

ОРБИТА



Выходит
с февраля
2005 года

ЗАПСИБКОЛЛЕДЖА

октябрь
2017 г.

Газета студентов и преподавателей

г. Тюмень, ул. Рылеева, 34

Тел. (3452) 67-50-24

www.zsgk-tmn.ru

Шаг за шагом



«...С 2016 года колледж является Базовой профессиональной образовательной организацией, обеспечивающей поддержку региональной системы инклюзивного образования. В течение полутора лет освоены 8 миллионов 320 тысяч рублей на улучшение доступности образования, приобретение технических средств обучения, специального автобуса. В ближайшее время запланировано внедрение новой модели профориентационной работы, которая позволит донести информацию о возможностях профессионального обучения и образования до каждого абитуриента-инвалида на всей территории Тюменской области. Планируется обучение лиц с инвалидностью и ОВЗ по «коротким», мобильным образовательным программам, развитие адаптивного спорта. В этом году завершено обучение 100 судей для сдачи норм ГТО, в том числе инвалидов и лиц с ОВЗ.

Колледж как победитель конкурсного отбора по направлению «Создание условий для получения среднего профессионального образования лицам с инвалидностью и ОВЗ посредством разработки нормативно-правовой базы и поддержки инициативных проектов» создает на своей базе региональный учебно-методический центр по направлению «Питание».

30-31 ноября на базе колледжа пройдет II региональный отборочный этап национального конкурса профессионального мастерства для людей с инвалидностью Абилимпикс по компетенциям Выпечка хлебобулочных изделий, Поварское дело, Кондитерское дело, Адаптивная физическая культура, Психология.

В течение года студенты колледжа примут участие в соревнованиях по 15 компетенциям WorldSkills, впервые в Тюменской области будет организована соревновательная площадка по компетенции Физическая культура и спорт.

Важной задачей в 2018 году является запуск Специализированного Центра Компетенций по направлению Выпечка хлебобулочных изделий. На базе СЦК будет проходить подготовка обучающихся колледжа к конкурсам профессионального мастерства, организация обучающих семинаров для специалистов отрасли; профориентационные мероприятия для школьников; стажировка в сетевом формате обучающихся других колледжей по компетенции Выпечка хлебобулочных изделий.»

(из выступления директора колледжа Шатохина Г.Г. на педагогическом совете)



Спорт – это наш ритм жизни!



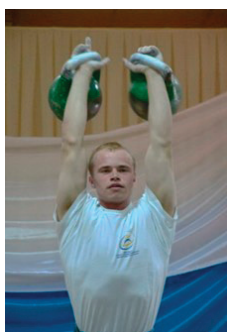
Мужская команда «ЗАПСИБКОЛЛЕДЖ» по мини-футболу, победитель Всероссийского проекта "Мини-футбол - в ВУЗы" (2015-2016 гг., 2016-2017 гг.)

- Западно-Сибирский государственный колледж – Бронзовый призер Кубка России по мини-футболу среди женских команд спортивного сезона 2016-2017 гг.

- Мужская команда «Запсибколледж» – серебряный призер соревнований Тюменской области по мини-футболу среди команд лиц с инвалидностью и ОВЗ.

- Тюменский «Запсибколледж» – победитель в Чемпионате России по мини-футболу среди женских команд Высшей лиги в 2017 г. (Высшая лига, Конференция «Восток»).

- В сентябре 2016 года в Тюменской области проходил Региональный этап национальной премии «Студент года – 2016». Экспертный совет конкурса рекомендовал Усольцева Александра (группа УФВ – 132д) в качестве участника Всероссийского этапа премии в номинации «Спортсмен года».



*Мастер спорта РФ
международного класса по
гиревому спорту
Член национальной сборной
РФ по гиревому спорту
Чемпион Европы и Мира по
гиревому спорту в составе
сборной РФ
Рекордсмен Чемпионата
Мира по гиревому спорту*

- 8 октября 2017 года на базе Западно-Сибирского государственного колледжа состоялся финал лиги по дартсу города Тюмени.

