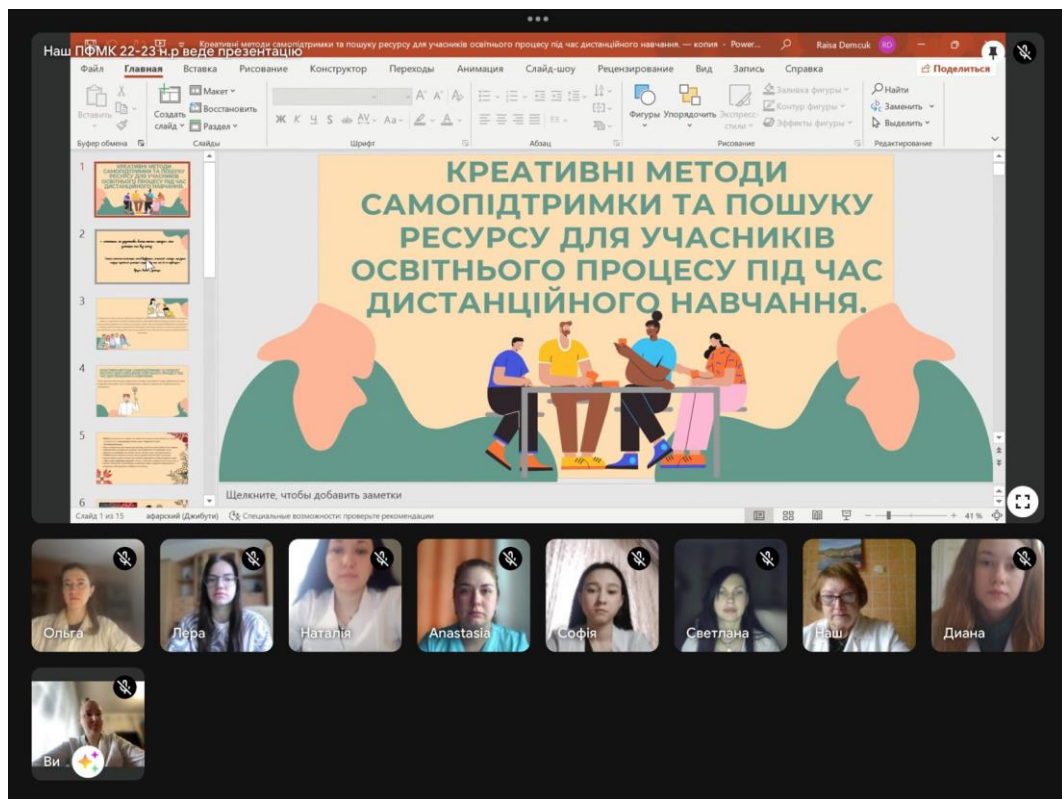
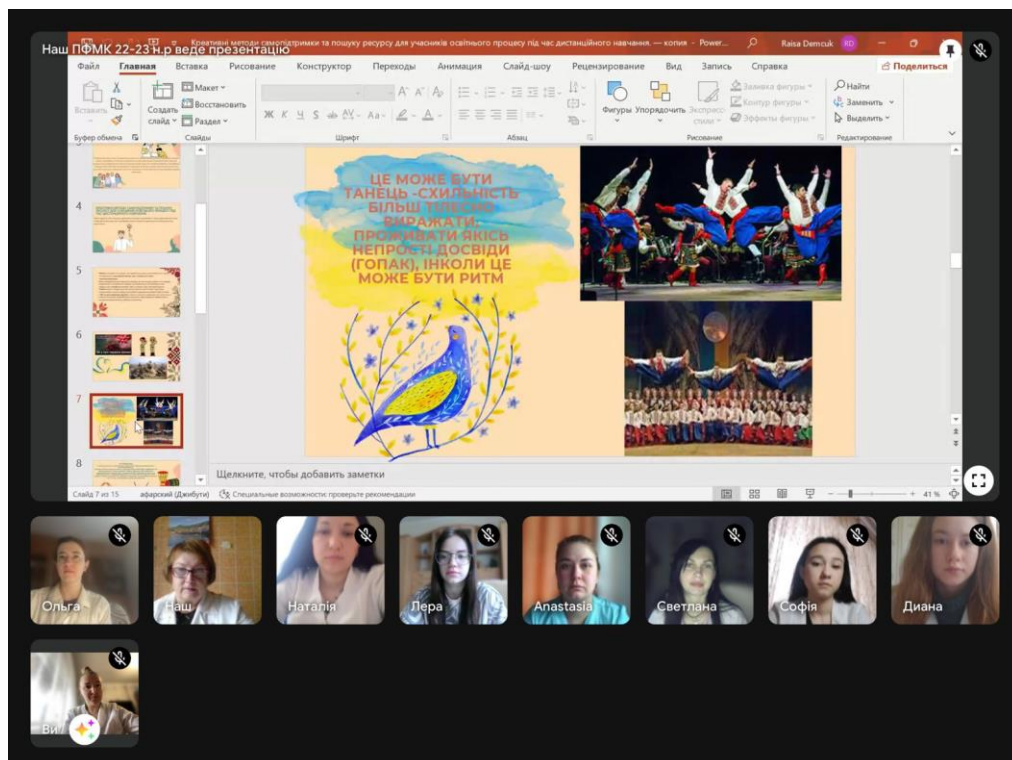


