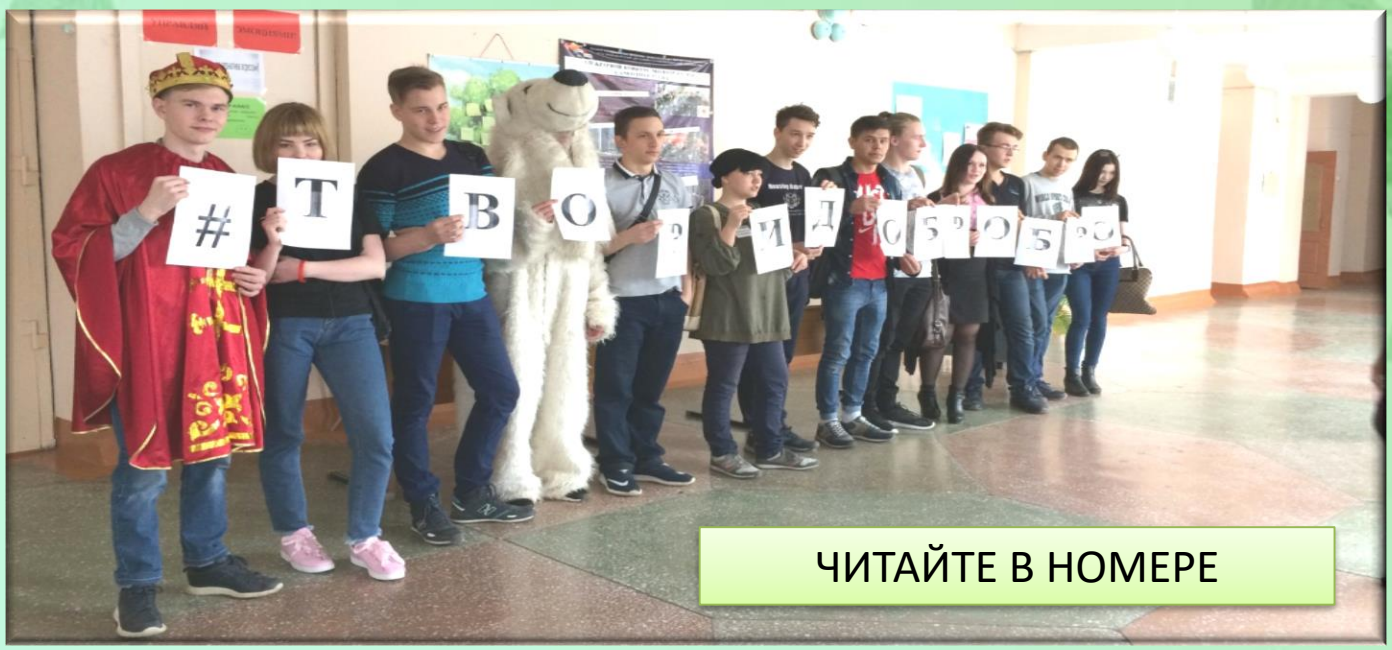
Студенческий меридиан

Выпуск № 55

КГБПОУ «Сосновоборский механико-технологический техникум»

Газета основана в 1998 г.

Выходит один раз в два месяца



ЧИТАЙТЕ В НОМЕРЕ

- Вместе защитим наших детей……2
- Осторожно (желтый круг)!……4
- Знание-Ответственность-Здоровье……5
- Этот праздник с сединою на висках……6
- Профилактическое мероприятие «Безопасная среда»…..8
- Экстремизм и терроризм – угроза обществу!……9
- Нам есть чем гордиться!……10
- Рекомендации психолога по подготовке к экзаменам….12
- Во время тестирования……13
- Как рассчитать свои расходы?……14
- Майский фотоотчет……15

Краевая акция «Вместе

В соответствии с планом работы краевой комиссии по делам несовершеннолетних и защите их прав на территории Красноярского края в рамках широкомасштабной информационной кампании «Вместе защитим наших детей» с 15 по 30 апреля была организована акция, направленная на профилактику и предупреждение насилия (жестокого обращения) в отношении детей.

Так как в нашем техникуме обучаются подростки 16-18 лет, то для нас актуальна профилактика насилия от студента к студенту, а не от взрослого к ребенку. Поэтому воспитательная служба в лице педагога-организатора, социального педагога и педагога-психолога поставила целью акции предотвращение проявления насилия между обучающимися через обучение мирным приемам снятия агрессивного состояния и формирование совместных позитивных эмоций, а также сплочение подросткового коллектива. В рамках этой акции были проведены несколько мероприятий, которые можно разделить на 4 темы: 1. Приемы избавления от агрессии 2. Приемы снятия стресса 3. День доброты 4. День позитива.

Спорт - альтернатива агрессии. Как же избавиться от агрессии, если она уже есть? Очень просто! Можно перенаправить агрессию в мирное русло с помощью спорта. Мы предлагали ребятам избавиться от отрицательной энергии через большое количество физических упражнений. Для этого на выбор предлагались соревнования в отжимании, приседании и других упражнениях. От желающих не было отбоя! Студенты охотно соревновались, показывая свои спортивные успехи. Также для снятия агрессии предлагалось заняться боксом. Тем, кто находит бокс жестоким, предлагали драться подушками. Мероприятие прошло на «Ура!».

