ДАВАЙТЕ ОБЩАТЬСЯ ДОМ МОЛОДЁЖЬ!

ГАПОУ ЧО «Политехнический колледж» №103, декабрь, 2022 (издается с 2010г.)

Читайте в номере:

Новости колледжа стр.2-7* Страничка психолога стр. 8-9* Интересные факты стр. 10-12

Новый год

Дорогие педагоги! Поздравляем с Новым 2023 годом! От всей души желаем только лучшего и нужного! Пусть праздничная вьюга подарит массу надежд, ярких огней, елочных игрушек и сказочного бархата новогодней ночи! Желаю исполнения заветных желаний, финансового благополучия и целого снегопада подарков!

С праздником!

Студенческий Совет колледжа

Новости колледжа

"СТОП. ВИЧ. СПИД".

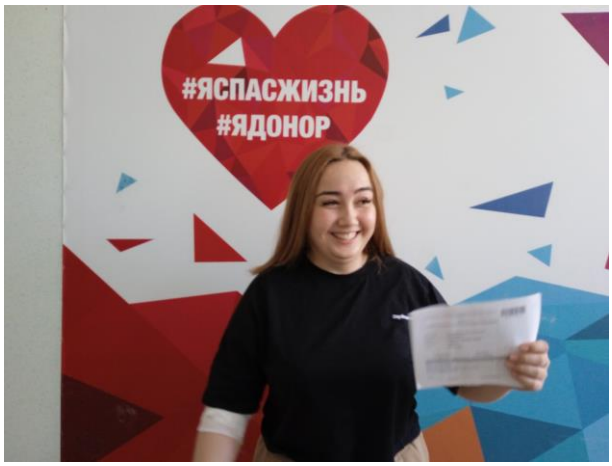
1 декабря во Всемирный день борьбы со СПИД студенческий совет машиностроительного отделения подготовил молодежную акцию "СТОП. ВИЧ. СПИД".

Ведущие рассказали об актуальности проблемы распространения ВИЧ-инфекции в России, важности знать свой ВИЧ-статус и мерах профилактики.

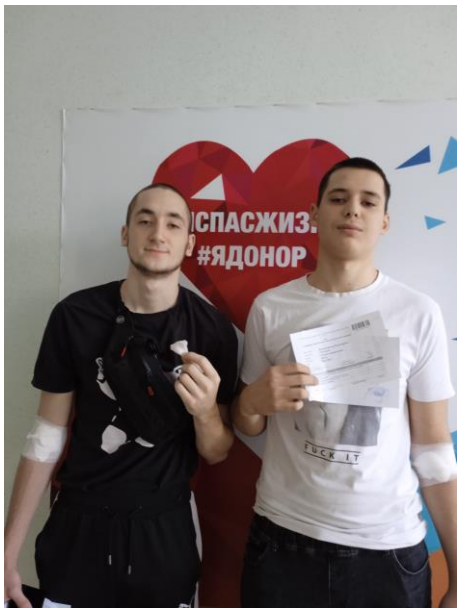
Кроме этого, сотрудники и студенты приняли участие во Всероссийском опросе о профилактике ВИЧ - инфекции.

Акция "Сдай кровь - спаси жизнь!"

8 декабря студенты Политехнического колледжа вновь стали донорами и сдали кровь в Магнитогорском отделении ГБУЗ "Челябинская областная станция переливания крови».



Некоторые студенты в первый раз сдавали кровь и уже с уверенностью говорили о важности продолжить начатое. Ребята понимают, что могут спасти чью-то жизнь. Кровь незаменима при проведении сложных хирургических операций, для переливания при ожогах и травмах, онкологических заболеваниях или для пострадавших в дорожно-транспортных происшествиях.



Отдавая свою кровь, донор, помогает несчастным людям, попавшим в беду. Всего в акции приняли участие 63 человека.

Подобные мероприятия сделают наш мир добрее!

Спасибо тебе, донор!

ВСТРЕЧА ПОЧЕТНОГО МЕТАЛЛУРГА СО СТУДЕНТАМИ КОЛЛЕДЖА

14 декабря в рамках проекта «Классные встречи» регионального отделения ООГДЮО «Российское движение школьников» в Челябинской области проведена очередная встреча студентов машиностроительного отделения, обучающихся по специальности «Металлургия черных металлов», с ветераном - Яковлевым Федором Викторовичем.

