По стопам Гиппократа

Декабрь
2020 год

Выпуск № 4

Ежемесячное
информационное
издание

СПЕЦВЫПУСК НОВОГОДНИЙ

В номере:

«Встречаем Новый год в условиях пандемии» - стр.2;

«Оформление колледжа к Новому году» - стр.3;

«Творческий конкурс «Новогодний Снеговик» - стр.4;

«Новогодний квест «Новогодний каламбур» - стр.5;

«Секреты идеальной новогодней фотосессии» - стр.6;

«Встречаем Новый год безопасно» - стр.7;

«Мир моих увлечений - мягкая игрушка» - стр.8.

ВСТРЕЧАЕМ НОВЫЙ ГОД В УСЛОВИЯХ ПАНДЕМИИ КОРОНАВИРУСА

В условиях пандемии коронавируса всё человечество будет встречать Новый год по-другому, непривычно. Но это не значит, что новые условия плохие. Они просто иные. В этом нет ничего страшного.

Как встретить любимый праздник в хорошем настроении, постараться не обращать внимание на вынужденные ограничения и сохранить свое эмоциональное здоровье?

У нас есть поговорки, народный эпос, наши стереотипы, по которым мы живем. Новый год - это ёлка, оливье и мандарины. А если все проходит не так, как мы привыкли, то все плохо. Но такое стереотипное реагирование показывает уязвимость человека. Новое - это не значит страшное или что-то плохое. Просто появляется вариант немного иначе встретить Новый год. Нужно понимать, что настроение зависит от нас. И только мы определяем, каким оно будет. Как говорят психологи: человек - это художник своих эмоций.

Пусть это будет непривычный Новый год. Но важно не упустить это время для жизни. Важно адаптироваться: этот праздник будет таким же прекрасным, как всегда. И если человек думает о хорошем, то он выбирает хорошее эмоциональное состояние.

Конец года — самое время подвести итоги. И в каком-то смысле начать жизнь заново. Если вы так и не отказались от вредных привычек или до сих пор не занялись спортом, сейчас самый подходящий момент, чтобы составить план действий на следующий год.

Лучшее, что можно сделать при подведении итогов этого сложного года, — искренне похвалить себя за то, что удалось посочувствовать тому, что не сложилось, пожалеть себя в тех моментах, когда было тяжело и грустно.

Главное — сказать себе, что вы безмерно в себя верите, и следующий год непременно будет лучше, чем этот!

Впереди много времени, чтобы хорошенько отдохнуть. Как именно — решать вам. Можно, например, отправиться на несколько дней за город, отключить телефон и устроить себе диджитал-детокс. В общем, не стремитесь соответствовать чужим ожиданиям и делайте то, что заряжает вас энергией. Самое время запастись силами на весь будущий год. В этом году каждому пришлось существенно подкорректировать свои планы.

На новогодних каникулах будет время наверстать все дни рождения, встречи с друзьями и семейные посиделки, которые так и не состоялись. Новый год — это время, когда сбываются даже самые невероятные желания. И Дед Мороз тут ни при чём, вы сами можете устроить себе идеальный праздник.

От души поздравляем всех преподавателей, сотрудников и студентов с этим волшебным праздником! Пусть в воздухе витает настоящая магия Нового года! Наслаждайтесь ею от души и дарите всем вокруг тепло своего сердца, и тогда самые заветные желания сбудутся, а праздничное настроение задержится на целый год!

С наступающим новым 2021 годом !!!

ОФОРМЛЕНИЕ КАБИНЕТОВ К НОВОМУ ГОДУ

Все прекрасно знают, какой же волшебный и сказочный этот праздник – Новый год! Время, когда все без исключения верят в чудеса и волшебство. Но мы решили не ждать чудес от природы, а научиться делать их своими руками! Ведь Новый год – это самый долгожданный праздник, подготовка к которому начинается заблаговременно. И чем интенсивнее будет предновогодняя суета, тем более желанным станет наступление Нового года.

Так и студенты нашего колледжа решили украсить свой «второй дом» к Новому 2021 году! Инициативу взял на себя студенческий совет колледжа, а для большего интереса организаторы устроили конкурс на лучшее новогоднее оформление. Студенты совместно с преподавателями создали чудесную атмосферу праздника: украшения делали своими руками, приносили что-то из дома.

Так же в колледже прошла новогодняя акция «Подари игрушку ёлке». Так «с миру по нитке» все дружно из деловой атмосферы создали атмосферу праздника! Особенно блистал холл третьего этажа, где установили новогоднюю ярко украшенную ёлку.

В кабинетах расставлены, наклеены, подвязаны новогодние атрибуты, начиная с маленьких снежинок и блесток, заканчивая статуями Деда Мороза и Снегурочки. Всюду царит атмосфера приближающегося праздника, и даже те, у кого не было новогоднего настроения, смогли его обрести в стенах нашего любимого колледжа.