Для обучения приемам снятия стресса был организован мастер-класс по изготовлению русских кукол-мотанок и, так называемых, «мякишей» - шариков «анти-стресс». Ручной труд очень расслабляет и успокаивает нервную систему. А от шариков двойная польза, так как они успокаивают не только во время изготовления, но и в процессе их применения. Понравились ребятам и соревнования со спинерами и закрашивание рисунков (детские «раскраски» - отличный способ снятия нервного напряжения). Успокаивающие «раскраски» были предложены студентам в качестве небольших подарков.

защитим наших детей!»

Была организована экскурсия в Сосновоборский конный клуб «Инфинити», включающая в себя **пет-терапию** (от английского pet — домашнее животное, питомец, или зоотерапия — это психотерапевтический метод воздействия на человека с помощью животных). Такие животные как собаки, лошади, дельфины благоприятно воздействуют на психику человека, успокаивая и даря позитивные эмоции, тем самым позволяя избавиться от стресса. Это связано с особой энергетикой животных. Мы решили познакомить студентов техникума с такими замечательными и добрыми животными, как лошади. Ребята смогли пообщаться с ними, покормить и даже поездить верхом. Было получено много положительных эмоций и впечатлений, а кто-то даже захотел пробовать себя в этом деле и дальше.

День доброты. В этот день по техникуму ходил наш друг Белый Медведь и дарил тепло своими объятиями всем желающим. Также мы установили волшебную шкатулку, из которой можно было вытащить доброе пожелание. Еще мы устроили небольшой конкурс добрых дел, где ребятам предлагалось сделать какое-то доброе дело, например, сказать слова благодарности гардеробщице или развеселить грустного человека. Всем желающим предлагалось переодеться в костюм царя, сесть на трон и поразмыслить, как бы он изменил мир к лучшему. В конце мероприятия была устроена небольшая игра: студенты вытягивали наугад буквы, а потом должны были самостоятельно выстроиться так, чтобы получилась осмысленная фраза. Эта фраза стала девизом нашего мероприятия: «#ТВОРИ ДОБРО, БРО!»

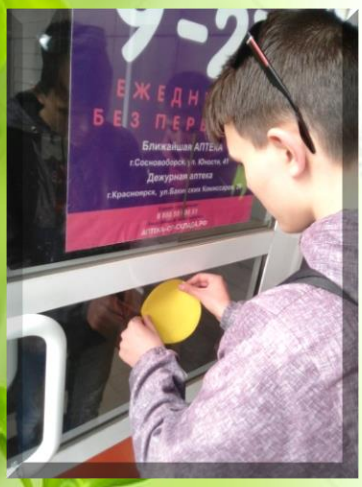
День позитива. Девизом этого дня стала фраза «Счастливые другим зла не желают». В этот день мы просто старались поднимать всем настроение. Ребята с удовольствием наряжались в театральные костюмы. Художник по аквагриму рисовал студентам на лицах всё, что они пожелают. Настроение поднялось не только у моделей, но и у зрителей! На одной из перемен была разыграна пьеса из экспресс-театра, где роли раздаются случайным людям и они должны просто действовать экспромтом, не по сценарию. Весело было всем!

Неделя была полна ярких эмоций и веселья. А стенд, оформленный во время акции, будет долго еще напоминать о необходимости управлять своими эмоциями и ценности доброты и радости во взаимоотношениях.

Спасибо дорогим студентам за участие в акции!

Социальный педагог Лачугина Т.Г.

«Осторожно (желтый круг)!»



3-4 мая в Сосновоборске прошла городская акция «От доступности к равенству» (установка на входных дверях учреждений города знака «Осторожно (желтый круг)»).

Наш техникум тоже принял участие в этой акции.

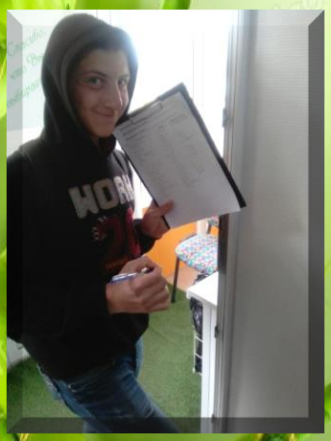
Для чего же нужны эти желтые круги на дверях зданий?

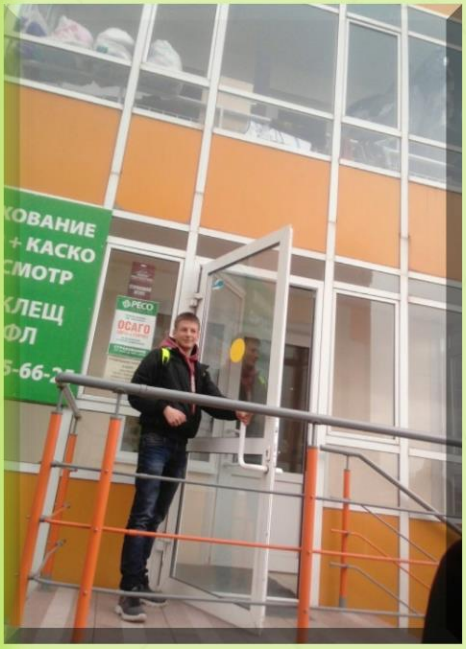
Знак в виде двухстороннего жёлтого круга наклеивается на остекленную дверь магазина, кафе или другого объекта. Для слабовидящих людей желтый цвет — последний цвет спектра, которые они могут видеть. Поэтому, во избежание травм, на стеклянные двери и витрины наклеивают жёлтые круги. В первую очередь - на дверях остекленных магазинов и кафе, где плохо видящий человек не сразу разберет, где там у них дверь, а где - окна. Этот цвет один из самых ярких. Он всегда бросается в глаза, вне зависимости от освещения. Желтые круги видят и при солнце, и в дождь даже люди с очень плохим зрением. А значит, им становится немного легче ориентироваться в городе.