Фёдор Яковлев почти четыре десятилетия трудится на Магнитогорском металлургическом комбинате и работает старшим разливщиком стали кислородно-конвертерного цеха. В 2014 году Федор Викторович награжден Медалью ордена «За заслуги перед Отечеством» I степени и в 2022 году он был удостоен ещё одной высокой награды - медали ордена «За заслуги перед Отечеством» I степени.

Федор Викторовичем познакомил ребят со структурой ККЦ и рассказал о своем становлении как специалиста и наставника, об

основных видах деятельности работников цеха, обратив внимание на то, что кадровая политика предприятия предусматривает комплекс направленных на привлечение на предприятия молодых специалистов.
Постарался в полной мере рассказать о тех условиях, которые они создают для своих сотрудников, об уровне заработной платы, о возможностях перспективного роста, а также о требованиях, которые предъявляются к будущим специалистам. С огромным удовольствием Федор Викторович отметил улучшение условий труда и безопасности работы. В конце встречи Федор Викторович ответил на многочисленные вопросы студентов. Будущих металлургов интересовали вопросы, касающиеся производственной и преддипломной практики, имеющихся вакансиях и карьерных перспективах.
Встреча прошла в дружественной обстановке. Подобные встречи со студентами очень важны, так как они позволяют обеспечить студентов информацией о предложениях потенциальных работодателей как с точки зрения содержания работы, так и с точки зрения ее условий, а также напрямую узнать об особенностях их будущей профессии.

ТЕХНИЧЕСКАЯ ИГРА «КОРИДОРЫ ВЛАСТИ»

В стенах администрации города состоялась техническая игра для молодежи, в которой приняла участие команда студентов колледжа.

Игра проводится уже двенадцатый год подряд. Организаторами игры традиционно выступила Общественная молодежная палата при городском Собрании депутатов и подразделение по молодежной политике администрации города.
Все команды согласно маршрутному листу должны были побывать в городском Собрании депутатов и девяти управлениях администрации города, ответить на вопросы специалистов. Капитаны команд смогли побывать на встрече с градоначальником и задать ему самые разные вопросы.

Чудеса от Деда Мороза

В преддверии Нового года в машиностроительном отделении прошел традиционный конкурс на лучшее украшение отделения "Чудеса от Деда Мороза".

Главным украшением стал символ года - Кролик, которые сделали из бумаги, картона, салфеток. Засверкали гирлянды, заискрились снежинки и ёлочки распушили свои ветви.

Победителями конкурса стали группы СП9-21-2, ТМ9-20, ОМ9-20 и ОМ9-21, которые набрали одинаковое количество баллов.
Все активные участники получили сладкий приз!

Желаем чудесного настроения, сказочного богатства и неземного счастья. Улыбок, веселья и побольше радости в Новом году!

"ПОДАРИ ДЕТЯМ СКАЗКУ"

В минувшее воскресенье состоялась ежегодная благотворительная студенческая акция - "Подари детям сказку!" Дед Мороз, Снегурочка, радушные родители, нарядные детки, которые с нетерпением ждали этого дня и готовились к встрече с праздником. В каждой семье рассказывали стихи, водили хоровод, играли в любимые игры Деда Мороза, танцевали под любимые песни из Тик-тока.

Каждый год мы тщательно готовимся к этой акции, подбираем подарок каждому ребенку в соответствии с возрастом, сами формируем кульки, красиво оформляем их, и делаем это с огромной любовью к детям с которыми знакомы уже не один год. Видеоотчет будет готов в Новом году, где непременно мы покажем и расскажем как это было...
А сейчас, мы благодарим всех студентов и педагогов кто принял участие в традиционной, очень доброй и поистине сказочной акции - "ПОДАРИ ДЕТЯМ СКАЗКУ!"

Страничка психолога

Стресс - не мой друг. Профилактика экзаменационного стресса

Составитель: педагоги-психологи Зайцева Ю.А., Васильева Ю.В.

Уважаемые студенты наступила зима, а это значит, что и сессия не за горами! Период сессии является одним из самых напряжённых момент в жизни каждого студента. Сегодня я хочу рассказать вам, как управлять стрессом во время сдачи экзаменов, а также избежать непродуктивной деятельности, которая может помешать успешно продемонстрировать свои знания.