Победителем и призерами соревнований стали:

1 место – Рябов Сергей

2 место – Шашков Виталий

3 место – Кочубей Виктор (сотрудник Западно-Сибирского государственного колледжа)

- 12 октября 2017 года в колледже состоялась встреча с заслуженным мастером спорта России, двукратной чемпионкой мира по бодибилдингу, Послом ГТО в Тюменской области, депутатом Тюменской городской Думы, генеральным директором сети фитнес-клубов Fitberri – Проскуряковой Натальей Геннадьевной. Тематика встречи – развитие фитнес-индустрии в Тюменской области, возможность трудоустройства и прохождения производственных практик на базах ведущих фитнес-клубов города Тюмени.

- В соревнованиях по легкоатлетическому кроссу в зачет XX Спартакиады профессиональных образовательных организаций Тюменской области (28.09.2017 г., лыжная база СДЮСШОР № 2 города Тюмени) в личном зачете среди девушек представительницы ЗапСиб:

3 место – Володина Елена

2 место – Копнина Ольга

1 место – Холманских Мария.

У мужчин также наши студенты:

3 место – Бакиев Ильдан

1 место – Таштимеров Денис.



Победитель и призеры легкоатлетического кросса среди мужских команд

Наши успехи в юбилейной XX Спартакиаде

На открытии юбилейной XX Спартакиады профессиональных образовательных организаций Тюменской области, которое состоялось 12 октября 2017 года в спорткомплексе «Центральный», участников соревнований приветствовали начальник отдела спортивных программ управления по физи-

ческой культуре и спорту Департамента по спорту Тюменской области Ольга Анатольевна Толстых и директор Западно-Сибирского государственного колледжа, член Общественного совета при департаменте образования и науки Тюменской области Георгий Григорьевич Шатохин. Всем участникам

Спартакиады по 11 видам спорта (лыжные гонки, настольный теннис, футзал, баскетбол, волейбол, гиревой спорт, шахматы, дартс, легкая атлетика, выполнение нормативов ГТО и легкоатлетический кросс)пожелали огромной удачи!



Торжественная церемония открытия XX Спартакиады профессиональных образовательных организаций Тюменской области

- В соревнованиях по мини-футболу 1 место как среди мужских, так и среди женских команд заняли обучающиеся Западно-Сибирского государственного колледжа. На втором месте у юношей – сборная института отделения транспорта СПО (политехнический колледж) ТИУ, у девушек – Тюменского техникума индустрии питания, коммерции и сервиса. На третьем – Ишимский многопрофильный техникум (среди парней) и Тюменский педагогический колледж (среди девчонок).



ЗапСиб – победитель соревнований по мини-футболу среди мужских команд XX Спартакиады ПОО Тюменской области

- В соревнованиях по волейболу среди девушек 1 место заняла сборная ЗапСиб. «Серебро» - у волейболисток Тюменского колледжа, экономики, управления и права. «Бронзу» выиграла команда Тюменского медицинского колледжа.



Победитель и призеры соревнований по волейболу среди женских команд

- Результаты соревнований по настольному теннису.

Командное первенство (юноши):

1 место – Институт транспортного отделения СПО (политехнического колледжа) ТИУ

2 место – Западно-Сибирский государственный колледж

3 место – Тюменский колледж водного транспорта.

Командное первенство (девушки):

1 место – Западно-Сибирский государственный колледж

2 место – Тюменский медицинский колледж

3 место – Тюменский техникум строительной индустрии и городского хозяйства.



Победитель и призеры соревнований по настольному теннису среди мужских и женских команд

- 10 ноября 2017 года состоится торжественная церемония вручения знаков отличия ГТО обучающимся ПОО города Тюмени. Общее количество «значкистов» по итогам 2016-17 учебного года в системе среднего профессионального образования нашего города составило 249 человек! Проведение церемонии планируется в Большом зале здания Администрации города Тюмени.