Расклеивая круги по городу совместно со студентами, мы «убили двух зайцев» - с одной стороны, сделали городскую среду более доступной, для людей с ограниченными возможностями. С другой - дали студентам повод задуматься, что вокруг нас много людей, которые нуждаются в помощи. И в наших силах – помочь им. И это совсем несложно.

Быть добрым – просто!

Соц. педагог Лачугина Т.Г.





ЗНАНИЕ – ОТВЕТСТВЕННОСТЬ – ЗДОРОВЬЕ

Высокие темпы распространения ВИЧ-инфекции в Российской Федерации диктуют необходимость повышения интенсивности и эффективности профилактических воздействий с целью замедления распространения эпидемии за счет повышения компетентности населения при выборе вариантов поведения в ситуациях риска ВИЧ-инфицирования

С 14 по 20 мая 2018 г. состоялась Всероссийская акция «Стоп ВИЧ/СПИД», в рамках которой население в очередной раз было подробно проинформировано о рисках заражения, мерах безопасности и профилактики, а также о том, как жить, если человек ВИЧ-положительный, о его правах и обязанностях.

Мы также решили представить самую актуальную и важную информацию, потому что Знание – это Ответственность, а Ответственный подход – главный гарант Здоровья!

Что это за заболевание? Под аббревиатурой СПИД (синдромом приобретенного иммунодефицита) понимают заболевание, связанное с подавлением активности клеточного иммунитета и, как следствие, развитием его “недостаточности”. Оно появляется при одном важном и определенном условии: заболевание вызывает микроорганизм – ретровирус.

Пути заражения ВИЧ Вирус иммунодефицита человека, как считают многие ученые, возник у обезьян и от них передался человеку. У приматов он не оказывает такого тяжелого действия, из-за чего иммунодефицит у них не проявляет себя. У человека же все обстоит гораздо хуже. Первым и наиболее важным путем передачи ВИЧ является половой контакт. Вирус обладает свойством проникать в секрет половых желез преддверия женского влагалища, а также в сперму. Вместе с ними он попадает в организм незараженного человека, через слизистые оболочки проникает в кровь и вместе с нею разносится по организму. Другим, не менее важным путем передачи является инъекционный. Как правило, в группе риска находятся наркоманы. Возможно заражение целой “семьи” наркоманов при пользовании одним шприцем. Третьим путем заражения является переливание зараженной крови. Встречается относительно редко, так как вся кровь тщательно проверяется во время ее забора.

Каким же способом проводится профилактика ВИЧ? Способы предотвращения. Все мероприятия, проводимые для профилактики заболевания, можно подразделить на 3 группы. К первой из них относится первичная профилактика, включающая в себя исключение возможности проникновения вируса в организм. Профилактика ВИЧ в подобной ситуации заключается в исключении контактов с возможными носителями вируса, отказ от приема наркотиков.

Все данные мероприятия сводятся к одному – не создавать условий для проникновения вируса в организм. Вторичная профилактика ВИЧ находит свое отображение в лечении провоцирующих иммунодефицит заболеваний, а также возможном избегании таких состояний, при которых он может развиться. Третичная профилактика проводится непосредственно терапевтами поликлиник, а также специализированных центров по борьбе со СПИДом. Она заключается в информировании пациентов о возможной опасности заболевания, созданий условий доступа к данной информации, а также агитационной работе. Основной документ, в котором наиболее подробно прописана профилактика ВИЧ-инфекции – СанПиН. Именно им следует руководствоваться при определении профилактических мер и назначении дозировок лекарственных препаратов.

Мероприятия первичной профилактики. Как было указано выше, первичная профилактика ВИЧ заключается в создании условий, препятствующих проникновению вирусов в кровь и организм. В первую очередь следует знать о том, какие люди входят в группу риска по развитию синдрома приобретенного иммунодефицита. Также следует избегать незащищенных половых контактов, для чего следует использовать средства индивидуальной защиты (презервативы), чтобы исключить возможность попадания зараженных выделений в половые пути. Профилактика ВИЧ-инфекции обязательно включает в себя и отказ от использования инъекционных наркотиков.

