По стопам Гиппократа

Май-июнь, 2022 год

Выпуск № 9-10

Ежемесячное информационное издание

В этом номере:

- ПРАЗДНИК ВЕСНЫ И ТРУДА. ИСТОРИЯ ПРАЗДНИКА-стр.1;
- КОНЦЕРТ «ВЕЛИКИЙ ДЕНЬ ПОБЕДЫ!»- стр.2;
- МЕЖДУНАРОДНЫЙ ДЕНЬ МЕДИЦИНСКОЙ СЕСТРЫ- стр.3;
- СМОТР ПЕСНИ И СТРОЯ, ПОСВЯЩЁННЫЙ ДНЮ ПОБЕДЫ-стр.3;
- ПАМЯТЬ ПОКОЛЕНИЙ - стр.4;
- АДМИНИСТРАТИВНАЯ И УГОЛОВНАЯ ОТВЕТСТВЕННОСТЬ НЕСОВЕРШЕННОЛЕТНИХ - стр. 5;
- ВЕСЕННИЕ СТАРТЫ - 2022 - стр.6;
- НЕДЕЛЯ РУССКОГО ЯЗЫКА И ЛИТЕРАТУРЫ - стр.7-8;
- СПОРТ - ЗАЛОГ ЗДОРОВЬЯ - стр.9;
- ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ ПЧЕЛ – стр.10;
- ДОБРЫЕ ДЕЛА ПРОДОЛЖАЮТСЯ – стр.11;
- ВСЕРОССИЙСКИЙ ЭТАП ФЕСТИВАЛЯ «СТУДЕНЧЕСКАЯ ВЕСНА-2022»– стр.12;
- ПОЛЕЗНАЯ ПОДГОТОВКА К СЕССИИ – стр.13;
- ИТОГИ КОНКУРСА «ЭКОЛОГИЯ. ПРИРОДА. ЧЕЛОВЕК»- стр.14.

ПРАЗДНИК ВЕСНЫ И ТРУДА. ИСТОРИЯ ПРАЗДНИКА

1 мая во многих странах мира отмечается международный праздник — День труда (Праздник Весны и Труда), который изначально носил название День международной солидарности трудящихся.

1 мая 1886 года американские рабочие организовали забастовку в Чикаго, выдвинув требование 8-часового рабочего дня. Забастовка и сопутствующая демонстрация закончились кровопролитным столкновением с полицией.

В июле 1889 года Парижский конгресс II Интернационала в память о выступлении рабочих принял решение о проведении 1 мая ежегодных демонстраций.

История праздника 1 Мая в России начинается в 1890 году. Это произошло в Варшаве. Вдохновившись примером американских коллег, российские рабочие постепенно пришли к мысли о начале акций протестов. Первые массовые демонстрации пролетариата были отмечены в 1897 году, когда праздник приобрёл политический окрас.

Но, несмотря на то, что Праздник труда был официально признан властями, массовые гулянья ещё долго носили неформальный характер. Только к 1912 году количество представителей пролетариата, участвовавших в майских демонстрациях, достигло 400 тысяч. Именно в 1917 году российский праздник стал носить официальный характер, а демонстрации и парады начали проводить открыто.

(Из материалов интернета) **Рекеть Евгения, студентка группы 100А**

КОНЦЕРТ «ВЕЛИКИЙ ДЕНЬ ПОБЕДЫ!»

9 мая 1945 года… Все дальше и дальше теперь от нас эта дата. Но мы помним, какой ценой досталась нашим дедам эта великая Победа.

Праздник Великой победы — 9 мая – один из главных праздников нашей страны, самый трагичный, самый прекрасный и трогательный.

Как поётся в одноименной песне, «это праздник со слезами на глазах». Иначе и быть не может. За четыре года войны советский народ лишился более 20 миллионов человек.

В преддверии Дня Победы по всей стране проходят праздничные мероприятия, чтобы вспомнить защитников и героев Великой Отечественной войны, минуту помолчать и в который раз сказать им СПАСИБО…

Для нашего народа это величайший праздник, имеющий много смыслов. Это – день памяти павших. Это – почтение ныне живущим героям. Это – ликование освобожденного народа. Это – вечное напоминание молодым, какой ценой добывалась Великая Победа.

5 мая в актовом зале нашего колледжа прошёл праздничный концерт, приуроченный 9 Мая – Дню Великой Победы.

