НАШ КОЛЛЕДЖ

ЧИТАЙТЕ В ЭТОМ НОМЕРЕ

Как повысить жизненный тонус?

Кальян или вейп? Раку всё равно!

Наше отделение «Электрификация и автоматизация сельского хозяйства»

Наше общежитие

Наше творчество

О ГАЗЕТЕ

Студенческая газета «Наш колледж» выпускается в ГАПОУ «ОАК» с февраля 2021 года. Ежемесячно студенческая редколлегия готовит новый выпуск. Новости студенческой жизни, важные события, поздравления с праздниками, творчество студентов – это и многое другое можно увидеть на страницах нашей газеты!

Газету «Наш колледж» можно прочитать как в традиционном бумажном варианте (в библиотеке, на стенде в холле учебного корпуса, в приемной директора), так и в электронном варианте на сайте нашего колледжа.

Ждем новых читателей и авторов! С предложениями авторства обращаться в редакцию газеты.

Ежемесячная газета, выпуск №10

Как повысить жизненный тонус?

Зимой у некоторых людей падает жизненный тонус и желание заниматься активной деятельностью, ухудшается настроение, растет потребность в еде и сне.

Кому-то хочется впасть в спячку, как медведь, и не просыпаться до весны. Это проявления зимней хандры, которую специалисты рассматривают как разновидность сезонной депрессии. Зачастую это состояние начинается не зимой, а поздней осенью, когда сильно сокращается световой день.

Является ли хандра заболеванием и надо ли ее лечить?

В первую очередь нужно исключить заболевание щитовидной железы и сдать соответствующие анализы и УЗИ. Схожие симптомы проявляются при переживании потери близкого человека. Если они сохраняются более двух лет, это повод обратиться за **медикаментозной помощью.**

Депрессия — это заболевание, и иногда просто работы психолога недостаточно, потому что нарушены **биохимические процессы.**

Диагноз: большое депрессивное расстройство психиатр может поставить только при наличии более четырех из следующих симптомов, которые проявляются на протяжении двух недель:

- ощущение собственной никчемности или чувства вины;
- трудности с концентрацией внимания или принятием решений;
- усталость или упадок сил;
- бессонница или гиперсомния (повышенная дневная сонливость);
- потеря аппетита, снижение или увеличения веса;
- возбужденное или вялое состояние;
- мысли о смерти или самоубийстве.

Но у большинства проявляется не депрессия, а депрессивное состояние, характеризуемое чувством печали и беспомощности, снижением работоспособности и вялости. Особенно в зимний период могут происходить обострения и колебания настроения.

Как повысить жизненный тонус

1.Больше солнца и света

Чаще гуляйте и бывайте на солнце. Даже изменив освещение в комнате с тусклого на более яркое, вы заметите разницу в настроении. Рекомендуется смотреть на солнце по 10-20 секунд в день минимально — это запускает выработку соответствующих гормонов.

2.Физические нагрузки

Эксперты также советуют начать заниматься физкультурой, увеличить нагрузки. Помогают улучшить настроение прогулки на свежем воздухе и зимние виды спорта. Все это увеличивает уровень **триптофана** — аминокислот, которые потом преобразуются в **серотонин**. Главное — подобрать то, что нравится вам, и не перенапрягаться.

3.Витамин В

Включите больше продуктов, богатых аминокислотами, витаминами группы В. Это капуста, листья салата, печень, овсянка, гречка, тыква, бананы, цитрусовые. На нервную систему также благотворно влияет магний, который есть в грецких орехах, шпинате, тыквенных семечках, миндале. Триптофан также синтезируется из рыбы и морепродуктов, льняного и оливкового масел. Сладкое тоже повышает уровень серотонина, но может вызывать зависимость и приводит к лишнему весу.

4.Наладить сон

Во сне мозг отдыхает и заряжается. С 23.00 мозг должен быть в глубоком сне, именно в это время происходит обновление клеток и перезагрузка. За час до сна лучше включить ритуалы, помогающие расслабиться: водные процедуры, чтение интересной книги, расслабляющая музыка, вязание или рисование. Никаких гаджетов, телевизора и других раздражающих мозг факторов. Ромашковый чай поможет успокоиться и снять усталость.

Можно зажечь свечу и смотреть на нее минут пять, мысленно сжигая и отдавая огню весь негатив, накопленный за день.