Федеральный Центр защиты прав и интересов детей Минобрнауки России разработал портал, направленный на изучение проблем современных подростков и обучающейся молодежи.
Приглашаем принять участие в опросе.
опрос-молодежи-о-вич.рф

Этот праздник

Есть такие праздники, о которых нельзя забывать, о них просто необходимо помнить, достойно отмечать и передавать будущим поколениям. Таким праздников для нас является 9 мая – День Победы. День Великой Победы. Это – священная память о сражавшихся и погибших. Это – наша история, наша боль, наша надежда.

С 7 по 11 мая в техникуме прошел цикл мероприятий, посвященных Дню победы.

Это традиционный конкурс чтецов «Строки, опаленные войной». Ребята читали стихи А. Твардовского, К. Симонова, П. Комарова. Говорить о войне всегда непросто, атмосфера была торжественной и немного волнительной. Однако все конкурсанты выступили уверенно и достойно. Победители были награждены грамотами и ценными призами. С поздравительной речью к присутствующим обратились директор техникума А.В. Кривулин и Г.Н. Аксёнова, приглашенный почетный гость из поколения Дети Войны.

Результата конкурса следующие:

Гран-при – Сизых Константин
1 место – Костюченко Анастасия
2 место – Гликсер Владислав
3 место – Быков Михаил

с сединою на висках…

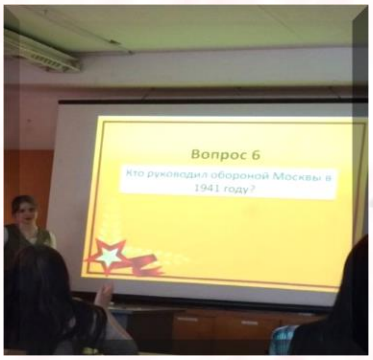
В гр. 138-КЭП была проведена викторина, посвященная Великой Отечественной Войне, в которой студенты показали свои знания по истории ВОВ.

А завершилось все всероссийской акцией «Георгиевская лента», в которой все желающие не только получили ленточку, но и узнали о появлении и значении этой традиции. Ведь Георгиевская лента стала символом благодарности за мир и уважения ветеранам. Каждый, кто держал ее в руках накануне праздника или во время парада, свидетельствовал - он помнит о Великой победе.

Ну а в сам праздник, 9 мая, традиционно администрация, преподаватели и студенты приняли участие в городских мероприятиях, посвященных празднованию 73-ой годовщины Победы в ВОВ в торжественном шествии до Стеллы Победы, в Вахте Памяти, в факельном шествии, а студенты гр.249-ПК-16 работали на полевой кухне, где выросла огромная очередь из горожан, желающих отведать солдатской каши.

Также 11 мая наши студенты Сазонов Илья, Зайцев Владислав, Бондарев Сергей, Аникушин Сергей, Ковалев Илья и Черемных Владислав приняли участие во встрече участников межрегионального военно-патриотического автопробега «От Победы к Победам». В ходе торжественного митинга его участники разворачивали огромное Знамя Победы площадью 200 кв.м.

Педагог-организатор Маллер О.Н.



Профилактическое мероприятие «Безопасная среда»

С 15 по 30 мая в рамках широкомасштабной кампании «Вместе защитим наших детей» в стенах техникума прошло профилактическое мероприятие «Безопасная среда», направленное на предупреждение чрезвычайных происшествий (несчастных случаев) с участием несовершеннолетних.

Безопасность – это состояние защищенности жизненно важных интересов личности, общества и государства от внутренних и внешних угроз.

ФЗ «О безопасности»

Студентам активно освещались вопросы личной безопасности, безопасности на воде, при пожаре, на дороге.

Перед студентами выступили представители МЧС с лекцией о Безопасности на воде и Оказанию первой помощи. Было очень познавательно и интересно, некоторые ребята даже попробовали оказать первую помощь «Герману». Это оказалось не так просто.

Цель проведения таких лекций – прививание понимания, что знание это основа безопасности, личной, общественной и гражданской.

Также студенты техникума посетили ежегодную выставку «Современные системы безопасности – Антитеррор», где познакомились с новейшими разработками предотвращения угрозы терроризма.

Педагог-организатор Маллер О.Н.

«Экстремизм и терроризм – угроза обществу»

Экстремизм - приверженность к крайним взглядам и, в особенности, мерам.

Терроризм - насильственные действия (преследования, разрушения, захват заложников, убийства и проч.) против гражданского населения.

Профилактика экстремизма, это не стандартная профилактика преступности среди несовершеннолетних, так как, экстремизм, имеет разновидности и прежде всего, это идеологическая установка сознания молодежи, как правило не обусловленная жизненными трудностями.

Все экстремистские молодежные группировки носят, как правило, неформальный характер. Зачастую члены таких группировок не имеют представления об идеологической основе экстремистских движений, на них свое влияние оказывают громкие лозунги, внешняя атрибутика и другие аксессуары.

ПРОФИЛАКТИКА ЭКСТРЕМИЗМА И ТЕРРОРИЗМА

РАДИКАЛИЗМ

крайняя, бескомпромиссная приверженность каким-либо взглядам, концепциям. Чаще всего употребляется в отношении идей и действий в социально-политической сфере, особенно направленных на решительное, коренное изменение существующих общественных институтов, хотя в той же мере возможен и «радикальный консерватизм».