Начался праздничный концерт с торжественной части и гимна Российской Федерации.

Затем студенты самых разных групп читали стихи известных поэтов, показывали мини-сценки и пели песни о войне.

В ходе мероприятия была объявлена минута молчания в знак благодарности всем погибшим воинам Великой Отечественной войны за наше светлое будущее.

Завершился праздничный концерт известной всем песней «День Победы» и громкими аплодисментами присутствующих в зале сотрудников, преподавателей и студентов колледжа.

Мы, молодое поколение, обязаны хранить и уважать подвиг нашего народа, подвиг Великой страны - освободительницы! Скажем словами Ольги Берггольц, что «Никто не забыт, ничто не забыто!»

Кагирова Полина, студентка 1 курса

МЕЖДУНАРОДНЫЙ ДЕНЬ МЕДИЦИНСКОЙ СЕСТРЫ

Ежегодно 12 мая отмечается Международный день медицинской сестры. Другими словами, сегодня есть повод еще раз поблагодарить и поздравить представительниц одной из самых гуманных профессий.

Медицинские сестры — это специалисты, получившие начальное медицинское образование и выполняющие предписания врача или фельдшера по уходу за больными, это обязательные помощники докторов, ведь именно они на протяжение всего срока лечения непосредственно работают с пациентом.

В настоящее время медицинские сестры составляют самую многочисленную категорию работников здравоохранения, так как во врачебной практике большая доля медицинских услуг оказывается исключительно сестринским персоналом.

Не стоит забывать, что и в борьбе с коронавирусом медицинские сестры принимают самое прямое участие, вкладывая в работу весь свой опыт и профессионализм, свои самые лучшие личные качества и решимость.

(Из материалов интернета) **Рекеть Евгения, студентка группы 100А**

СМОТР ПЕСНИ И СТРОЯ, ПОСВЯЩЁННЫЙ ДНЮ ПОБЕДЫ

16 мая в здании легкоатлетического манежа (Муниципальное бюджетное учреждение «Спортивная школа олимпийского резерва») прошёл XII Городской конкурс смотра песни и строя, приуроченный празднованию 77-ой годовщины Победы советского народа в Великой Отечественной войне 1941-1945гг.

В этом году в данном мероприятии приняли участие 24 учебных заведения города. В числе участников городского конкурса смотра песни и строя были: учащиеся общеобразовательных школ и студенты среднего профессионального образования.

В возрастной группе среди студентов средних профессиональных учебных заведений наши участницы заняли ПЕРВОЕ МЕСТО!

Победители были награждены грамотой и кубком, а также получили отдельную награду в номинации "Лучшее исполнение песни".

В городском конкурсе приняли участие студентки первого курса групп 100,100А и 100Б, командир строя - Рекеть Евгения (гр.100А). Безусловно, девушки получили массу положительных эмоций, а руководитель был рад результату выступления своих студентов!

Кудашкина Яна, студентка гр. 100А

ПАМЯТЬ ПОКОЛЕНИЙ

Добрые дела - это нравственное воспитание человека, его способность бескорыстно помогать людям. Мы все стараемся помогать не только себе или близким, но и тем, кому нужна забота и помощь.

17 мая студенты Миасского медицинского колледжа в рамках проведения акции «Добрые дела» посетили Муниципальное казенное учреждение «Комплексный центр социального обслуживания населения» МГО Челябинской области».

Девушки из группы 100А подготовили небольшой концерт для ветеранов Великой Отечественной войны и людей пожилого возраста, на котором поздравили всех присутствующих с праздником весны и, конечно, с Великим Днём Победы.

Концертная программа включала в себя:

• весеннюю сценку «Приход весны»;

• песни о Великой Отечественной войне - «Катюша», «Солдаты войны» и «Тёмная ночь».

Зыкина Надежда, Кудашкина Яна и Чертова Виктория прочли стихотворения различной тематики: о войне, дружбе и о весне.

В зале чувствовалась теплота и доброжелательность всех присутствующих: во время исполнения песен нашим участницам концерта подпевали и громко аплодировали.

В завершении мероприятия студентки колледжа подарили зрителям сладости к чаю и цветы, пообещав, что обязательно встретятся с ними еще. А в ответ услышали много добрых и хороших слов благодарности в свой адрес.