Кто молодец? Мы молодцы!

- В октябре 2016 года в числе 15 авторов лучших работ (а всего в конкурсе приняли участие 439 обучающихся со всех регионов России) наша студентка Комкова Светлана (группа УФВ-141) была приглашена в Сочинский Государственный Университет на Всероссийский конкурс творческих работ

студентов, обучающихся по программам СПО «Зеленые технологии», и завоевала диплом III степени в номинации «Экологическая безопасность производства». (Руководитель: Чепракова Е.В.)

- В октябре 2016 года студентка группы УФВ-152д Фирсова Диана приняла участие в I Между-



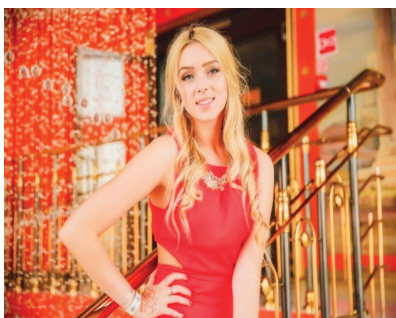
Комкова Светлана,
группа УФВ-141

народном конкурсе творческих работ «Краски осени» (г. Чебоксары), заняла 1 место в номинации «Эссе» и была награждена дипломом и медалью. (Руководитель: Альшанская Н.В.)

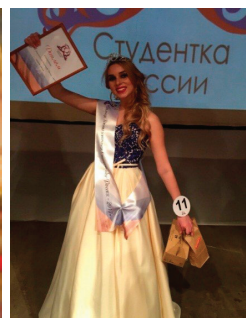
• С 1 февраля по 28 апреля 2017 года в г. Новосибирске проходил финал всех студенческих конкурсов красоты, грации, спорта и таланта, проводимых на территории Российской Федерации. Для участия в финальных мероприятиях конкурса из сотен желающих были выбраны 25 студенток,



Фирсова Диана,
группа УФВ-152д



Криводанова Софья (группа УФВ-142д)
Всероссийский конкурс грации, спорта и таланта
«Студентка России-2017»



в том числе Криводанова Софья (группа УФВ-142д). Критериями отбора участниц конкурса были: сценическая культура, коммуникабельность, знание этикета, грация, интеллектуальные и творческие способности, артистизм. Готовиться к конкурсу нашей студентке помогали преподаватели Яркова Л.И. и Бутыч Н.С. Криводанова Софья вошла в ТОП-10 и ТОП-5 лучших студенток России, по результатам фотосессий ей был присужден почетный титул «Самая фотогеничная студентка России»!

• Обучающиеся колледжа приняли участие во Всероссийском конкурсе «Студент года - 2017», который ежегодно проводится в целях выявления и поощрения активной студенческой молодежи среднего профессионального образования. Конкурс включал в себя три этапа: конкурс презентаций-портфолио, представление своего учебного заведения и специальности в формате видеоролика, творческое задание – написание эссе по заданной теме. Параллельно проводилось народное голосование. Плохотниченко Светлана (группа УФВ-141) заняла 2 место!

• 2 июня 2017 года на базе ГАПОУ ТО «Тюменский колледж строительной индустрии и городского хозяйства» проходил областной конкурс практико-ориентированных проектов «От теории – к профессии». Поздравляем наших студентов Фалалеева Николая, Чаплинского Юрия (группа ВТ-151) с победой по направлению «ИТ – проект». Эту же работу юноши представляли на Региональном этапе Всероссийского конкурса научно-технического творчества обучающихся учреждений СПО в Тюменской области, стали лауреатами и получили рекомендацию-направление на Всероссийский уровень (Руководители: Вохменина Е.Ф., Бутыч Н.С., Яркова Л.И.).

ЗапСиб – территория Абилимпикса!