ЭКСТРЕМИЗМ

приверженность крайним взглядам, методам действий. Среди таких действий можно отметить провокацию беспорядков, террористические акции, ведение партизанской войны. Наиболее радикально настроенные экстремисты часто отрицают в принципе какие-либо компромиссы, переговоры, соглашения.

ФАНАТИЗМ

непоколебимая приверженность индивида определенным убеждениям, имеющая эмоциональный характер (готовность к самопожертвованию, нетерпимость к противным мнениям, критике), страстная преданность идеям.

ТЕРРОРИЗМ

идеология и политика, основным орудием которых является террор. Состоит в систематическом применении ничем не ограниченного, не связанного с военными действиями насилия, преследующего цель устрашения и подавления политических и других противников.

ОБЩИЕ ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ УГРОЗЕ ТЕРАКТА

1. ВСЕГДА КОНТРОЛИРУЙТЕ СИТУАЦИЮ ВОКРУГ СЕБЯ, ОСОБЕННО КОГДА НАХОДИТЕСЬ НА ОБЪЕКТАХ ТРАНСПОРТА, КУЛЬТУРНО-РАЗВЛЕКАТЕЛЬНЫХ, СПОРТИВНЫХ И ТОРГОВЫХ ЦЕНТРАХ
2. ПРИ ОБНАРУЖЕНИИ ЗАБЫТЫХ ВЕЩЕЙ, НЕ ТРОГАЯ ИХ, СООБЩИТЕ ОБ ЭТОМ ВОДИТЕЛЮ, СОТРУДНИКАМ ОБЪЕКТА, СЛУЖБЫ БЕЗОПАСНОСТИ, ОРГАНОВ МИЛИЦИИ. НЕ ПЫТАЙТЕСЬ ЗАГЛЯНУТЬ ВНУТРЬ ПОДОЗРИТЕЛЬНОГО ПАКЕТА, КОРОБКИ, ИНОГО ПРЕДМЕТА
3. ЕСЛИ ВДРУГ НАЧАЛАСЬ АКТИВИЗАЦИЯ СИЛ БЕЗОПАСНОСТИ И ПРАВООХРАНИТЕЛЬНЫХ ОРГАНОВ, НЕ ПРОЯВЛЯЙТЕ ЛЮБОПЫТСТВА, ИДИТЕ В ДРУГУЮ СТОРОНУ, НО НЕ БЕГОМ, ЧТОБЫ ВАС НЕ ПРИНЯЛИ ЗА ПРОТИВНИКА
4. ПРИ ВЗРЫВЕ ИЛИ НАЧАЛЕ СТРЕЛЬБЫ НЕМЕДЛЕННО ПАДАЙТЕ НА ЗЕМЛЮ, ЛУЧШЕ ПОД ПРИКРЫТИЕ (ТОРГОВАЯ ПАЛАТКА, МАШИНА), НАКРОЙТЕ ГОЛОВУ РУКАМИ

СЛУЧАЙНО УЗНАВ О ГОТОВЯЩЕМСЯ ТЕРАКТЕ, НЕМЕДЛЕННО СООБЩИТЕ ОБ ЭТОМ В ПРАВООХРАНИТЕЛЬНЫЕ ОРГАНЫ!

ПРАВИЛА ТОЛЕРАНТНОГО ОБЩЕНИЯ

- **Будьте открыты к собеседнику и принимайте его таким, каков он есть.**
- **Старайтесь услышать, понять и оценить всё сообщение целиком, включая эмоциональную окраску.**
- **Ваше внимание должно быть также и физическим.** Расположитесь лицом к вашему партнеру. Ведите общение так, чтобы ваша поза, жесты и мимика подкрепляли ваши слова.
- **Участие в общении должно быть активным и ответственным.** Если вам что-либо неясно или вы пропустили часть сообщения, немедленно включайте обратную связь.
- **Наблюдайте за невербальными реакциями партнеров** (выражение лица, взгляды, позы, жесты и др.). И в самой речи есть косвенные признаки, помогающие понять сообщение: тональность голоса, громкость, скорость речи и т. д.
- **Выражайтесь ясно.** Думайте о том, что вы говорите. Тщательно выбирайте слова. Научитесь говорить так, чтобы люди стремились послушать вас.
- **Будьте настойчивы.** Настойчивость сообщения вовсе не обозначает агрессивности, апломба или силового навязывания своего сообщения другим. Сообщая о ваших чувствах, мыслях или правах, вы должны уважать чувства, мысли или права других.
- **Говорите от первого лица, так как сообщение от первого лица, содержащее оценку, но не осуждение, гораздо эффективнее.**
- **Будьте хорошим слушателем.** Слушание требует сознательного усилия и концентрации. Нужно хотеть слушать.

Закон "О противодействии экстремистской деятельности" трактует понятие экстремистская деятельность (экстремизм) следующим образом:
деятельность общественных и религиозных объединений, либо иных организаций, либо средств массовой информации, либо физических лиц по планированию, организации, подготовке и совершению действий, направленных на:

- насильственное изменение основ конституционного строя и нарушение целостности Российской Федерации;
- подрыв безопасности Российской Федерации;
- захват или присвоение властных полномочий;
- создание незаконных вооруженных формирований;
- осуществление террористической деятельности;
- возбуждение расовой, национальной или религиозной розни, а также социальной розни, связанной с насилием или призывами к насилию;
- унижение национального достоинства;
- осуществление массовых беспорядков, хулиганских действий и актов вандализма по мотивам идеологической, политической, расовой, национальной или религиозной ненависти либо вражды, а равно по мотивам ненависти либо вражды в отношении какой-либо социальной группы;
- пропаганду исключительности, превосходства либо неполноценности граждан по признаку их отношения к религии, социальной, расовой, национальной, религиозной или языковой принадлежности.

