» зажигает

Танцевальный коллектив «Импульс» и преподаватель Алексей Александрович Королев после отличного выступления на фестивале «Виктория» уже начали подготовку новых номеров на предстоящие концерты и мероприятия. На очереди новый танец «По полю, полю» от прекрасной половины коллектива.

















Фестиваль «Виктория»

Наши ребята приняли участие в летнем фестивале «Виктория». По традиции наши воспитанники начали со знакомства друг с другом и кураторами. День прошёл очень насыщено. Было много всего интересного: мастер-классы по сценическому мастерству, вокалу, квест по станциям, интерактивы и главное творческое событие дня – лирический вечер.





Зажигательные гости

К нам в гости приезжали волонтеры организации «Дари радость» и коллектив цыганского танца «Золотое кольцо». Они для проживающих устроили концерт с душевными песнями и настоящими цыганскими танцами. Загадывали загадки и вручили небольшие открытки от детей Григорьевской школы.







#МЫВМЕСТЕ
Помогаем в общем деле!

На этой неделе к нам приехали друзья: представители Ярполк ГАГАРИНЦЫ СВО!

- Равиль Анварович, который помог организовать встречу с участников СВО, командиром танкового взвода



- Представители «Добро Ярославля», которые провели мастер-класс по плетению сетей

- Хуснудинов Ильдар Анварович, руководитель предприятия ООО «ГК ЯРД».

Наши подопечные не только смогли пообщаться с участником СВО, но и научились плести маскировочные сети и теперь смогут их делать для спецоперации!

А еще мы пишем нашим ребятам на СВО письма – хотим поддержать добрыми словами, плетем маскировочные сети, собираем посылки и передаем все в Ярполк ГАГАРИНЦЫ СВО.















Мужское и женское...

Наши **дамы** и на улице не сидят на месте, и в сотрудники играют с проживающими в подвижные игры, а в отделении проводят турниры по настольным играм!





Сильная половина наших подопечных очень активно летом развлекалась на улице.

Когда на улице +30 охлаждающие игры с водой просто незаменимы. «Водяные» игры не только доставляют большое удовольствие, но и закаливают. Играли с мыльными пузырями и в мяч.

Игра в мяч – это отличный способ развлечься во время прогулки. А ещё это укрепление мышц рук и плечевого пояса, развитие глазомера, меткости. Сначала можно начать с более простых действий и бросать мяч всем по очереди. Потом усложнить правила и направлять мяч любому из играющих, тем самым вынуждая быть более внимательным. У наших ребят всё получилось отлично!

И конечно же рисовали, читали и играли в настольные игры.













Шоу мыльных пузырей

У нас в интернате прошло «Шоу мыльных пузырей». Наши проживающие получили массу положительных эмоций и отличное настроение!






Волонтеры в помощь

Наши волонтеры прекрасно справляются с организацией досуга маломобильных подопечных




Реабилитация

Занятость молодежи теперь помогают организовать и медики. Играем в съедобное – несъедобное, вышибалы, пионербол. Изучает астрономию и учимся вязать крючком.





Скалодром

В эти выходные наши ребята с воспитателем впервые посетили скалодром. Что это такое? Это искусственное сооружение, имитирующее естественные скалы. Занятие лазанием увеличивает выносливость, улучшает ловкость и гибкость, задействует мышцы всего тела. Нам всем очень понравилось. Место просто отличное для активного отдыха.













7 лепесток



В Рыбинске с 22-24 августа проходил V фестиваль адаптивной физической культуры «Седьмой лепесток». В нем участвуют любители и спортсмены с ограниченными возможностями здоровья из разных уголков нашей страны – всего более 500 человек.

23 августа наши ребята приняли участие в фестивале: по легкой атлетике в дисциплине 60м, 200м и прыжках в длину. Александр Баранов и Софья Зимина заняли 1 и 2 места.

А по мини-футболу наша команда заняла третье место.

Поздравляем ребят с победой!!!









Соревнования по велоспорту

3 августа в ЦЛС «Дёмино» прошли соревнования открытого чемпионата и первенства Ярославской области по велоспорту-шоссе среди лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов.

В индивидуальной гонке на 10 км Александр Баранов занял 3 место, а Алексей Мареев и Дмитрий Пинаев получили диплом за участие.