Совершение добрых поступков необходимо людям потому, что все добрые дела совершаются от души и сердца. Это делает человека более проницательным и понимающим, он становится искренним и честным.

Когда мы делаем добрые дела другим людям, то добро всегда возвращается!

Мы верим, что в каждом из нас живет добро, и мы можем помочь этому миру!

Зыкина Надежда и Мухаметова Алина, гр.100а

АДМИНИСТРАТИВНАЯ И УГОЛОВНАЯ ОТВЕТСТВЕННОСТЬ НЕСОВЕРШЕННОЛЕТНИХ

20 мая наш колледж посетили представители Отдела МВД России по городу Миассу Челябинской области - майор полиции Смирнова Наталья Сергеевна, инспектор по делам несовершеннолетних, и сотрудник отдела уголовного розыска Семилякин Яков Андреевич.

С целью профилактики преступности в молодежной среде, а также других правонарушений, совершаемых несовершеннолетними, сотрудники правоохранительных органов провели со студентами 1 курса профилактическую беседу на тему: «Уголовная и административная ответственность несовершеннолетних».

Во время лекции они акцентировали внимание на вопросах поведения студентов в колледже и общественных местах, уважительного и корректного отношения к преподавателям, взрослым и сверстникам. Беседа основывалась на конкретных примерах и фактах из профессиональной деятельности.

В ходе встречи представители Отдела МВД рассказали о сфере профилактики терроризма и экстремизма, а также о запрете на участие в любых несанкционированных мероприятиях.

Кроме того, обучающиеся получили информацию о правилах безопасного поведения в социальных сетях и иных интернет-ресурсах. Особое внимание ребят было обращено на то, что не следует размещать персональную информацию на страницах социальных сетей.

Далее, с целью профилактики преступности в молодежной среде, сотрудник отдела уголовного розыска Семилякин Яков Андреевич подробно рассказал об уголовных правонарушениях и ответственности за них, разъяснив, с каких лет наступает уголовная ответственность и какие наказания применяются за совершение преступлений: мошенничество, кражи, причинение вреда здоровью, вымогательство, разбой, вандализм, побои и др., затронув некоторые статьи УК РФ.

После этого первокурсникам было предложено посмотреть короткометражные фильмы по профилактике алкоголизма и наркомании.

В завершение встречи представители Отдела МВД России по городу Миассу пожелали студентам крепкого здоровья, а также призвали вести здоровый образ жизни и не тратить своё драгоценное время на сомнительные компании.

Хочется надеяться, что данное мероприятие не прошло даром, и ребята запомнили, что их жизнь зависит только от них самих…

Живите счастливо! Соблюдайте законы! Берегите свою жизнь!

Думайте, прежде чем что-то сделать, чтобы потом не раскаиваться!

Кудашкина Яна и Чертова Виктория, студентки гр. 100А

ВЕСЕННИЕ СТАРТЫ - 2022

С 18 мая по 20 мая в Миасском медицинском колледже прошли спортивные соревнования, в которых приняли участие студенты I и II курсов (база 9).

В течение двух дней команды I и II курсов участвовали в таких этапах, как:

- Волейбол;
- Бег;
- Штраф-броски в баскетбольное кольцо;
- Интеллектуальная игра "Кто самый умный?" на спортивную тематику;
- Бадминтон.

В результате, при подведении итогов, команды-участницы заняли следующие места:

ПЕРВЫЙ КУРС:

I место — группа 100в;
II место — группа 100г;
III место — группа 100б;
IV место — группы 100 и 100а.

ВТОРОЙ КУРС:

I место – группа 200в;
II место — группа 200б;
III место — группа 200а;
IV место — группа 200.

Всем командам вручили грамоты за участие, а группам, занявшим I места, вручили сладкие призы от администрации колледжа и грамоты победителей.

Участники спортивных соревнований получили огромный заряд позитива и энергии!

Поздравляем и благодарим всех за активное участие!

Мирошниченко Ксения, студентка гр.300в, руководитель спортивного центра

НЕДЕЛЯ РУССКОГО ЯЗЫКА И ЛИТЕРАТУРЫ

С 19 по 27 мая в нашем колледже проходила «Неделя русского языка и литературы», посвящённая Дню славянской письменности и культуры.

Данное мероприятие было организовано и проведено преподавателями русского языка и литературы Михайловой Н.В. и Прусаковой Е.Ю. для студентов первого курса групп 100, 100а, 100б, 100в, 100г с целью систематизации и закрепления изученного материала.