30 октября 2017 года во второй раз в Тюменской области пройдет региональный этап Национального чемпионата по профессиональному мастерству среди людей с инвалидностью «Абилимпикс». На базе колледжа будут работать 5 соревновательных площадок: «Поварское дело», «Кондитерское дело», «Выпечка хлебобулочных изделий», «Адаптивная физическая культура», «Психология».

В состав экспертного сообщества войдут представители работодателей, общественных объединений инвалидов, представители профильных образовательных организаций по работе с инвалидами, профессиональные образовательные организации.

В 2016 году участники «Абилимпикса» принесли колледжу немало побед. В компетенции Адаптивная физическая культура весь пьедестал наш: Городецкий Алексей – 1 место, Шарифуллин Марат – 2 место, Скурихина Анжела – 3 место. В компетенции «Выпечка хлебобулочных изделий» наши пекари также стали первыми: Дунаева Анастасия – 1 место, Демидченко Анастасия – 2 место.

Мы желаем побед нашим участникам во втором региональном этапе «Абилимпикса»!



Дунаева Анастасия,
победительница II На-
ционального чемпиона-
та профессионального
мастерства для людей
с инвалидностью «Аби-
лимпикс»

«В каждом человеке солнце. Только дайте ему светить!»

Сократ

В апреле 2017 года в Тюмени прошёл областной фестиваль «Студенческая весна – 2017». Более 60 студентов нашего колледжа приняли участие в 6 творческих направлениях. Это был настоящий фейерверк талантов! Терпение и целеустремлённость, художественное осмысление каждой детали номера, репетиции и подготовка костюмов, свет и музыка – в работе



В руках Фёдорова Максима - впервые диплом Гран-При!

отдельных команд и целого коллектива студентов важно всё! Талантливые и открытые, влюблённые в творчество, наши ребята доказывают главное: каждый мо-

жет экспериментировать и совершенствовать себя. А это так важно в жизни!

ГАПОУ ТО «ЗСГК» – обладатель Гран-Прив общем зачете ПОО областного фестиваля «Студенческая весна-2017»!!!



Наши девушки – самые красивые! Направление «Нетрадиционная мода»

«КУЛЬТУРА!»



На открытии фестиваля.

26 мая в Западно-Сибирском государственном колледже состоялся общероссийский фестиваль творчества студенческой молодежи «КультУРА - 2017», в котором приняли участие более 100 человек! Участники представили свои конкурсные работы в самых различных направлениях: мода, оригинальный жанр, театр, хореография, вокал, а кто-то представил на суд жюри целую концертную программу. Конкурсная программа завершилась замечательным выступлением при-

глашенных артистов – кавер-группы «Чеховбэнд», которые исполнили всеми известные хиты, но в своей неповторимой манере. По итогам конкурса лидерами по количеству завоеванных наград стали Тюменский колледж водного транспорта, Западно-Сибирский государственный колледж и Тюменский колледж экономики, управления и права. Желаем всем участникам новых творческих побед и ждем их в следующем году на этом празднике весны, искусства и студенчества!



Музыкальный жанр – один из самых любимых.

Мы звезды не ищем, мы их зажигаем!

Именно эти прекрасные слова стали девизом мероприятия, прошедшего 6 октября 2017 года в рамках празднования Дня Учителя. Но чтобы зажигать звезды, нужно очень потрудиться. Уметь блистать не преподавательскими навыками, умениями и способностями, но и быть яркой личностью, с которой хотелось бы брать пример во всем, – вот

каким должен быть педагог! Именно с такими преподавателями самые активные студенты колледжа объединили силы для создания ярких творческих номеров, и впервые на сцене Западно-Сибирского государственного колледжа засверкали талантами шоу-конкурс «Две звезды». Новоиспеченные артисты подарили зрителю зажигательные танцы,