Нам есть чем

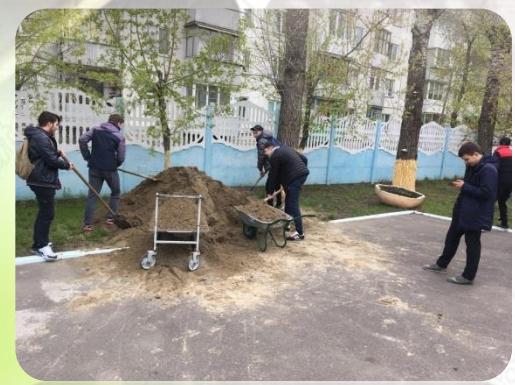
Театральная студия «Калейдоскоп» представляет собой настоящий калейдоскоп талантов, постоянно совершенствующих свое мастерство под чутким руководством Людмилы Петровны Величко. Ребята участвуют во всех мероприятиях, проводимых в техникуме, а также во многих городских.

24 мая ученики Людмилы Петровны участвовали в Красноярском конкурсе исполнителей художественного слова, посвященному 110-летию со дня рождения писателя, Героя Социалистического Труда, Почетного гражданина г. Красноярска С.В. Сартакова и стали лауреатами III степени!

31 мая прошло торжественное открытие Городской библиотеки им. В.М. Шукшина, где А. Костюченко и К. Сизых были ведущими, а также вместе с К. Елимбаевым представили инсценировку «Космос, нервная система и шмат сала».

Невозможно не восхищаться ребятами и той работой, которую они проделывают на пути совершенствования своего таланта.

24 и 25 мая студенты нашего техникума оказывали волонтерскую помощь «Дому ребенка № 5». Ребята из учебных групп 218-РА и 241-ТМ помогали выравнивать дорожки, засыпать песком ямы, чтобы детям было безопасно играть на площадках, а также облагораживать веранды. Наши студенты показали себя как ответственные и трудолюбивые волонтеры, не равнодушные к чужим заботам. Администрация «Дома ребенка» осталась довольна работой ребят и выразила благодарность и признательность техникуму.



гордиться!

Танцевальный коллектив «Шпана +» - особенная страница в летописи творческой жизни техникума. Танцевальный проект был создан педагогом дополнительного образования высшей категории Анастасией Сергеевной Черепановой в 2012 г. Изначально были открыты курсы хореографического искусства при техникуме, куда принимали всех желающих студентов и не только. Основополагающей идеей стало желание выращивать танцоров и будущих студентов техникума. Многие, кто пришел к Анастасии Сергеевне совсем ребенком, сейчас, заканчивая школу, поступают к нам.

В стенах техникума активно развиваются такие танцевальные направления как брейк-данс, vouge, хаус, что представляет собой mix dance или street dance. Ребята регулярно посещают центр экстремального спорта «Спортэкс» для занятий акробатикой. «Мы постоянно развиваемся. Проходим различные мастер-классы, ездим в Красноярск, я приглашаю педагогов к нам. Планируем вводить классический танец в следующем году, - говорит Анастасия Сергеевна – Конечно, мы горим желанием принять участие в Универсиаде».

Постоянные участники городских и краевых мероприятий. Победители, лауреаты различных конкурсов, фестивалей, чемпионатов. Талантливые и яркие ученики талантливого педагога – мы желаем ребятам осуществить мечту и попасть на Универсиаду 2019!

Педагог-организатор Маллер О.Н.

Будущий воин, что он должен знать и уметь, какими навыками обладать? На эти вопросы своими действиями смогла ответить команда нашего техникума, участвующая в межрайонной военно-спортивной игре Красноярского края ***"Спецназ-Юниор", посвященных 73-ей годовщине Великой Победы.*** Соревнования проходили в с. Маганск на специально-подготовленной площадке. Ребятам пришлось преодолевать полосу препятствий, тушить пожар, стрелять, менять колесо, проявить себя в рукопашном бою, и даже вести допрос на английском языке. Было трудно, но они смогли, преодолели все испытания! В итоге наша команда заняла 3 командное место, с чем мы их и поздравляем.