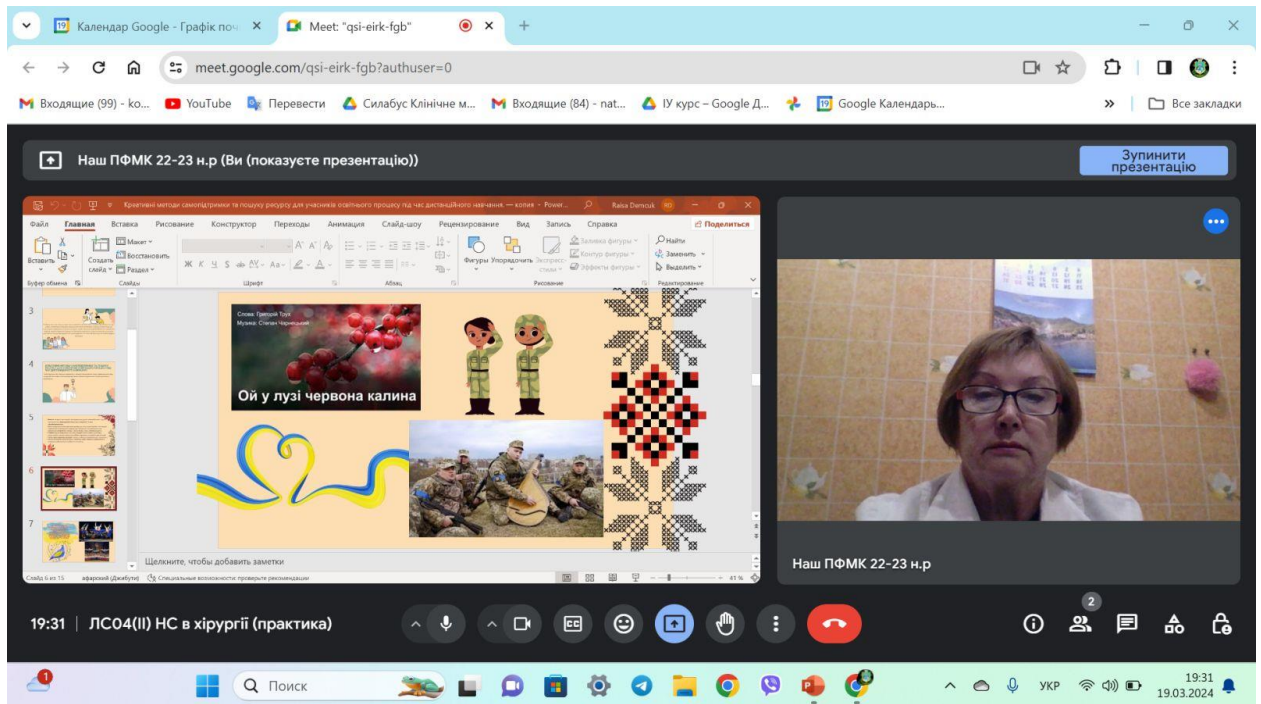
27.03.2024р. в Павлоградському фаховому медичному коледжі, в рамках тижня ЦК Основ медсестринства, викладачем медсестринства у внутрішній медицині Демчук Р.А. зі студентами групи СС-29-20, 1 десятка був проведений відкритий захід на тему: **«Креативні методи самопідтримки та пошуку ресурсу для учасників освітнього процесу під час дистанційного навчання».**



Креатив та творчість допомагають знайти підтримку та ресурс навіть у стресових ситуаціях; вони якби «вмикають» нашу креативність, наш творчий потенціал, хоча насправді є досить простими та доступними у виконанні.



Навіть на фоні тих подій, які здаються дуже масштабними і дуже складними є місце для творчості і для самовираження: танець, пісні, малювання, ритм, символи та інше.



Дослідження підказують, що якщо 45 хвилин на день ми зможемо присвятити креативній творчості, то це дозволить значно знизити рівень кортизолу та рівень нашого стресу і покращити наше самопочуття.

А головне - завжди пам'ятатимемо, що життя наше всього лише маленький промінець світла, що пробивається серед хаосу Всесвіту. Так чи не краще провести його в щасті і гармонії з собою і миром, даруючи тепло і розуміння всім оточуючим?