«Неделя» состояла из нескольких этапов: интеллектуальный турнир «Своя игра» по русскому языку, интеллектуальная игра «Что? Где? Когда?» по литературе, читательская конференция «Осколки детского счастья» и конкурс поделок «Азбука мастерства». Ответы ребят оценивало жюри в составе: методист и преподаватель Ширяева Н.А., заведующая библиотекой Милованова В.И., студентки группы 300в - Левина А. и Мирошниченко К.

В интеллектуальном турнире «Своя игра» принимали участие команды от каждой учебной группы, состоящие из 6 человек. Ребята отвечали на разнообразные вопросы, связанные с дисциплиной «Русский язык».

Команды отгадывали ребусы и пословицы. Также были вопросы на знание орфографии и фонетики. Если команды затруднялись дать ответ на какой-либо вопрос, им помогал зрительный зал.

После подсчёта баллов призовые места заняли следующие группы:

- ✓ 1 место - команда группы 100б;
- ✓ 2 место - команда группы 100а;
- ✓ 3 место - команды группы 100 и 100г;
- ✓ 4 место - команда группы 100.

В интеллектуальной игре «Что? Где? Когда?», посвящённой дисциплине «Литература», первокурсники также были поделены на команды. Студентам предлагались задания как на логику, так и вопросы, связанные с произведениями, изученными в течение учебного года. Все остальные ребята 1 курса, присутствующие в актовом зале, принимали активное участие в игре, отвечая на вопросы и получая баллы.

После подведения итогов жюри распределило места следующим образом:

- ✓ 1 место - команда группы 100;
- ✓ 2 место - команда группы 100г;
- ✓ 3 место - команда группы 100б;
- ✓ 4 место - команда группы 100а;
- ✓ 5 место - команда группы 100в.

Читательская конференция «Осколки детского счастья» была посвящена произведению Джона Бойна «Мальчик в полосатой пижаме». К данному мероприятию студенты подготовили ряд презентаций о концлагерях и стихотворения о войне.

Ребята отвечали на разнообразные вопросы, связанные с произведением: «Что такое Холокост?», «Какова идея книги?», «В чём секрет популярности книги?» и др. В конференции принимали участие все студенты, без деления на команды. За каждый правильный ответ обучающиеся групп 1 курса получали баллы, которые суммировались в конце мероприятия.

По итогу конференции призовые места разделили студенты:

- ✓ 1 место – Кудашкина Яна (100а);
- ✓ 2 место – Зыкина Надежда (100а), Петунина Вероника (100) и Федорук Дарья (100б);
- ✓ 3 место – Вовченко Екатерина (100б);
- ✓ 4 место – Прокопьева Полина (100а) и Фархутдинова Регина (100г).

В течение недели студенты активно изготавливали своими руками поделки, посвящённые Дню славянской письменности и культуры. У каждого была возможность проявить свой талант!

В конкурсе поделок «Азбука мастерства»:

- ✓ 1 место - Симанова Валерия (100б);
- ✓ 2 место - Зорина Ксения (100б) и Подольская Яна (100);
- ✓ 3 место - Пермякова Светлана (100г).

На церемонии награждения всем ребятам были вручены грамоты и сертификаты.

Поздравляем всех победителей и участников мероприятия! Желаем удачи!

Вовченко Екатерина и Пискорская Полина, студентки группы 100б

СПОРТ - ЗАЛОГ ЗДОРОВЬЯ

25 мая 2022 года прошли финальные соревнования комплексной городской и зональной Спартакиады среди ССУЗов 2021-2022 учебного года. Итоговое первенство включало в себя легкоатлетическое двоеборье (спринт + эстафета 4*100).

Команду Миасского медицинского колледжа представляли следующие студенты:

• Кудашкина Яна — группа 100А;
• Макина Елизавета — группа 100В;
• Лукманова Камила — 100Г;
• Штурюкин Вячеслав — группа 100Г.
• Назаров Никита — группа 103;
• Половникова Анастасия — группа 103А;
• Киселёва Анастасия — группа 104;
• Сивкова Елизавета — группа 104;
• Шамина Снежана — группа 200;
• Сырмолотов Данил, группа 200В;
• Токарев Матвей — группа 205;
• Сандярова Екатерина — группа 301;
• Стрижкова Оксана — группа 303;
• Климович Анастасия —группа 400А.