РЕКОМЕНДАЦИИ ПСИХОЛОГА ПРИ ПОДГОТОВКЕ К ЭКЗАМЕНАМ

- ✓ Подготовка к экзамену требует достаточно много времени, но она не должна занимать абсолютно все время. Внимание и концентрация ослабевают, если долго заниматься однообразной работой. Меняйте умственную деятельность на двигательную. Не бойтесь отвлекаться от подготовки на прогулки и любимое хобби, чтобы избежать переутомления, но и не затягивайте перемену! Оптимально делать 10-15 минутные перерывы после 40-50 минут занятий.
- ✓ Для активной работы мозга требуется много жидкости, поэтому полезно пить простую или минеральную воду, зеленый чай.
- ✓ Соблюдайте режим сна и отдыха. При усиленных умственных нагрузках стоит увеличить время сна
- ✓ Мысли о возможном провале недаром называют саморазрушающими. Готовясь к предстоящему экзамену, никогда не думайте о том, что провалитесь. Напротив, мысленно рисуйте себе картину триумфа, долгожданного победного ответа. Учитесь ставить конкретные цели и стремитесь к их реализации.
- ✓ Многие считают: для того, чтобы полностью подготовиться к экзамену, не хватает всего одной, последней перед ним ночи. Это неправильно. Ты уже устал, и не надо себя переутомлять. Напротив, с вечера перестань готовиться, прими душ, соверши прогулку. Выспись как можно лучше, чтобы встать отдохнувшим, с ощущением своего здоровья, силы, "боевого" настроя. Ведь экзамен - это своеобразная борьба, в которой нужно проявить себя, показать свои возможности и способности.
- ✓ И все же если поспать не удалось (например, из-за волнения вы проспали совсем чуть-чуть), то утром вам не помешает чашечка бодрящего напитка. Несомненно, на пользу вашему организму пойдут кофеин (только не в избыточном количестве) и темный **шоколад**.
- ✓ Собираясь на экзамен, обязательно позавтракай. Завтрак должен быть питательным, но не тяжелым. Специалисты по питанию утверждают, что: орехи – благотворно влияют на работу мозга и укрепляют нервную систему; морковь – улучшает память; капуста – снимает стресс; витамин С, который содержится в болгарском перце, цитрусовых, киви, освежает мысли и облегчает восприятие информации; шоколад заряжает бодростью и энергией, питает клетки мозга.
- ✓ Категорически запрещено в день экзамена принимать успокаивающие препараты, так как они вызывают торможение и нарушают координацию. Лучше научись способам релаксации.
- ✓ Все необходимое к экзамену нужно подготовить заранее. Одежду, которую планируешь одеть на экзамен, примерь накануне и убедись в том, что в ней удобно.

Педагог-психолог Леонова Е.А.

ВО ВРЕМЯ ТЕСТИРОВАНИЯ

- Сосредоточься! Постарайся забыть про окружающих. Для тебя должны существовать только текст заданий и часы, регламентирующие время выполнения теста. Торопись не спеша! Жесткие рамки времени не должны влиять на качество твоих ответов. Перед тем, как вписать ответ, перечитай вопрос дважды и убедись, что ты правильно понял, что от тебя требуется.
- Начни с легкого! Начни отвечать на те вопросы, в знании которых ты не сомневаешься, не останавливаясь на тех, которые могут вызвать долгие раздумья. Тогда ты успокоишься, голова начнет работать более ясно и четко, и ты войдешь в рабочий ритм. Ты как бы освободишься от нервозности, и вся твоя энергия потом будет направлена на более трудные вопросы.
- Пропускай! Надо научиться пропускать трудные или непонятные задания. Помни: в тексте всегда найдутся такие вопросы, с которыми ты обязательно справишься. Просто глупо недобрать очков только потому, что ты не дошел до "своих" заданий, а застрял на тех, которые вызывают у тебя затруднения.
- Читай задание до конца! Спешка не должна приводить к тому, что ты стараешься понять условия задания "по первым словам" и достраиваешь концовку в собственном воображении. Это верный способ совершить досадные ошибки в самых легких вопросах.
- Думай только о текущем задании! Когда ты видишь новое задание, забудь все, что было в предыдущем. Как правило, задания в тестах не связаны друг с другом, поэтому знания, которые ты применил в одном (уже, допустим, решенном тобой), как правило, не помогают, а только мешают сконцентрироваться и правильно решить новое задание. Этот совет дает тебе и другой бесценный психологический эффект - забудь о неудаче в прошлом задании (если оно оказалось тебе не по зубам). Думай только о том, что каждое новое задание - это шанс набрать очки.
- Исключай! Многие задания можно быстрее решить, если не искать сразу правильный вариант ответа, а последовательно исключать те, которые явно не подходят. Метод исключения позволяет в итоге сконцентрировать внимание всего на одном-двух вариантах, а не на всех пяти-семи (что гораздо труднее).
- Запланируй два круга! Рассчитай время так, чтобы за две трети всего отведенного времени пройтись по всем легким заданиям ("первый круг"). Тогда ты успеешь набрать максимум очков на этих заданиях, а потом спокойно вернуться и подумать над трудными, которые тебе вначале пришлось пропустить ("второй круг").
- Проверь! Оставь время для проверки своей работы, хотя бы, чтобы успеть пробежать глазами и заметить явные ошибки.
- Угадывай! Если ты не уверен в выборе ответа, но интуитивно можешь предпочесть какой-то ответ другим, то интуиции следует доверять! При этом выбирай такой вариант, который, на твой взгляд, имеет большую вероятность.
- Не огорчайся! Стремись выполнить все задания, но помни, что на практике это нереально. Учитывай, что тестовые задания рассчитаны на максимальный уровень трудности, и количество решенных тобой заданий вполне может оказаться достаточным для хорошей оценки.