Особенно отличившиеся были награждены грамотами и призами. Результаты конкурса:

- ***1 место – группа 100Б (202 каб.);***
- ***2 место – группа 100В (409 каб.);***
- ***3 место – группа 104 (104 каб.).***

НОВОГОДНИЙ СНЕГОВИК

В колледже был объявлен конкурс «Парад новогодних Снеговиков». Многие студенты решили поучаствовать в конкурсе, они проявили фантазию и творческие умения. Такого креативного подхода к изготовлению снеговиков мы явно не ждали.

Снеговики удались на славу! Поделочным материалом послужили бумага, синтепон, нитки, картон, одноразовые стаканчики, вата, пенопласт, лампочки и даже конфеты. В общем, всё, что нашлось под рукой.

Снеговики получились большие и маленькие, мягкие и пушистые, яркие, красочные и сказочные.

Молодцы и студенты, и кураторы групп! Видно, что в каждую работу вложено много труда и старания. Несомненно, каждый снеговик был выполнен с душой.

Победителями данного конкурса стали студенты группы 100Б.

НОВОГОДНИЙ КВЕСТ

25 декабря в колледже прошёл праздничный квест “Новогодний каламбур”, в котором приняли участие группы 1-го и 2-го курсов. Квест являлся заключительным мероприятием в проведении предновогодней декады.

В течение месяца ребята 2-4 курсов продумывали этапы игры, персонажей на каждом этапе квеста, разрабатывали маршрутные листы и карты.

В холле третьего этажа всех участников игры встретили Дед Мороз и Снегурочка, которые ещё раз поздравили всех присутствующих с успешной сдачей сессии и с наступающим Новым годом. После этого они вручили каждой команде маршрутную карту с обозначенными на ней этапами, а «проводникам» каждой группы выдали маршрутные листы.

В этот день в колледже царила оживлённая и праздничная атмосфера. Сказочные персонажи, современные герои фильмов, ведьмы и гадалки – всё это ожидало наших первокурсников на этапах новогоднего квеста.

Квест включал несколько этапов. Чтобы дойти до победы, каждой из команд необходимо было пройти немало препятствий. Квест-игра прошла интересно и весело.

Мероприятие закончилось небольшой дискотекой и непринужденным общением, в ходе которого студенты с удовольствием обменялись предпраздничными впечатлениями.

СЕКРЕТЫ ИДЕАЛЬНОЙ НОВОГОДНЕЙ ФОТОСЕССИИ

Новый год — семейный праздник, но еще он безумно романтический! Вокруг наряженные ёлки и разноцветные огни. Воздух наполняется ароматом хвои и солнечных мандаринов. Самое удачное время для фотосессии.

Несколько идей и советов помогут без суеты подобрать правильные аксессуары, место и сделать съёмку особенной.

Снимите бекстейдж, life-фото. Вместо постановочных фотографий на диване, у камина или красивой ёлки — поймайте момент, как вы готовите печенье, накрываете праздничный стол, украшаете пространство, вешаете любимые игрушки на ёлку. Сохраните на фото ожидание чуда и праздничное настроение. Соберите родных и близких для волшебного фото: любимые бабушки и дедушки, родители, сёстры и братья.

Большая семья — здорово! Еще один повод для теплой встречи, еще один повод сохранить радостные моменты для будущих поколений.

Покажите распаковку подарков. Лайфхак не только для семейных фото с детьми. Пара влюблённых, которые открывают подарки-сюрпризы друг друга, не скрывают радости и удивления — наполнят пространство любовью, а заряд эндорфинов на фото будет сверкать ярче любой гирлянды.

Подберите заранее аксессуары для съёмки, не дожидаясь праздничной суеты. Красивые кружки, яркие носки, коробки с подарками, вязаные шапочки, сладкие леденцы, ёлочные игрушки из детства — это поможет создать не просто фото, а целую историю.

Договоритесь взять с собой на съёмку домашних животных. Во-первых, они тоже часть вашей семьи, во-вторых, фото с любимцами получаются безумно милыми и “живыми”. Новый год — романтичное настроение.

Гирлянды — один из неотъемлемых аксессуаров Нового года.

Главное — приходите на фотосессию с праздничным настроением, выспитесь перед съёмкой. Камера чувствует напряжение, скованность и ложь. Будьте собой и наслаждайтесь моментом создания семейной новогодней сказки!

ВСТРЕЧАЕМ НОВЫЙ ГОД БЕЗОПАСНО

Новый год большинство студентов будет встречать дома. И надо помнить, что даже самые скромные домашние праздники иногда оборачиваются неприятными сюрпризами. Как встретить Новый год без происшествий?