РЕЗУЛЬТАТЫ:

🥇 В легкоатлетической эстафете 4*100 (среди девушек) - I место среди всех колледжей города;
🥈В спринте среди девушек команда заняла II общекомандное место🏃‍♀️🥳;
🥉В спринте среди юношей — III общекомандное место;
🥉В эстафете среди юношей— III общекомандное место.

Четвёрку сильнейших бегунов представили:

✅Сивкова Елизавета, группа 104;
✅Сандярова Екатерина, группа 301;
✅Стрижкова Оксана, группа 303;
✅Климович Анастасия, группа 400А.

Сборную команду колледжа тестировали и формировали руководитель физвоспитания Бажанов А.В. и преподаватель физической культуры Криницын В.В.

Поздравляем наших спортсменов и желаем им дальнейших побед в спорте и в жизни!

Мирошниченко Ксения, студентка гр.300в, руководитель спортивного центра

ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ ПЧЕЛ

20 мая отмечается Всемирный день пчёл.

В качестве даты празднования было выбрано 20 мая – в память об одном из выдающихся пчеловодов, новаторов этого вида деятельности – Антоне Янше, считающемся одним из основоположников современного пчеловодства.

Он родился в Словении 20 мая 1734 года и сделав пчеловодство своей основной деятельностью, значительно преуспел на этом поприще, сумев даже написать пособие, напечатанное в 1771 году на немецком языке.

Пчелы, бабочки и другие опылители влияют на всех нас. Пища, которую мы едим, например, фрукты и овощи, напрямую зависит от опылителей. Мир без опылителей будет лишен продовольственного разнообразия — не будет ни черники, ни кофе, ни шоколада, ни огурцов. Они не только помогают обеспечить обилие фруктов, орехов и семян, но также и их разнообразие, и качество, имеющие решающее значение для питания людей.

Помимо производства продуктов, опылители также вносят непосредственный вклад в создание лекарств, биотоплива, тканей и строительных материалов. Эти качества нашли свое воплощение и в людях, которые заботятся о пчелах и живут с ними бок о бок.

К сожалению, численность пчел в последние годы неумолимо сокращается. Связано в первую очередь с негативными последствиями человеческой деятельности: использованием пестицидов, отказом от севооборота в пользу выращивания монокультур и др. Однако досконально все причины синдрома разрушения колоний, из-за которого резко сократилось количество пчел, неизвестны.

Всемирный день пчел был учрежден для того, чтобы привлечь внимание к проблеме сокращения популяции пчел и важности охраны этих насекомых. Если сокращение популяции пчел не удастся сдержать, то эти насекомые исчезнут с лица земли к 2035 году, что поставит под угрозу урожаи многих сельскохозяйственных культур.

(Из материалов интернета)

Чертова Виктория студентка гр.100а

ДОБРЫЕ ДЕЛА ПРОДОЛЖАЮТСЯ

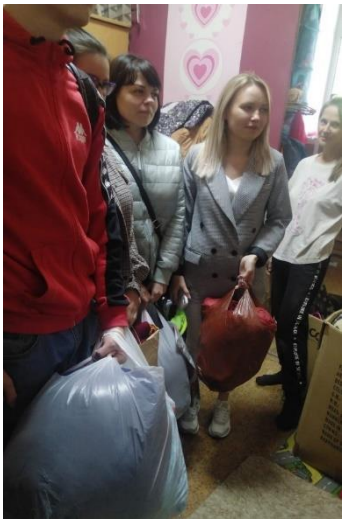
Студенты группы 103 приняли активное участие в городской акции «Твори добро».

На общем собрании группы долго обсуждался вопрос, в чем именно будет заключаться наше «добро», чем мы можем быть полезны городу и его жителям.

Предложений было много. Однако решили остановиться на трех. Так как многие студенты группы уже являются мамами, то первое мероприятие решили связать именно с детьми.

В роддоме Миасса есть малыши, от которых отказались их мамы, и им нужны уходовые средства и предметы, напоминающие мамино тепло. В роддом передали средства гигиены и мягкие игрушки, которые связала студентка группы Юлия Курбатова.

Миасская городская общественная организация помощи беременным и семьям с новорожденными детьми «Твоя надежда» оказывает помощь женщинам, оказавшимся в трудной жизненной ситуации. Одним из направлений деятельности организации является помощь одеждой, лекарствами, продуктами многодетным семьям и одиноким мамам.