Педагог-психолог Леонова Е.А.

Как рассчитать свои расходы?

Жили-были две принцессы-близняшки. Их прокляла в детстве колдунья и предсказала, что когда они вырастут, обе уколются веретеном и уснут. Был у них папа, любящий король, и он дарил обеим первого числа каждого месяца по большой купюре. Принцесса, которая была на десять минут старше, копила деньги в банке, а младшая хранила деньги тоже в банке, но стеклянной. Конечно, король запретил все прялки в королевстве, и, конечно, они нашли заброшенное веретено на чердаке, укололись и уснули на сто лет. Но пока они спали, в стране произошла большая-пребольшая инфляция. И деньги младшей принцессы превратились в фантики, а старшей принцессе, выросшее за сто лет по формуле сложных процентов состояние, позволило купить весь мир. А поскольку принц был только один, нетрудно догадаться, кого он выбрал.

Эта маленькая сказка показывает, как важно управлять финансами. Но начнем с самого начала. Прежде чем выгодно вкладывать свои излишки, надо их сначала найти. А как найти, если часто при доходе в пятнадцать тысяч рублей, мы тратим двадцать? Чтобы не тратить лишнего и не залазить в долги нужно научиться разумно распределять свои расходы. Оказывается, это не так уж сложно, достаточно придерживаться трёх правил.

В нашем студенческом общежитии педагог-организатор совместно с социальным педагогом провели небольшую игру: желающие студенты распределились по 2-3 человека в команды (семьи) и попытались рассчитать свой семейный бюджет после окончания техникума, представив, что уже работают по своей специальности. Надо заметить, что девушки из группы 139-КЭП-17 (экономика и бухгалтерский учет) справились с заданием быстрее всех, а главное – распределили доходы и расходы правильно.

А вы знаете?

Но начнем с самого начала. Прежде чем выгодно вкладывать свои излишки, надо их сначала найти. А как найти, если часто при доходе в пятнадцать тысяч рублей, мы тратим двадцать? Чтобы не тратить лишнего и не залазить в долги нужно научиться разумно распределять свои расходы. Оказывается, это не так уж сложно, достаточно придерживаться трёх правил.

Определите доходы и расходы семейного бюджета

Начните с составления списка всех источников дохода: заработная плата, стипендия, алименты, пенсии, подработки и прочие варианты поступления денег в семью.

Затем составьте список расходов, которые включают в себя всё, на что вы тратите деньги. Не забудьте о таких вещах, как сезонная покупка одежды, арендная плата, подарки близким в праздники, расходы на телефон и интернет. Сезонные покупки распределите равномерно на весь год.

Отслеживайте траты в течение месяца

Составить таблицу семейного бюджета сей же час, вряд ли получится, необходимо выяснить, куда и в каких пропорциях уходят деньги. Это займет один-два месяца. Подготовьте заранее таблицу и начните вносить расходы. Цель – получить четкое представление о вашем финансовом положении, наглядно увидеть структуру расходов и скорректировать бюджет. Когда люди начинают записывать траты, они обнаруживают, что немало денег «улетает» на совсем ненужные вещи. Незапланированные расходы серьезно бьют по карману. Откажитесь от покупки, пока вы не уверены, что вещь вам исключительно необходима. Подождите несколько недель. Если окажется, что вы действительно не можете жить без желаемого предмета, значит, это и вправду необходимая трата.

Ставьте цели

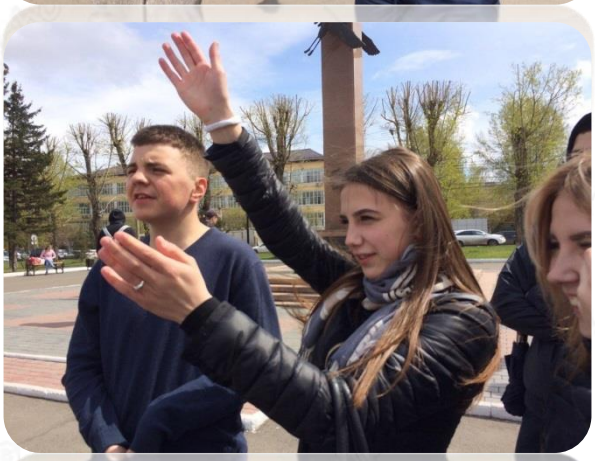
Экономия ради экономии? Не нужно путать скаредность и планирование расходов. Ставьте цели. Краткосрочной целью могут быть новый электронный девайс. Долгосрочные цели – покупка автомобиля, путешествие. Рассчитывайте заранее, сколько месяцев вам нужно откладывать и какую сумму.

Если у вас при этом остаются излишки, то вы можете поступить, как старшая принцесса и выгодно вложить свои сбережения.

Соц. педагог Лачугина Т.Г.

Майский фотоотчет

ТЕРРИТОРИЯ ТВОРЧЕСТВА



Главный редактор: Маллер О.Н.
Компьютерная верстка: Маллер О.Н.
Корреспонденты: Филлипов Д., Тихомирова К.
Организация: КГБПОУ «Сосновоборский механико-технологический техникум», ул. Юности, 7.
Тел.: приемная директора 8(39131)2-16-93. E-mail: secret@smtt24.ru