Об этом нам рассказал преподаватель дисциплины «Основы безопасности жизнедеятельности» *Евгений Алексеевич Савельев*:

«Самая большая опасность в новогоднюю ночь и последующие праздничные каникулы – это пожары. Новый год – праздник яркий и сверкающий, непременные его атрибуты – переливающаяся огоньками ёлка, увешанная гирляндами квартира, горящие свечи и парад пиротехники. Но вся эта красота подчас таит в себе немало потенциальных опасностей».

- Что делать, если почувствовали запах дыма и гари?

«Обязательно защитить дыхание: взять мокрую ткань, сложенную в несколько раз, и приложить к органам дыхания. Осмотритесь, где источник огня, все ли члены семьи находятся рядом. Если дым идет из подъезда, нужно дверные щели заклеить скотчем или заткнуть мокрой тканью, чтобы дым не проник в помещение. Закройте вентиляционные отверстия и окна. Обязательно нужно вызвать пожарных, позвонив по телефону: 112 (01)».

- Что нужно знать при запуске пиротехники?

«Чтобы не испортить себе, своим родным и соседям праздник, необходимо знать условия, при которых не стоит использовать пиротехнические изделия.

Итак, категорически запрещается запускать фейерверки при сильном или порывистом ветре, в местах скопления людей или животных либо при непосредственной близости к ним. Также недопустимо использование фейерверка с открытым огнём возле лесных массивов. Запрещается использование пиротехники на балконах, лоджиях и из окна. Не допускается переделка пиротехнических устройств и применение их не по назначению. Очень опасно запускать в руках фейерверки, которые не предназначены для такого вида использования».

- И что делать? Отказаться от всего веселья ради безопасности?

«Конечно, отказываться не надо. Но если включить здравый смысл, быть очень осторожным и предусмотрительным, можно избежать многих печальных последствий. Важно соблюдать все правила безопасности».

- Евгений Алексеевич, что бы Вы могли пожелать нашим читателям в новом 2021 году?

«Хочу произнести свое любимое изречение: “Самое трудное в жизни – найти меру всему: и трудолюбию, и занятиям, и отдыху, и собственным интересам! Если вы сумеете находить эту меру, то у вас будет все получаться! Здоровья, счастья и удачи в Новом 2021 году!»

Мы - за безопасный Новый год! А вы?

МИР МОИХ УВЛЕЧЕНИЙ – МЯГКАЯ ИГРУШКА

С приближением новогодних праздников хочется верить в чудеса, загадывать желания и, конечно же, задуматься о подарках. А лучший подарок тот, который сделан своими руками, например – мягкая игрушка. Она может быть не только памятным подарком, но и стильным украшением. Лучше всяких слов она расскажет об отношении к одариваемому человеку, ведь на её изготовление было потрачено не только личное время, но и частичка души.

Создание мягкой игрушки – это творчество, а человек, который занимается творчеством, дарит людям частичку счастья, хорошего настроения и улыбку.

Именно такой оказалась наша собеседница, преподаватель специальных дисциплин *Юлия Дмитриевна Гатауллина*.

- Юлия Дмитриевна, как давно Вы начали заниматься рукоделием, что вас к этому подтолкнуло?

«Рукодельничаю с раннего детства. Мягкую игрушку люблю, сколько себя помню. Но в детстве почему-то их было мало, а очень хотелось. И, видимо поэтому, ещё тогда решила, что вырасту - научусь шить их сама. А так как моя бабушка была портнихой, то лоскутов оставалось всегда очень много. Вот они-то и шли в дело. Первую игрушку я сшила для своей маленькой дочери».

- Как вы считаете, ваше занятие – это хобби, любимое дело или работа?

«Для меня - это хобби, оно же любимое занятие, так как у меня есть работа, а шью я в свободное время, которого, к сожалению, очень мало. Во время шитья игрушек я отдыхаю морально и физически. Ведь созидание - это великая вещь, когда из твоих рук рождается нечто, что приносит радость не только тебе, но и окружающим».

- Как проходит процесс создания изделий? Насколько он длителен? Ваши ощущения во время работы?

«Создаётся всё просто: кроится, сшивается, наполняется набивкой и оформляется. Если этому посвятить целый день, то можно и за день осилить несложную игрушку. Ощущения, как я уже говорила, самые положительные и необыкновенные. Это предвкушение - что же в итоге получится, радость и удовлетворение, если получилось то, что хотелось или даже лучше».

- Юлия Дмитриевна, в преддверии Нового года, что бы Вы пожелали нашим студентам?

Пусть Новый год принесет каждому из вас море улыбок, счастья, благополучия, здоровья и процветания!

Главный редактор: *Замятин Ю.В.* **Редакционная коллегия:** *студенты колледжа*