Поздравляем!!!











День физкультурника

Ежегодно во вторую субботу августа в России отмечают День физкультурника.

В нашем интернате прошли дружеские соревнования по пионерболу. А также ребята продемонстрировали свои способности в двух дисциплинах отжимание и подтягивание на перекладине.

Поздравляем всех с Днем физкультурника!!!







Бегом по Золотому кольцу

Наши ребята участвовали в полумарафоне «Бегом по Золотому кольцу». Прекрасный спортивный праздник, собравший большое количество любителей спорта.








День прыгуна!

Воспитатель Ангелина Петровна Разумова провела для нашей молодежи соревнования под названием «День прыгуна».

Ребята приняли участие по прыжкам в длину с места и с разбега. По итогам соревнований самые «Прыгучие» стали: Александр Баранов, Дмитрий Пинаев, Дмитрий Гришанов; Софья Зимина, Наталья Дементьева, Оксана Васильева.






Футбольный матч

Опасная игра головой, удар по воротам и....ГОЛ!!! Хотя все закончилось как всегда дружбой!





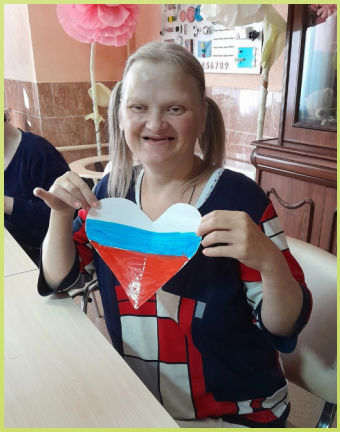


День России

22 августа отмечается важный и значимый праздник – День Государственного флага Российской Федерации, одного из важнейших государственных символов. Уважительное и бережное отношение человека к символам своей страны – показатель его гражданственности, а значит, проявление образованности, культуры, нравственности. Под российским флагом сегодня объединяются представители разных народов и национальностей. Наш флаг узнаваем во всем мире как флаг великой страны с богатой историей и традициями государственности. В нашем интернате сегодня тоже прошли мероприятия к этому празднику. Презентация и беседа о государственной символике, несколько мастер-классов.

















День Нептуна

В нашем интернате прошёл праздник – День Нептуна, в организации которого принимали участие не только воспитатели, а ещё и проживающие.

Царь Нептун в сопровождении русалок, весёлые пираты, которые ну уж очень хотели попасть на праздник, командные конкурсы и зажигательные танцы.











Аппликация ко дню Семьи

8 июля Россия отмечает один из самых молодых государственных праздников – День семьи, любви и верности – он же День памяти святых Петра и Февронии Муромских, покровителей брака в православии, и именно им верующие молятся, чтобы попросить о счастливой семейной жизни. Эта дата призвана напомнить о том, что семья должна быть для человека местом безопасности, принятия и душевного тепла.

В канун Дня семьи, любви и верности, в нашем интернате прошел мастер-класс по изготовлению поздравительной открытки, посвященной этому замечательному празднику.

На мастер-классе воспитанники говорили о семейных ценностях и соблюдении добрых традиций, объединяющих родных и близких; о жизни одной замечательной семьи: семьи Петра и Февронии, и почему именно с именами этих святых связан День семьи, любви и верности.









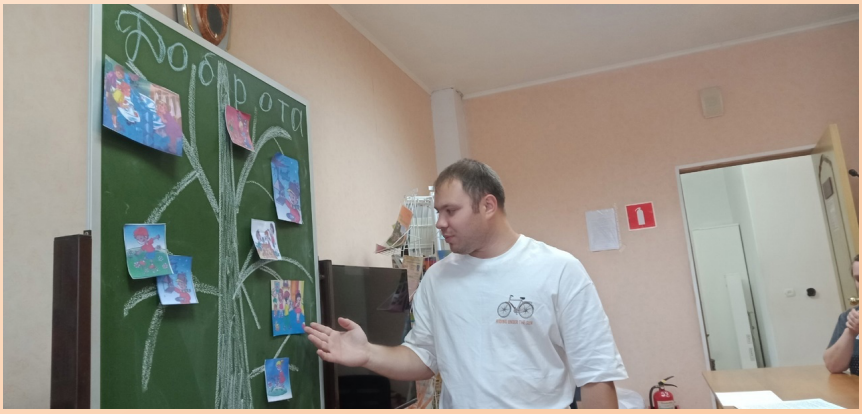


Учиться, учиться и еще раз учиться

Проживающие продолжают посещать занятия по формированию социальных навыков, поддержанию грамотности и элементарных математических знаний, профориентации.