5.Генеральная уборка

Очистите пространство: избавьтесь от старого, неприятного и лишнего. Так вы высвободите большое количество энергии, которое поможет вам в борьбе с хандрой.

6.Побольше позитива

Старайтесь общаться с теми людьми, с которыми вам хорошо. Смотрите комедии, мотивирующие фильмы. Заведите котенка или щенка. Пишите перед сном благодарности — за что вы сегодня благодарны и что хорошего было за этот день. Учитесь подмечать мелочи и видеть во всем хорошее. При депрессии характерно туннельное мышление, когда человек зацикливается на негативе. Старайтесь отлавливать такие мысли и переводить их в позитив.

Твоё настроение зависит от тебя. Настройся на нужное состояние.

Материал подготовила:
педагог-психолог Ярославцева Е.В.

Кальян или вейп? Раку всё равно!

Вредно ли курение электронных сигарет?

Люди думают, что курение электронной сигареты по сравнению с табачной, вреда организму не наносит. Врачи же схожи во мнении, что вред от употребления этих устройств есть, хоть и в меньшей степени, чем от сигарет.

Традиционный состав электронной сигареты включает в себя: пропиленгликоль, глицерин, ароматизаторы и, что самое неприятное, – никотин. Плюс электронных сигарет в том, что после употребления нет неприятного запаха, отсутствует и специфический привкус табака в полости рта.

Пропиленгликоль – добавка, которая отличается особой вязкостью и чуть сладковатым привкусом, это элемент не токсичный, но выводится из организма не весь. Остатки пропиленгликоля перерабатываются и превращаются в молочную кислоту.

Глицерин при курении электронной сигареты выделяет токсины, вызывающие заболевания дыхательных путей. Несмотря на «безвредность» электроники, в ней все-таки присутствует никотин, который вызывает привыкание. Даже небольшое количество никотина, которое входит в состав жидкости для электронных сигарет, способно накапливаться организмом и вызывать заболевания.

Минусы электронных сигарет:

- отказавшись от традиционного курения, человек привыкает психологически к другому виду вредной привычки и так же попадает в зависимость;
- вдыхание пара не приносит полного насыщения, которое дает обычная сигарета, поэтому доза увеличивается и требуется чаще, чем при обычном курении;
- уверенность в полной безопасности, увеличивает частоту и длительность применения электронных сигарет;
- Всемирная Организация Здравоохранения не располагает информацией о полной безопасности данных устройств;
- устройство не проходит обязательной сертификации и это позволяет недобросовестным производителям изготавливать не качественную продукцию, что вредит здоровью;
- в испаряемой жидкости, хотя и добавлены пищевые ингредиенты, но неизвестно как испарение скажется на здоровье в дальнейшем.

Вредно ли курить кальян?

Есть мнение, что употребление кальяна безвредно. Сами курильщики считают, что курение кальяна совершено безобидно, что табачный дым в кальяне фильтруется водой, табак тлеет, а не горит и в дыме не содержится никотина, по сравнению с курением сигарет. Но врачи уверены, что кальянный табак не отличим от сигаретного, в его составе также присутствуют вредные смолы и

ядовитый никотин, а разница заключается лишь в увлажненности и ароматности.

Во время курения, за часовой сеанс, курильщик вдыхает в себя столько табачного дыма, сколько содержится в 100 сигаретах. Для насыщения «никотинового голода» при курении кальяна уходит 20-80 минут и курильщик курит до тех пор, пока не удовлетворит организм привычной дозой никотина.При нахождении в обществе курильщиков кальяна некурящие тоже подвергаются опасности вдыхания никотина, при этом добавляется еще вред от угарного газа, выделяемого при горении углей и другие химические вещества.

Минусы кальяна:

- несмотря, на то что доза никотина в кальяне мала, курение затягивается на длительное время и это приводит к получению большой никотиновой дозы (час курения кальяна равен 1 выкуренной сигарете), что также приводит к никотиновой зависимости;
- привыкание также вызывает эйфория, которая достигается за счет угарного газа, содержащийся в дыме, при не полном сгорании (тлении) топлива;
- вредные смолы и дым, при курении кальяна, содержаться во влажном состоянии, что ускоряет оседание их на слизистой бронхов;
- при курении кальяна, курильщик делает глубокие затяжки, от чего страдают не только верхние дыхательные пути и часть легких, но и нижние отделы легких;
- если кальян курит группа лиц, используя один мундштук, то велика вероятность заразиться инфекционными заболеваниями (туберкулез; ОРВИ, гепатит В);
- кальянный табак не проверяется на соответствие стандартам качества, и гарантий безопасности нет;
- последствия курения кальяна хоть и отдаленные, но есть (гипертония, аритмия, сердечная недостаточность, инфаркт, кашель курильщика, расстройства поведения);

Итак! Если у Вас нет привычки к табакокурению, то и начинать курить электронки, заправленные никотин содержащей жидкостью, не стоит.