*Усольцев Игорь
Геннадьевич и
Стешенцев Иван.
Бардовская песня.*



*Кожевникова
Елена Юрьевна и
Багдасарян Арам.
Песня о любви
(к учебе).*



*Бутыч Наталья
Сергеевна и
Криводанова
Софья.
Танцевальная
композиция.*

душевные песни, авторские стихи и шуточные пародии, а команда КВН «ЗапСиб» порадовала зрителей своим искрометным юмором! Очень надеемся, что эта форма мероприятия как зародившаяся традиция будет набирать обороты, привлекая все большее количество активных, ярких, талантливых, подающих большие надежды студентов и преподавателей нашего любимого колледжа! Еще раз хочется сказать спасибо преподавателям Абдуловой А.Т., Щедриной Е.Г., Усольцеву И.Г., Бутыч Н.С., Бортникову Г.В., Важенину В.А., которые не побоялись стать первопроходцами и по-настоящему покорили сердца зрителей и членов жюри!



*Абдулова Алтыниш
Таскаеровна,
Крайнова Ольга
Ильинична и
Султанова Альбина.
Песня в испанском
стиле.*

Клуб Весёлых и Находчивых! Открываем сезон!

Они не боятся экспериментировать и готовы много работать – ребята из команды КВН уверенно идут к своей цели!



Команда КВН «ЗапСиб».

– Какими были ваши первые шаги на сцене?

– *Валихин Никита:* Впервые мы выступили как команда в прошлом году на «Дебюте первокурсника» и были этому очень

рады. Каждый следующий шаг мы стараемся сделать лучше предыдущего. И мы бесконечно благодарны Светлане Алексеевне Шумихиной, нашему руководителю Александру Юдину, Елене Юрьевне Кожевниковой и Ольге Ильиничне Крайновой. Они поверили в нас, а это было самым главным! Отдельное спасибо Даниилу Игоревичу Хазову – у нас ведь целая «партия» под его руководством!

– Что значит для вас КВН?

– *Валихин Никита:* Я с детства любил пародировать, стремился к славе, хотел, чтобы меня везде узнавали. Это желание не пропало, но в настоящий период



*Юдин Александр и Кордик
Валерий. Композиция
«Студенты-призывники».*

игра на сцене – это не только амбиции, рождённые в детстве. Это ещё возможность доказать самому себе, что я многое могу. Главное – трудиться.

– *Кордик Валерий:* Только упорный труд и работа над собой дадут возможность раскрыть человеку его талант, воплотить детские мечты в реальность, радоваться собственным достижениям и дарить улыбки зрителям в будущем.

– А как рождаются ваши шутки?

– *Багдасарян Арам:* Все секреты открывать не буду... Скажу только, что это сложный путь. Собирать материал, сочинять, переделывать, дополнять, успевать создать номер за 5 минут до выхода на сцену... Шутки нам подсказывает сама жизнь – надо только быть наблюдательным, «прислушиваться» к окружающему миру, а потом уметь вплести увиденное в сюжет своего выступления. И в этом нам очень помогают педагоги-организаторы. Спасибо им!

– Расскажите о планах на будущее.

– *Багдасарян Арам:* Наша команда играет в подразделении региональной Лиги Международного Союза КВН «ЗапСиб-Тюмень». Очень хочется выиграть Лигу «Тюмень» в этом сезоне. А если попасть в финал «ЗапСиб», то нас мог бы встречать удивительный Сочи уже на Международном фестивале команд. А дальше? – 1 Канал и Высшая Лига КВН!

От всей души желаем нашим парням дальнейших успехов!

Волонтёрское движение ЗапСиб: быть полезным для мира!

Помочь людям в трудной жизненной ситуации, не требуя ничего взамен, поделиться собственной душевной теплотой с тем, кто сейчас нуждается в этом особенно сильно, быть толерантным и уметь прислушаться к другому – только бескорыстный и высоко нравственный человек способен на это! Волонтёрство – огромный труд, но это и счастье сотрудничества!