Тема «Профессий много в мире есть». Все мероприятие проходило в форме игр, в которые с удовольствием включались проживающие: «Знатоки», «Пословицы о труде», «Волшебный мешочек», «Исправь ошибку», «Выбери правильно картинку». Занятие получилось познавательным и интересным.

Тема «Твой внешний вид», где познакомились с различными видами одежды, ее назначением; побеседовали о том, как надо ухаживать за собой: развивать аккуратность, воспитывать вкус в одежде и бережно относиться к ней. Народная пословица гласит: «Человека по одёжке встречают, а по уму провожают». Проживающие с интересом слушали рассказ об истории платья, работали с карточками (выбирали из предложенных видов одежды ту, которая подходит для предложенного места и времени); по тексту стихотворения Лифшица «Неряха». В конце занятия, путем голосования выбрали самых аккуратных в группе: юношу и девушку. Ими стали Иван Матвеев и Ольга Жарова.



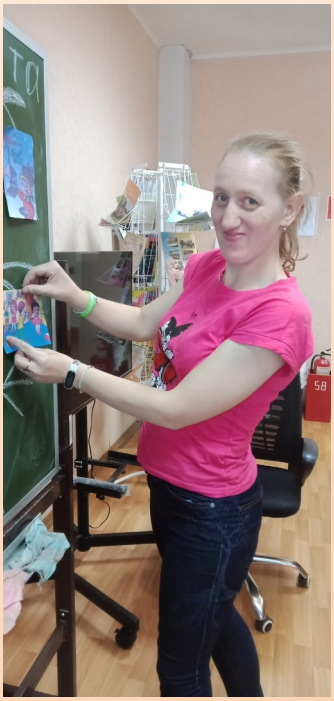






Учиться, учиться и еще раз учиться







Что такое «добро», «доброта», «добрые поступки», «вежливость»? Не всегда наши подопечные задумываются над этими словами, иногда им необходимо об этом напоминать, а некоторых вновь познакомить с этими понятиями. «Тропинка добрых дел» - так называлась квест-игра, которая прошла для проживающих первой группы реабилитационного отделения. Вначале вместе обсуждали, что же такое доброта, и что противоположно добру. Вспоминали свои добрые поступки и поступки своих друзей. Очень понравилось ребятам задание «Закончи предложение», где в стихотворных строчках спрятались вежливые слова. Все они были найдены! Далее отгадывали загадки о добрых и злых героев сказок; оживляли «Дерево Добра»: выбирали из картинок только добрые поступки и приклеивали их на дерево), разбирали проблемные ситуации, раскрашивали картинки только те, на которых ребята поступают правильно. А ещё мы пообещали друг другу, что эти добрые слова будем стараться говорить почаще. Постараемся поменьше ссориться и обижать друг друга.

Компьютерная грамотность

Учимся и играем, ведь все нужно и важно в современном цифровом мире.





Наша территория





















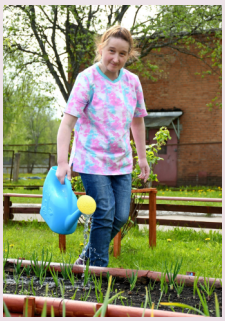


Наш Чудо-огород настоящий кладезь витаминов и информации!!!

Делимся нашими сельхоз достижениями 2024 года. Груши огромные, фасоль длиннющая, помидоры бархатные-пушистые (новый сорт сажали), огурцы хрустящие, тыква гигантская, брокколи выросла (!!!), картошка мелковата, но нереально вкусная, ежевика заплодоносила! Словом, все отлично. Урожаем довольны

















Опять суккуленты!

У нас короткая остановка, мы вернулись к нашим любимым растениям СУККУЛЕНТАМ! Много у нас дел на территории, посажено много красивых многолетних растений. Суккуленты подросли и пришло время их рассаживать. Наши девочки с любовью аккуратно сажают малышек в новые горшочки))) А зимой мы будим придумывать новые композиции.