Курение вредит организму, а кальян и электронные сигареты – это разновидность курения.

Дышите чистым воздухом, а не смесью никотина и смол, и будете здоровы!!!

Материал предоставила: социальный педагог Л.П. Григорьева

Наше отделение «Электрификация и автоматизация сельского хозяйства»

Инициатором электрификации нашей страны был В. И. Ленин. Под его руководством в 1920 г. был принят первый в мировой практике Государственный план комплексного развития народного хозяйства на базе электрификации - план ГОЭЛРО. План ГОЭЛРО намечал строительство в течение 10 - 15 лет 30 крупных районных электростанций мощностью 1,5 млн. квт, использующих местные энергетические ресурсы. Одновременно с этим планом предусматривалась реконструкция действующих электростанций и увеличение их мощности на 250 тыс. квт.

По основным показателям план был выполнен в 1931, а в 1935 перевыполнен почти в 3 раза. За годы довоенных пятилеток страна выстроила и ввела в эксплуатацию большое количество крупных электростанций общей мощностью свыше 10 млн. квт. Но не только крупные станции строились в нашем государстве. В стране ежегодно вводились в эксплуатацию небольшие сельские станции. В результате выполнения послевоенного пятилетнего плана мощность только сельских электростанций возросла в 2,8 раза по сравнению с 1940.

В связи с развитием электрификации сельского хозяйства страны выросла потребность в высококвалифицированных кадрах. В 1952 году в нашем учебном заведении на базе отделения «Механизация сельского хозяйства» началась подготовка выпускников по специальности «Электрификация сельского хозяйства», а в 1971 году было открыто самостоятельное отделение. В 1992 году в связи с введением новых стандартов отделение было преобразовано в отделение «Электрификация и автоматизация сельского хозяйства» и началась подготовка по профессиональным дисциплинам повышенного уровня.

В разные годы отделение возглавляли высокообразованные, квалифицированные и творческие руководители.

1966 – 1967 – Петров Юрий Григорьевич
1967 – 1968 – Конорева Ольга Яковлевна
1968 – 1971 – БашаеваЛюцияХамитовна
1971 – 1973 – Петрова Валентина Семеновна
1974 – 1975 – Буханов Юрий Павлович
1975 – 1990 – Выставочкина Лариса Евдокимовна
1990 – 1997 – Адкин Яков Андреевич
1997 – 1998 – Мананникова Нина Павловна
1998 – 2001 – Магдин Геннадий Петрович

В настоящее время во главе отделения «Электрификация и автоматизация сельского хозяйства» стоит Завалишина Вера Константиновна, под руководством которой коллектив отделения на протяжении длительного времени является лидером в областных, региональных, федеральных олимпиадах, конкурсах, выставках технического творчества.

В 2010 году отделение приняло участие и стало победителем Национального проекта «Образование», результатом которого стало улучшение материально-технической базы. В настоящее время все лаборатории и кабинеты оснащены по требованиям ФГОС.С 2016-2018 год студенты отделения принимали участие и были призерами на заключительном этапе Всероссийской олимпиады профессионального мастерства обучающихся по специальностям среднего профессионального образования укрупненной группы 35.00.00 «Сельское, лесное и рыбное хозяйство». В 2018 году отделение «Электрификация и автоматизация сельского хозяйства» ГАПОУ ОАК присоединилось к движению WorldSkills в компетенции «18 -Электромонтаж», а в 2019 – к движению «Абилимпикс». В 2020 и 2021 гг. принимал участие в Абилимпиксеи занимал призовые места студент нашей группы Виноградов Юрий.

Наше отделение – активный участник «Сезонной школы». В текущем учебном году в период с 18 по 29 ноября «Сезонная школа» встречала школьников восьмых-девятых классов Подгороднепокровской СОШ «Введением в специальность».

На отделении «Электрификация и автоматизация сельского хозяйства» царит атмосфера сотрудничества и доброжелательности, так как именно здесь работает квалифицированный педагогический состав. Подготовку будущих специалистов ведут отзывчивые, внимательные и грамотные преподаватели.