Волонтёрский отряд колледжа «Надежда» уже не первый год работает с воспитанниками общественной организации «Особый ребёнок», в качестве вожатых и спортивных организаторов – в реабилитационном центре «Родник».

Четвертый год подряд волонтёры колледжа помогают Всероссийскому обществу инвалидов в организации областных соревнований по баскетболу среди инвалидов-колясочников. Сопровождать спортсменов индивидуально и оказывать дружескую поддержку – наши ребята

справляются с этим на «отлично»! Волонтёр всегда несёт добро. Гуманность и беспристрастность, независимость и единство целей объединяет всех неравнодушных ребят колледжа в желании помочь людям!

За организацию работы с инвалидами команда волонтеров ЗапСиб признана «Добровольцем года – 2016»!



Чемпионат России – 2017. г. Тюмень

Студенческий отряд «Фреш»

При участии общественной организации «Студенческие отряды России» в колледже 5 лет ведёт свою работу студенческий отряд «Фреш». Спортивные организаторы, вожатые, помощники поваров, пекари, официанты – обучающиеся и студенты разных профессий и специальностей с гордостью принимают участие в реализации государственных программ, формируя тем самым активную жизненную позицию. Ребята получают бесценный опыт, который обязательно



Вручение путевки в трудовой семестр – 2017

но пригодится им в будущем. В летний период отряд действует на территории АОУ ДТО «ОДООЛ» «Остров Детства», АНО ООЦ СТ «Энергетик», АО «ЦОиО» «Дружба-Ямал». Работа в загородных и пришкольных лагерях способствует личностному развитию и процессам трудовой и социальной адаптации молодёжи. Летом 2017 года наши студенты участвовали даже во

Всероссийской студенческой стройке «Бованенково» на полуострове Ямал.

Формула моего счастья



Мне кажется, спорт был со мною всегда. Это часть моей жизни. Он помогает мне быть в хорошей форме, воспитывает характер. Занятия спортом способствуют укреплению здоровья, а это, действительно, было так необходимо мне в детстве. Тогда я был мало похож на ребёнка, которому могли бы сулить большое будущее. И если бы не спорт, не знаю, как выглядела бы моя жизнь. Когда мне было 12 лет, я начал играть в настольный теннис. И вот победа – 1 место в первенстве ХМАО по настольному теннису в Лангепасе. Участвовал в Первенстве и Чемпионате России по настольному теннису в Пензе. Мне нравятся все виды спорта. Люблю плавание. Получил 1 разряд по шахматам. Я очень уважаю людей, достигших высоких результатов в любимом деле. Сборы, путешествия в другие города и новые знакомства добавляют мне уверенности. В 18 лет меня стал интересовать бег. Да, это сложно. Но главное – никогда не сдаваться. На Первенстве России и Чемпионате России по бегу в Чебоксарах на дистанции 200 метров я занял 1 место!

Я КМС по настольному теннису и по легкой атлетике. Я был участником различных соревнований в Москве, Твери, Уфе, Ярославле, Челябинске, Коломне, Тобольске, Смоленске, Екатеринбурге. Моя мечта – оказаться в сборной России.

Я учусь в колледже на специальностях Физическая культура и Техническое обслуживание и ремонт автомобильного транспорта. Тяжело, но я стараюсь. Думаю, человек должен быть развит всесторонне. Я вижу, что в меня верят мои родители, друзья и преподаватели. Родители дают мне тепло и поддерживают во всех моих начинаниях. Колледжу я благодарен за то, что здесь я могу общаться с друзьями и преподавателями на профессиональные темы: мне это пригодится. Я благодарен всем!

У меня много медалей за мою спортивную жизнь, и я горжусь ими. А ещё я третий год работаю спортивным инструктором во Всероссийском обществе глухих в Тюмени. Я всегда с оптимизмом смотрю в будущее!

**Наймушин Илья, группа ТО-152д
инвалид детства**

Моё вдохновение!...