Стресс — это неспецифическая реакция организма в ответ на угрозу, неожиданную или напряженную обстановку, когда обычных адаптационных возможностей недостаточно. Во время стресса происходит мобилизация резервных возможностей, что приводит к некоторому повышению работоспособности. Стресс рассматривается как часть адаптационного процесса. Но если стресс продолжается долго, то неизбежно наступает фаза истощения. А если вы во время сессии пытаетесь выучить непривычно большой объем материала, при этом мало спите, питаетесь лапшой из коробочки, взбадриваетесь кофе и энергетическими напитками, и так далее, то истощение наступает гораздо быстрее. Мозг просто не успевает обрабатывать весь объем информации, отсюда студенческий парадокс: «Выучил и тут же забыл навсегда. Читал, но не помню... В голове всё перепуталось».
Распознать дистресс можно по реакции организма: учащённое сердцебиение, частые головные боли, неконтролируемый голод или беспричинное отсутствие аппетита, проблемы со сном. Особо опасным проявлением дистресса являются панические атаки. Это приступы сильного беспричинного страха, внешне выражающийся в треморе рук, затруднённом дыхании и других симптомах.

Шаг номер один. Проанализируйте своё физическое состояние. Есть вы здоровы, а организм ведёт себя странно, скорее всего, так проявляется тревога о предстоящих экзаменах
Шаг номер два — осознать природу стресса. Неандертальцу было страшно впервые сражаться с мамонтом, Колумбу ступать на неизвестный материк, а Гагарину лететь в космос. Но они справились, и вы тоже справитесь. Если же вы не хотите повторения неприятного опыта, то

вспомните о том, что любой опыт уникален. Вряд ли в этот раз вы будете чувствовать то же самое, что в предыдущий. Затем сформулируйте конкретные задачи, которые вам предстоит решить. Разбив глобальную задачу — сдать экзамен — на более мелкие подзадачи.

Шаг третий — ищем мотивацию и боремся с самокритиком. В предэкзаменационный период внутри нас просыпается супер, мега, гиперкритик. Он говорит голосами родителей, педагогов, друзей, своим собственным: «Если не справишься, это будет провал! Ты превратишься в ничтожество!» Необходимо усмирить своего испуганного критика и объективно взвесить достижения. В каждой тетради по экзаменационным дисциплинам напишите для чего вы изучаете этот предмет. Не для кого, не потому что, а для чего это лично вам. Выпишите достижения, имеющиеся у вас на данный момент. Периодически перечитывайте это.

Планирование. Возьмите в привычку каждый вечер буквально по минутам расписывать свой день: в 09:50 — завтрак в столовой, 10:10 — пара математики, в 13:50 — пара информатики, в 15:25 — пары закончились…ура домой!!!! 16.00 - созвон с другом, и так далее. Да, да, отдых тоже нужно планировать, пренебрегать им нельзя. Можно даже заводить себе будильник, чтобы напоминать, когда нужно вернуться к курсовой работе.

Режим сна. Как уже говорилось, бессонница или, напротив, постоянное желание спать — ничто иное, как физические проявления дистресса. Плохая новость: придётся отказаться от полуночных марафонов и последующих «отсыпных». Во время сна в организме вырабатывается гормон мелатонин, который способствует переносу информации из кратковременной в долговременную память. При нарушении выработки мелатонина, нарушается и процесс запоминания. Человек недополучает этот важный гормон, если спит недостаточно или некачественно. Хорошая новость: стоит только пересмотреть график, как продуктивность тут же пойдёт в гору. Вот несколько простых рекомендаций, которые помогут вам отрегулировать режим сна и бодрствования: Ложитесь и вставайте в одно и то же время. Не читайте и не смотрите занятия в постели. Откажитесь от гаджетов минимум за полчаса до отбоя.