Электрификация - это производство, распределение и применение электроэнергии, основа устойчивого функционирования и развития всех отраслей промышленности и сельского хозяйства страны и комфортного быта населения. Развитие электрификации сельского хозяйства - непременное условие научно-технического прогресса и интенсификации сельскохозяйственного производства. Именно электрификации в современных условиях принадлежит ведущая роль в росте производительных сил общества.

Добро пожаловать на наше отделение!

Материал подготовили:
студенты 31Э группы,
куратор Майорова Т.В.

Наше общежитие

Студенческая дивная, веселая пора,
Не позабудется тобою никогда.
Свободный гражданин, еще не взрослый,
Еще не мучают житейские вопросы.
Не очень далеко уплыть успело детство,
А зрелость мудрая уж ходит по соседству.
Прощайся с играми, встречай большую жизнь,
И в ней, пожалуйста, смотри, не оступись.

С первых дней учёбы, для многих иногородних студентов наше студенческое общежитие становиться вторым домом, ведь здесь они проводят большую часть времени, свободное от учебы. А проживание здесь поначалу непривычное, становиться интересным, так как здесь проходят самые веселые и насыщенные годы настоящей студенческой жизни!

Не секрет, что совместное проживание в общежитии сближает людей. Оно учит определенным правилам жизни, учит дружбе и доброте, учит ценить друг друга,находить общий язык, договариваться и выручать в трудных ситуациях.

Здесь гармонично сочетаются элементарные удобства, чистота и средства, призванные сделать жизнь заселившихся максимально беззаботной. Именно поэтому все студенты должны следить за тем, чтобы их действия не ухудшали условия жизни соседей. Если каждый будет соблюдать элементарные правила, пребывание в общежитии станет похоже на жизнь в собственной чистой и уютной квартире. Поэтому в нашем общежитии устанавливаются определенные нормы поведения. Их необходимо неукоснительно соблюдать каждому проживающему. Они носят название «Правила проживания в общежитии» и являются обязательными для всех. Соблюдение данных норм - неотъемлемое условие проживания в общежитии.

После того, как студент получает собственное койко-место, он обязан подписать документ о Правилах проживания в общежитии и инструкцию о мерах противопожарной безопасности в общежитии. Для этого вновь заселившемуся необходимо осмотреть те элементы интерьера, которые предлагаются ему в пользование. Это же касается и мебели, находящейся в зоне пользования проживающего. Плата за проживание в общежитии взымается в соответствии с установленным тарифом. Кроме того, воспитатель или комендант общежития подробно ознакомляет с:

· планировкой всего здания;

· расположением санузла, душевой, хозяйственных блоков;

· планом, который применяется в случае эвакуации;

· наличием средств огнетушения, а также обязательно показать, где они располагаются.

Каждому проживающему общежития выдается пропуск и соответствующие ключи от комнат, к которым у них есть право доступа. В каждой комнате имеется все необходимое для удобного проживания и обучения: кровать с матрацем, тумбочка, стул для каждого проживающего, а также шкаф, холодильник и стол.

На общей кухне имеются электроплиты, СВЧ печь, раковины и краны с горячей и холодной водой. На каждом этаже, а у нас их пять, имеется душевая комната, в бытовых комнатах имеются сушилка и гладильная доска. Для комфортного обучения на каждом этаже предусмотрен читальный зал, имеется оборудованная комната для выполнения домашнего задания. В целях безопасности установлены системы видеонаблюдения и пожарооповещения.

В обязанности жильцов общежития входит обязанность использовать вверенную ему жилую площадь строго в зависимости от ее назначения, соблюдать чистоту во всех помещениях общежития, бережно обращаться с имуществом: нельзя его выбрасывать, портить, соблюдать

правила пожарной безопасности и распорядка, следовать общим правилам безопасности, чтобы не навредить себе, соседям и имуществу общежития, расходовать электричество, тепловую энергию экономно, строго в необходимых пределах.

В период времени с 22:00 до 06:00 вход и выход на территорию общежития ограничен. Допускается поздний вход и выход, только по предварительному, письменному согласованию с администрацией общежития.