«О том, что хочется сказать...»

Давай немного помолчим
О том, что хочется сказать.
Давай с тобой поговорим,
О чем не хочется молчать.
О том, как хочется быть сильной
И не бояться высоты,
Добра, любви и жизни мирной!
Я в это верю. Ну а ты?
Я верю в волшебство и чудо,
И что сбываются мечты...
Я тоже верить в это буду,
Ведь рядом чудо! Это ты!
Я еще много не знаю,
Быстрее все хочется успеть.
О, как тебя я понимаю...
Немного нужно потерпеть.
Взираю мир, но мало вижу,

А слушая, не разберу,
Сама себя порой не слышу,
И я себя не рассмотрю.
Моим поступком правит разум,
А мне советует душа,
Я внемлю только ей и сразу,
Быть может это сгоряча?
Твоя душа пылает страстью,
Так поделись огнем с другим!
Теперь не страшно мне ненастье,
Мой мир мне кажется иным!
Тебя еще что-то пугает?
Немного лжи и суеты...
Ведь это ж можно все исправить?
Мы в это верим. Ну а вы???

*Педагог по физической культуре
Бутыч Наталья Сергеевна*

Из эссе «Я хочу помогать людям»

*Красивым быть – не значит им родиться,
Ведь красоте мы можем научиться.
Когда красив душою Человек –
Какая внешность может с ней сравниться?*

Омар Хайям

...Я часто задумываюсь: «Возможно ли равенство между здоровыми людьми и теми, у кого здоровья меньше?» Уверена, что возможно! Это самый главный и трудный шаг, который люди должны сделать навстречу друг другу. Особым людям, на мой взгляд, нужна особая поддержка, часто не материальная, а духовная! И тогда мы все увидим: их возможности безграничны! Главное – в каждом человеке видеть человека!

Мотивировать необычных взрослых и детей к участию в спортивной деятельности, делать всё, чтобы мир этих людей не оставался за закрытой дверью, чтобы они, как и все остальные, могли почувствовать радость участия и победы в соревнованиях – вот слагаемые моей будущей работы.

Великому Марку Твену принадлежат слова: «Добро – это то, что может услышать глухой и увидеть слепой». Педагог адаптивной физической культуры, на мой взгляд, должен быть добрым и терпеливым, грамотным и отзывчивым, понимающим и позитивным. Ведь отношения между людьми должны быть построены на принципах любви, взаимопонимания и милосердия. Человек может полжизни прятаться от окружающих, считая себя никому не нужным инвалидом. А может посмотреть на себя со стороны другими глазами и понять, что жизнь может стать лучше. Педагог должен ему в этом

помочь. Плохо видит, но прекрасно поёт; не может ходить, но пишет стихи; глухонемой, но как прекрасны его картины! Мне кажется, Бог даёт людям таланты, которые часто компенсируют их врождённые недостатки. Нужно только раскрыть в себе красоту и поверить в себя!

Здоровый образ жизни! Я думаю, это не просто игра в мяч, бег с препятствиями, прыжки или плавание. Это умение найти в себе силы идти дальше, даже когда очень больно, это преодоление всех психологических барьеров, это ежедневная работа над собой и обретение гармонии, это принятие себя таким, какой ты есть и желание жить дальше!

Знаю, что мой путь в профессии не будет лёгким: надо уметь понимать друг друга, находить общий язык с родителями, вместе поверить в то, что впереди ждёт успех, даже если на это уйдут месяцы и годы... Но радость победы будет того стоить.

Что бы я сейчас сказала людям с необыкновенными и, на самом деле, безграничными возможностями? Занимайтесь физической культурой, стремитесь мыслить позитивно, следуйте своим путём, не сворачивая и не останавливаясь. Жизнь – борьба, и смотреть нужно только вперёд! Верьте в свои силы и не бойтесь мечтать!

*Крылаева Анна,
группа АФК-161d*