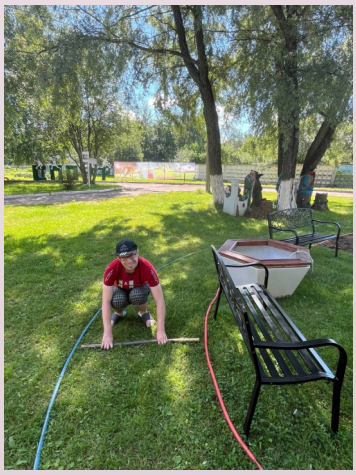

Труд в удовольствие

Каждый из нас стремится к тому, чтобы его дом, двор или участок были красивыми и ухоженными. Важным элементом в этом процессе является покос травы. Это является важным и необходимым процессом, который позволяет поддерживать чистоту и порядок.

Ребята с удовольствием и хорошим настроением работают на территории интерната! Каждый хочет внести свою лепту, кто полит, кто скошенную траву убирает.








Вакцинация как профилактика!

Туберкулёз в настоящее время является одной из наиболее актуальных социально-медицинских проблем в мире. Своевременная диагностика туберкулёзной инфекции очень важна. Чем раньше человек узнает о ней, тем быстрее сможет вылечиться и меньше количество людей заразить. Диаскинтест – является одним из методов диагностики туберкулёза. На отделении Милосердия проводят Диаскинтест мало мобильными проживающим. Туберкулёз в настоящее время является одной из наиболее актуальных социально-медицинских проблем в мире. Своевременная диагностика туберкулёзной инфекции очень важна. Чем раньше человек узнает о ней, тем быстрее сможет вылечиться и меньше количество людей заразить. Диаскинтест – является одним из методов диагностики туберкулёза. На отделении Милосердия проводят Диаскинтест мало мобильными проживающим.

В учреждении полным ходом идет вакцинация от гриппа. Под грамотным руководством терапевта Анны Вячеславовны все организовано четко и на высоком уровне.

Медсестра Татьяна Юрьевна старается сделать процесс максимально безболезненным для каждого нашего прививающегося подопечного.











Зри в корень!

Зрение является важнейшим органом чувств для человека. 70% информации о мире мы получаем через глаза. Нашим проживающим специалисты оптики «Ника» проверили остроту зрения и выписали очки для дали и близи. Все с удовольствием выбрали себе оправу и очешники.





Лечебная физкультура от всех болезней!

Занятия лечебной физкультурой – это прилив сил и улучшение настроения. Многие проблемы со здоровьем можно решить с помощью занятий ЛФК.

•Скорректировать и сохранить правильную осанку помогают физические упражнения. Лена выполняет упражнения, направленные на укрепление мышц, участвующих в удержании естественных изгибов позвоночника, а так же стоп, которые имеют фундаментальное значение в формировании осанки. Правильная осанка – это не только о внешности, но и о здоровье внутренних органов.

•При гипертонической болезни, кроме медикаментозной терапии, режима сна и отдыха, диеты, рекомендовано соблюдение двигательного режима! Адекватная физическая нагрузка и специальные упражнения способствуют нормализации кровяного давления. Вместе с этим улучшаются функциональные показатели жизненно важных органов и систем.

•Процесс реабилитации после ампутации конечностей – это долгая история. Потеря конечностей влияет на весь организм, одним из следствий является потеря равновесия и координации. Инструктор ЛФК помогает подобрать упражнения на координацию, которые улучшают баланс, осанку и функциональную активность

•Простые и доступные упражнения наши женщины преклонного возраста выполняют с инструктором ЛФК Агатой Павловной. Дыхательные, общеукрепляющие, на концентрацию внимания. Все они помогут сохранить в гармонии тело и душу.



















Стоматолог – врач и друг

Научит правильно чистить зубы ребят наш стоматолог Юлия Александровна, а проконтролировать и помочь – дежурная медсестра

Юлия Александровна проводит обучение подопечных гигиене полости рта, оказывает им помощь в уходе за зубными протезами.