Студентами был организован сбор одежды для таких семей, а 27 мая эти вещи были переданы в «Твою надежду» для нуждающихся семей.

Если первые две акции носили благотворительный характер, то третье доброе дело имело экологическую направленность. Ведь не просто так куратор группы преподает биологию и экологию у студентов.

Совместно с парнями и девушками из группы 103 и 200а были высажены цветы в палисаднике около учебного корпуса. И можно быть уверенным, что через пару недель на месте посадок можно будет увидеть уже распустившиеся цветы.

Надеемся, что добрые дела на этом не закончатся! Ведь делать добро – это не только приятно, но и полезно!

Ширяева Наталия Адольфовна, преподаватель генетики и куратор гр.103

ВСЕРОССИЙСКИЙ ЭТАП ФЕСТИВАЛЯ «СТУДЕНЧЕСКАЯ ВЕСНА-2022»

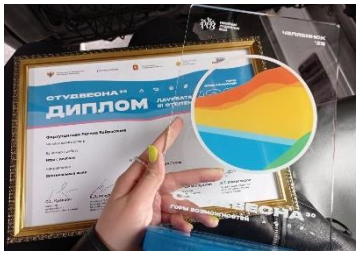
В Челябинске с 3 по 7 июня прошел фестиваль «Российская студенческая весна». В город приехали 2 000 студентов колледжей и техникумов из 70 регионов Российской Федерации, чтобы продемонстрировать свои актерские и вокальные навыки на конкурсе. Кроме того, для гостей фестиваля подготовили масштабную программу мероприятий с концертами известных вокалистов и шоу от лучших коллективов региона.

Наш колледж на фестивале «Российская студенческая весна» представляла студентка 1 курса Фархутдинова Регина, в номинации «Оригинальный жанр».

3 июня состоялось открытие фестиваля на ледовой арене «Трактор» — на церемонии устроили танцевально-световое шоу, главной частью которого стало выступление Клавы Коки. 4, 5 и 6 июня прошли конкурсные дни: участники фестиваля выступали на разных площадках по своим номинациям.

Помимо этого, на площадках фестиваля проходили различные вебинары, форумы, элективы и мастер-классы.

На одном из них побывала и наша студентка, который провёл Алексей Ишмаев - воздушный гимнаст и член жюри. Участники мероприятия обменялись опытом и провели совместное занятие. Удержание равновесия, правильная поза, осанка, поддержание настроя - со всем этим помогал Алексей. Его энергия держала участников в тонусе и заряжала отличным настроением.



В 12 часов 7 июня прошла торжественная церемония награждения участников фестиваля. Члены жюри по достоинству оценили Регину, вручив памятную статуэтку и Диплом лауреата 3 степени. Также региональная программа Челябинской области, в которой участвовала наша студентка, получила специальный приз за многожанровость.

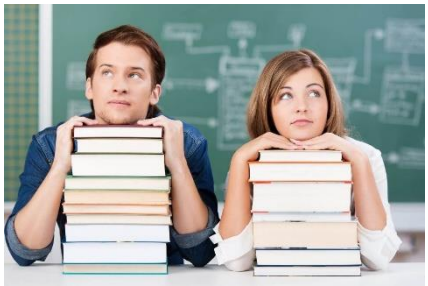
Вечером того же дня, 7 июня, состоялась церемония закрытия фестиваля «Российская студенческая весна - 2022» в ледовой арене «Трактор». Ведущими мероприятия стали приглашенные гости Ольга Парфенюк и Александр Бурдашев, а хедлайнером фестиваля — L'One.

На церемонии закрытия эстафету торжественно передали Ханты-Мансийскому автономному округу, который примет «Российскую студенческую весну» профессиональных образовательных организаций в 2023 году. Для профессиональных образовательных организаций этот фестиваль стал первым за 30-летнюю историю и с «легкой руки» Челябинска теперь станет ежегодным.

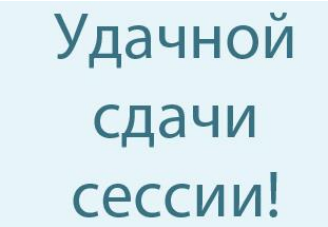
Поздравляем Регину с достижением такого результата!
Ты молодец, это прекрасная работа и пример для остальных!