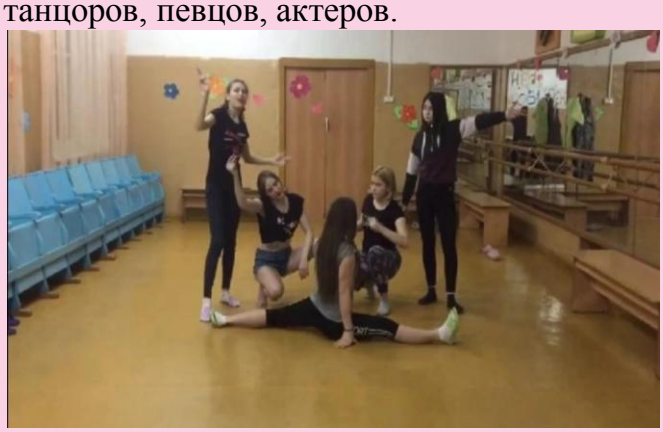
Поэтому каждому студенту приходиться содержать в чистоте и порядке свои места проживания. А один раз в неделю проводиться «день чистоты», так называемый, день генеральной уборки. Кроме того, организована система дежурства по общежитию. На дежурство назначаются ребята в строгой очерёдности. Они, под руководством воспитателя Айны Наурзгалеевны, оказывают помощь коменданту - Людмиле Александровне в наведении порядка, как в здании общежития, так и на прилегающей территории. Что само по себе воспитывает прилежание к труду, аккуратность и настраивает на ответственность.

И в общежитии, где ВСЕ едины, как одно целое, как одна семья, постоянно зарождаются яркие идеи, кипит работа, налаживается быт, проходят веселые праздники.

В течение года в общежитии проводится немало различных мероприятий:

«Посвящение в студенты», «Осенний бал», «Татьянин день», « День матери», «А ну - ка девушки!» в честь празднования «Дня защитников Отечества» проводится силовой турнир между юношами.

Все, проводимые в общежитии мероприятия помогают заполнять досуг, жить интересно и весело, а также развивать свой интеллектуальный уровень, артистические и организаторские способности, чувство дружбы и взаимоподдержки, повышая культурный уровень. Не говоря уже о том, сколько у нас открывается талантов: гитаристов, танцоров, певцов, актеров.



Каждое мероприятие тщательно готовится: подбирается материал, участники, распределяются роли, проводятся репетиции и только после этого на данное мероприятие приглашаются зрители.

А сколько удовольствия приносит украшение комнат, зала к различным праздникам, приготовления стенгазет, поздравительных открыток, сделанных своими руками на день Учителя.

Общежития сближают людей - это доказанный факт. Они учат определенным правилам жизни, учат дружбе и доброте, учат ценить друг друга и выручать в трудных ситуациях. А сделать жизнь в общежитии интересной и уютной посильно каждому, главное захотеть.

Добро пожаловать в наше общежитие!

Материал подготовили:
студенты 31 З группы,
куратор Жанагулова А.Н.

Наше творчество

Зимние воспоминания

А помните, в детстве как долго мы ждали,
Когда же пройдет эта осень с дождями,
Наступит декабрь, и укроет всё снегом
Красивым, пушистым и сказочно белым.

И вот, ты в кладовку бежишь за коньками,
Играешь в хоккей во дворе с пацанами.
Могли мы часами там шайбу гонять
И допоздна нас домой не загнать.

В школе сегодня отменили занятье,
Мороз минус 30, какое же счастье,
И ты потеплее штаны одеваешь,
Выходишь во двор, всех друзей собираешь.
Собрать всех на улицу было несложно.
Раз в школу нельзя, а на горку-то можно.

И вот ты на лыжах несешься с горы
И думаешь - нету прекрасней поры,
Чем зимние стужи, метели, ветра.
Ах, как была счастлива вся детвора.

А новый год все как долго мы ждали.
Спешили на ёлку, костюм одевали,
Который за ночь тебе мама пошила,
Чтобы шел ты на утренник самым счастливым.

И как Дед Мороза всегда сильно ждешь,
И пусть он на папу похож, ну и что ж.
Каждый ребенок тебе мог ответить:
Прекрасней зимы ничего нет на свете.

Автор: житель с.П.Покровка Ярославцев Юрий Александрович

Над выпуском работали

Главный редактор:

Зам.директора по УВР Г.И. Зуева

Исполнители:

Социальный педагог Л.П. Григорьева

Педагог-психолог Е.В. Ярославцева

Студенты 31 Э группы, куратор Майорова Т.В.

Студенты 31 З группы, куратор Жанагулова А.Н.

Житель с.П.Покровка Ярославцев Юрий Александрович