Реабилитация подопечных с ограниченными возможностями здоровья

Средства реабилитации помогают людям с ограниченными возможностями функционировать в повседневной жизни и достичь самостоятельности. Персонал отделения Милосердия регулярно проводит занятия по использованию ТСР и навыкам ухода за мало мобильными.

Клиенты отделения «Милосердие» с радостью ждут занятий ЛФК. Они знают лучше остальных, что качество их жизни связано с их физическими возможностями.

На занятиях инструктор ЛФК Агата Павловна подбирает упражнения таким образом, чтобы вовлечь максимальное количество мышечных групп.

После курса ЛФК клиенты отмечают, что справляться с бытовой нагрузкой становится гораздо легче!











Гулять не нагуляться

Волжская набережная Ярославля одна из самых красивых мест города и популярное место отдыха ярославцев. Наши ребята тоже любят там гулять. Можно полюбоваться на красивые виды, покататься на самокате и почувствовать прохладу посидев у фонтана с мороженым.

Воспользовавшись хорошей погодой, наши волонтёры и их помощники прогулялись с ребятами из отделения Милосердие. В этот раз мы не только прошлись по Петропавловскому парку, но и дошли до Комсомольской площади. Прогулка удалась.













Гулять не нагуляться

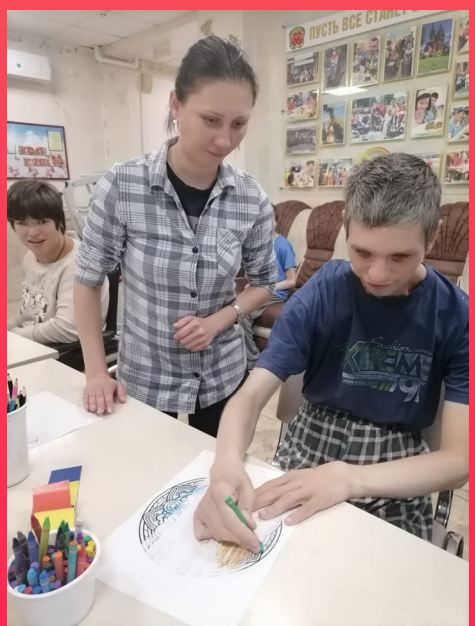
Проживающие отделения Милосердия ежедневно выходят на прогулку. Главная польза прогулок на свежем воздухе заключается в положительном влиянии на здоровье человека. Они способствуют укреплению иммунитета, улучшают работу сердца и сосудов. Но и на отделении никто не скучает.











Макароны с котлетами

Еще один рецепт в копилочке! Домашние котлеты в духовке и макароны с сыром! Фарш делали самостоятельно – освоили мясорубку! Ребята готовят уже более уверенно. Выбирают новые рецепты на будущее: от яичницы до холодца, разброс большой))!



















Готовим рыбу

Наши девочки в «Доме социальной адаптации» постоянно совершенствуют свои навыки в кулинарии. В этот раз прошёл мастер-класс по приготовлению рыбы. Провела занятие воспитатель Татьяна Андреевна. Она рассказала, как разделывать рыбу, как ее жарить. Получилось очень вкусно!







Пирог с красной смородиной

На кулинарном занятии готовили пирог с красной смородиной. Ягоды с нашего ЧУДО-ОГОРОДА. В тесто добавили лимонную цедру и ванилин-аромат был нереальный! Готовый пирог украсили ягодами и сахарной пудрой! Было очень вкусно, но мало. Всем хотелось съесть ещё по кусочку!









Кабачковая икра и картофель в духовке



В огороде выросла морковка и лук, созрели помидоры, кабачки есть всегда, и картошка выросла. Решили сделать кабачковую икру и запечённые картофельные дольки в духовке. Нереально вкусно! Все из свежих овощей, выращенных собственноручно!

Инициатор спонтанного кулинарного мастер-класса – Анастасия Светлакова, воспитатель нашего интерната.









Свекольник

В такую погоду не хочется есть что-то горячее или жирное. Поэтому мы осваиваем новый вариант «холодного супа». На этот раз готовим свекольник. Очень даже вкусно.



Кабачковые оладьи

С ребятами реабилитационного отделения готовили кабачки с нашего ЧУДО-ОГОРОДА по двум рецептам: в духовке с томатами и сыром и кабачковые оладьи. Изюминкой стал соус с грецкими орешками и зеленью! Вкусно, сытно, аппетитно!

