



НАШ КОЛЛЕДЖ

ЧИТАЙТЕ В ЭТОМ НОМЕРЕ

**Хобби как
источник
палести**

**Урок творческого
мастерства**

**Всероссийский
конкурс сочинений
«Без срока давности»**

**День защитника
Отечества**

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 №11

Хобби как источник радости

Найди себе занятие по душе – и в твоей жизни не будет будней...

Конфуций



Наша современная динамичная жизнь сегодня часто становится причиной стрессов, переутомления, хронической усталости, депрессии и некоторых сопутствующих заболеваний. Даже от любимой учебы и работы, советуют отвлекаться. И вот тут на помощь приходит любимое хобби — своего рода отдых для души, релаксация, которая повышает устойчивость к различным стрессовым ситуациям.

Хобби-терапия в последнее время становится все более распространенным способом лечения от многих недугов. Во время занятий любимым делом, человек на время отвлекается от повседневной суеты, проявляет свою индивидуальность и творческий потенциал. Все это способствует снижению нервного напряжения, снятию стресса и улучшению эмоционального состояния. Однако это далеко не все положительные эффекты хобби.

Речь идет не о просмотре телевизора или прочтении последних литературных бестселлеров. Такого рода занятия скорее наоборот порождают чувство неполноценности, тревоги, внутренней пустоты и могут усугубить депрессию.

Положительное влияние на состояние здоровья оказывают творческие хобби.

Как все-таки данные увлечения влияют на человека?

Существует убеждение, что любое рукоделие и творчество благотворно действует на человеческий организм. Во-первых, во время

такой работы задействованы пальцы рук, а это способствует снижению выработки гормонов стресса и как результат, улучшается самочувствие. Происходит своего рода массаж, активных точек ладоней, благодаря которому снижаются психологические нагрузки, улучшается внимание. В процессе рукоделия и творчества задействованы обе руки, а это отлично повышает деятельность как левого, так и правого полушария.

Во-вторых, процесс рукоделия и творчества помогает сосредоточиться на выполняемой работе и забыть пусть даже на время о проблемах. Как следствие, дыхание восстанавливается, эмоции стихают, и повод для беспокойства становится уже не таким серьезным, как казался. Рукоделие и творчество помогает и тогда, когда нужно поразмыслить над решением каких-то задач. Порой, благодаря этому, выход находится легко и неожиданно. А еще это полезное увлечение — замечательная релаксация и медитация. Человек, погружаясь в рукоделие и творчество, может заняться самопознанием и самоанализом, поразмышлять в спокойной обстановке над происходящими событиями в его жизни. Это своего рода сеанс психотерапии, только стоит дешевле, учитывая затраты на расходные материалы.

Любой вид рукоделия и творчества полезен для здоровья, но основное значение имеет тот факт, что от занятий любимым делом человек получает массу положительных эмоций, которые улучшают здоровье и настроение.

Стремление узнавать что-то новое и творить отодвигает на второй план все бытовые невзгоды, не дает заикнуться на неприятностях и добавляет жизненных сил.



Материал подготовил:

педагог-психолог Ярославцева Е.В.

Урок творческого мастерства



17 февраля в общежитии колледжа состоялся творческий мастер-класс со студентками первого курса, который провели социальный педагог Л.П.Григорьева и педагог-психолог Е.В.Ярославцева. Девочки учились шить куколку «Домовичку».



Такая сердечная кукла может стать эксклюзивным подарком для любого праздника или как знак внимания. Девочки трудились с полной отдачей и интересом.

Было очень весело и увлекательно!!!

В дальнейшем планируются занятия по мыловарению, бисероплетению, рисованию.

Информация о расписании уроков творческого мастерства сообщим кураторам групп.

В первых числах марта планируем провести **мастер-класс по мыловарению** в преддверии Международного женского дня 8 марта, чтобы каждый участник смог забрать подарок, сделанный своими руками, домой и подарить любой мамочке.



Материал предоставил: социальный педагог Л.П. Григорьева

Всероссийский конкурс сочинений «Без срока давности»



Всероссийский конкурс сочинений «Без срока давности» учреждён Министерством просвещения Российской Федерации в рамках просветительского проекта «Без срока давности», инициированного Президентом России Владимиром Путиным и направленного на сохранение у современников памяти о Великой Отечественной войне.

В рамках проекта рассекречиваются архивные документы, ведутся полевые работы, проходят просветительские акции и научные конференции, школьники и студенты принимают участие в реальных делах в качестве волонтеров, членов поискового движения.

Студенты и кураторы нашего колледжа приняли активное участие в данном конкурсе. Самая лучшая работа была отправлена на муниципальный этап конкурса. Это работа 11 Э группы под руководством куратора Матюшко И.В.