Левина Анастасия, студентка 3 курса

ПОЛЕЗНАЯ ПОДГОТОВКА К СЕССИИ



Скоро у студентов начинается сессия, защиты курсовых и выпускных работ – это всегда непростой период для многих, а в новых обстоятельствах, к которым мы приспосабливаемся, тревога может повышаться.



Испытывать лёгкое волнение перед экзаменами — это нормально, особенно если раньше вы имели дело преимущественно с онлайн-тестами. Но не дайте тревоге перерасти в страх и парализовать сознание. Следующие советы помогут вам побороть тревогу на экзамене, собраться и продемонстрировать на очных работах максимум знаний.

Как легко подготовиться к сессии?

- ✓ Делайте паузы. Каждые 25 минут, когда что-то учите. Так вы добьётесь большего результата, нежели вы будете заучивать материал несколько часов подряд. Мозг нуждается в отдыхе. В эти 25 минут можно помыть посуду или перекусить.
- ✓ Прогулки и физические нагрузки. Непрерывная работа когнитивных процессов по подготовке в итоге затуманивает мышление, а физическая нагрузка позволит отвлечься и снизить уровень стресса.
- ✓ Прослушивание классической музыки. Классическая музыка улучшает работу мозга и стабилизирует нервную систему.
- ✓ Включите свет! Люди, как правило, лучше занимаются и концентрируют свое внимание, находясь в светлых, хорошо проветриваемых комнатах с низким уровнем шума.
- ✓ Задайте себе вопросы по учебному материалу. Не пытайтесь воспроизвести свой конспект слово в слово. Вспоминайте нужную информацию и сами формулируйте ответ – это куда более успешная тактика.

Итак, что же делать, чтобы не волноваться перед экзаменом и во время него?

- ✓ Настраивайтесь на лучшее. Представьте идеальный для себя результат экзамена. Например: «Я решил все задания, ответил на все вопросы и ушёл с отличной оценкой». Чем подробнее и разнообразнее будут ваши мечты — тем лучше. Они отвлекут от лишних переживаний и помогут не бояться экзамена.
- ✓ Начните с простого. Самые лёгкие вопросы решите первыми, чтобы размяться и оставить побольше времени на решение сложных задач. Первые ответы помогут успокоиться и побороть страх чистого листа.
- ✓ Дышите правильно. Не волноваться на экзамене поможет дыхание. Закройте глаза и сделайте несколько медленных и глубоких вдохов и выдохов. Так вы быстро придёте в себя и с лёгкостью сосредоточитесь на работе, забыв о тревоге.

(Из материалов интернета)

Зорина Екатерина и Чертова Виктория, 100а группа

ИТОГИ КОНКУРСА «ЭКОЛОГИЯ. ПРИРОДА. ЧЕЛОВЕК»

9 июня в 13.10 часов, в актовом зале колледжа, прошло торжественное награждение победителей и участников конкурса рисунков, приуроченного Всемирному дню окружающей среды.

Данное мероприятие было организовано и проведено по инициативе студентки группы 100а Рекеть Евгении.

Конкурс проходил с 5 июня по 8 июня включительно.

Активное участие в нём приняли обучающиеся групп первого курса: 100, 100а, 100б, 100в и 100г. В течение четырёх дней было принято 25 работ по названной тематике.

Членами жюри, в состав которого вошли - Айметова Галина Яковлевна, преподаватель биологии, и Левина Анастасия, гр. 300в, были просмотрены работы и подведены итоги экологического конкурса:

- ✓ 1 место - Симанова Валерия, гр. 100б;
- ✓ 2 место - Чертова Виктория, гр. 100а;
- ✓ 3 место - Вовченко Екатерина, гр. 100б.

В торжественной обстановке победителям были вручены грамоты и сладкие призы, а всем остальным участникам - конфеты и хорошее настроение.

От лица Студенческого совета колледжа хочется поблагодарить Рекеть Евгению за организацию и проведение данного мероприятия!

Сартова Дарья, студентка группы 100а

Главный редактор: ***Михайлова Н.В.***
Творческая группа Пресс - центра: ***Зорина Е., Зыкина Н., Кагирова П., Кудашкина Я., Левина А., Мирошниченко К., Рекеть Е., Рюхова Ю., Сартова Д., Усцелемова А. и Чертова В.***