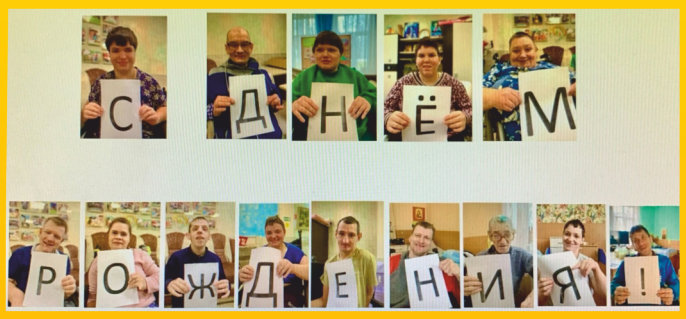




Просим к столу!



День Рождения!











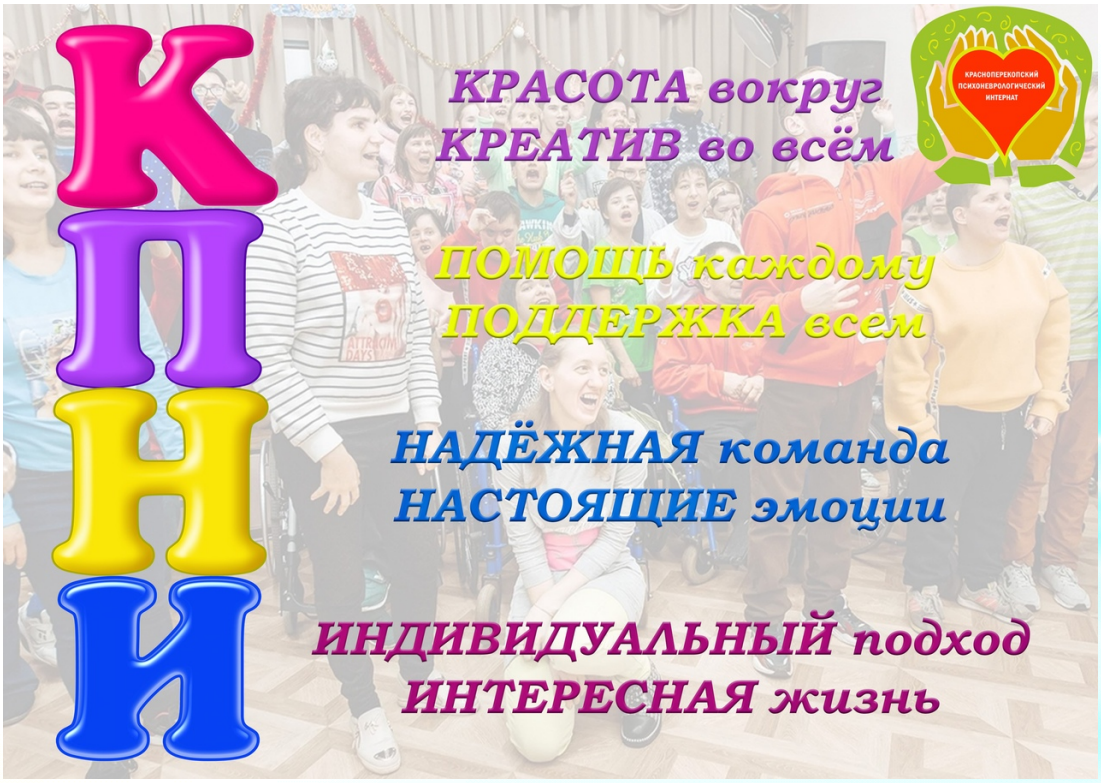








КРАБОВЫЕ ПАЛОЧКИ-200г
СЫР ТВЁРДЫЙ-150гр.
ЧЕСНОК-2-3 ЗУБЧИКА
МАЙОНЕЗ-ПО ВКУСУ





Адрес: 150002, Ярославская область, г.Ярославль, Парковый проезд, д.7.
Телефон: 8 (452) 45-03-67
Адрес электронной почты: kpni450367@mail.ru
Сайт учреждения: http://kpni76.ru/