«Великая Отечественная война в зеркале археологических раскопок» (эссе)

Один из римских государственных деятелей как-то сказал: "Ради Отечества

следует жертвовать даже славой. "Так и получилось в той страшной Великой Отечественной войне, и теперь очень много останков бойцов, сражавшихся за Родину, еще не похоронены с почестями и славой. Именно поэтому очень важна деятельность поисковых отрядов в местах боевых действий. Я знаю об одном случае от друга, когда волонтеры, обнаружившие ложку с именем солдата, нашли его родственников из Рязанской области. Тот солдат, Александр Мартынов, погиб в окопах Сталинграда и уже в наше время был захоронен на воинском кладбище у себя, на малой Родине.

Это значит, что поисковый отряд работал не напрасно. Еще много тогда было найдено предметов военного времени: это каски, пробитые пулей, солдатские фляжки, гильзы от патронов. Земля хранит следы этой страшной войны и даже, хорошо изученная, Сталинградская битва требует дальнейшего изучения. В экспедиции Сибирского Федерального Университета в 2012 году были найдены останки еще 19 павших воинов- защитников Сталинграда. Это были молодые ребята, которым было лишь 19-25 лет и о месте их захоронения долго не было известно, они пропали без вести, а теперь их потомки или родственники узнали, где погиб их предок. Поэтому такие специальные экспедиции, как их называют, Вахты Памяти, в которых участвуют студенты, школьники, волонтеры, позволяют помнить о Великой Отечественной войне, где погибло более 27 млн. советских людей и беречь мир, и не дать фашизму распространиться вновь.

Материал подготовили:

студенты 11Э группы,
куратор Матюшко И.В.

День защитника Отечества



21 февраля в стенах спортивного зала колледжа состоялся военно-спортивный конкурс «А ну-ка, парни!», посвященный Дню Защитника отечества.

В конкурсе принимали участие команды первых курсов колледжа.

Было восемь заданий:

1. Легкоатлетическая эстафета
2. Раборка и сборка АКМ
3. Баскетбольная эстафета
4. Аомспорт
5. Выбивание пирамид соперника
6. Прыжковая эстафета
7. Перетягивание каната
8. Рывок гири 16 кг



Доброжелательная атмосфера, динамичная игра, спортивный азарт, стремление к победе, хорошие результаты оставили у всех незабываемые впечатления.

Победителями конкурса стали:
1 место заняла команда 11 А группы,
2 место заняла команда 11 М группы,
3 место заняла команда 11 Э группы.
Все победители были награждены грамотами и сладкими призами.

Молодцы, ребята! Так держать!

На церемонии награждения поздравляли не только победителей военно-спортивного конкурса, но и победителей VII Открытого Регионального чемпионата WorldSkills Russia «Молодые профессионалы».

По мнению педагогического коллектива колледжа проведение аналогичных мероприятий способствует укреплению имиджа колледжа, развитию массового вида спорта, пропагандирует здоровый образ жизни, физическое развитие и нравственное воспитание подрастающего поколения.



Материал подготовили:

студенты 23 А группы,
куратор Ярославцева Е.В.

Наше творчество

Зима больна морозом

Румянец снова на щеках,
Снежинки на носу.
И только в зимнюю пору
Меня так тянет в пустоту,

Любовь, работа, хобби-
Все хочется забыть,
И просто плыть по снегу
Куда-нибудь, но плыть.

Уйти туда, где сосны, ели,
Укутанные мглой.
Где снежный месяц
Красуется собой.

Зима, поговори со мной.
Ты так прекрасна и стройна,
Умна, немножечко строга.
Срази меня своим пустым нутром,
Впусти меня в свои объятия,
И дай насытится теплом.

Его не чувствуешь щеками,
Но чувствуешь душой.
Дай мне свое холодное бесчувство,
Свой белоснежный шарф,
Пусть давит шею как гаррота,
И не боюсь я поворота
Что заведет меня в тоску,

Зима, поговори со мной.
Твой холод -
Тепло доносит до души,
А я в крутые виражи
Не попадаю снова.

Зима, поговори со мной.
Я ненавижу день,
Когда влюбился в ночь.
Но если будет нужно,
Помогу тебе,

Ведь до сих пор
Никто так и не смог помочь.

Автор: студент 11 М группы, Соломкин А.



Автор рисунка: студент 11 М группы Дикк Р.



Автор рисунка: студент 11 М группы Северов Р.



Над выпуском работали

Главный редактор:

Зам.директора по УВР Г.И. Зуева

Исполнители:

Социальный педагог Л.П. Григорьева

Педагог-психолог Е.В. Ярославцева

Студенты 11 Э группы, куратор И.В. Матюшко

Студенты 23 А группы, куратор Е.В. Ярославцева

Студенты 11 М группы, куратор Е.В. Ярославцева