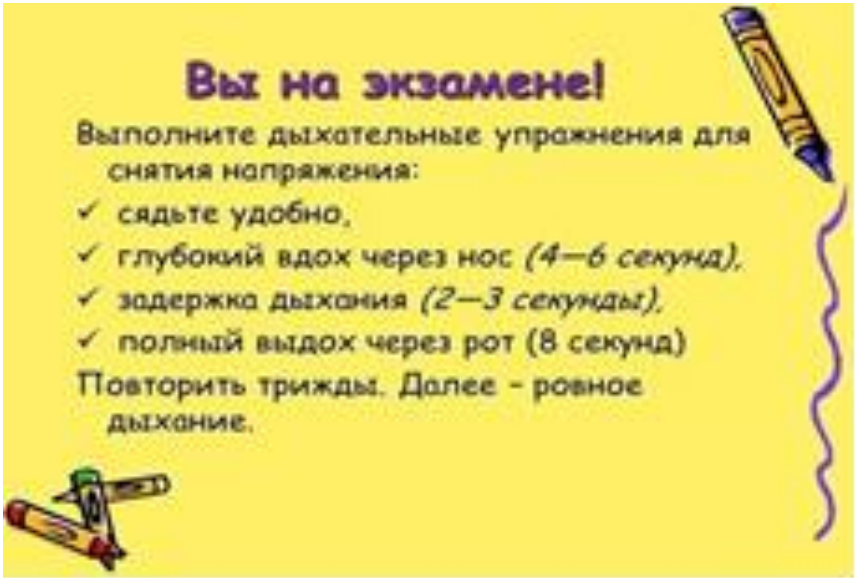
Режим питания. В период дистресса крайне важно правильно сбалансировано питаться. Для нормального функционирования мозга нужно пить воду утром, днём и вечером — 4-5 стаканов в день. И главное правило: есть нужно регулярно, даже в отсутствии аппетита. Нет еды — нет сил для концентрации внимания и запоминания информации. Без подпитки извне организм начинает «пожирать» внутренние запасы, а это лишь усиливает стресс.

Физическая активность. Дополнительная физическая нагрузка, необходима если вы не

занимаетесь спортом на постоянной основе, не ходите в бассейн или какую-нибудь секцию, вы мало передвигаетесь по городу, большую часть дня проводите дома. В этих случаях хорошо бы выходить минимум на пятнадцатиминутную прогулку. Каждый день. Даже если на улице мороз, снег, дождь, ветер. Стоять на балконе — не считается. Сходите в магазин за продуктами, встретьте кого-то из родителей с работы, просто пройдитесь вокруг дома. Что угодно, лишь бы была дополнительная физическая нагрузка и свежий воздух.

Выражение эмоций. Не зажимайтесь — выговаривайте свои эмоции! Договоритесь с родными или друзьями, педагогом-психологом колледжа, что время от времени будете приходить к ним (когда «всё достало» или «что-то бесит») и просто выплёскивать свои чувства. Предупредите близких, что им необязательно вас утешать, достаточно просто выслушать и обнять.

Желаем Вам КРЕПКОГО ЗДОРОВЬЯ, УВЕРЕННОСТИ В СЕБЕ, СПОКОЙСТВИЯ!!!



Помните: есть множество способов оставаться психически устойчивым и не впадать в депрессию. Если Вам кажется, что у Вас начинается депрессия, поговорите с кем-то, кому Вы доверяете, или обратитесь за помощью к специалисту.

Если Ты оказался в трудной жизненной ситуации и тебе не к кому обратиться – позвони по телефону доверия и поговори со специалистом. Анонимно, бесплатно, круглосуточно. 8-800-2000-122, 8(3519) 41-55-41 (городской телефон доверия), 8(3519) 35-96-12 (телефон доверия колледжа).

Ты не один в этом мире…

ОБРАТИСЬ ЗА ПОМОЩЬ

Редакция газеты предлагает заявить о себе, рассказав о своём хобби, ведь каждый из Вас занимается не только учёбой или работой, но и как- то проводит свой досуг. Речь идёт не только о спорте или ручной работе, есть люди, которые пишут стихи или рассказы, каждое занятие отображает вас как личность. Редакция газеты с удовольствием опубликует ваши труды и расскажет о вас.
(обращаться в ТО Воспитательный отдел к Васюковой А.В.)

Наш адрес: г.Магнитогорск, пр.Карла Маркса, 129, отделение общеобразовательных дисциплин, ул.Сталеваров, 13, технологическое отделение, пр.Карла Маркса, 158, машиностроительное отделение https://magpk.ru

Над газетой работали: редактор Васюкова А.В., Зайцева М.В., Васильева Ю.В., Горылева Н.Н.