

ЖИЗНЬ ОБЩЕЖИТИЯ

Студенческая жизнь – это не просто череда учебных пар и сессий, а еще и самая веселая пора в жизни. Никто лучше самих студентов не знает, что же нужно для того, чтобы студенческая жизнь стала незабываемой.

Говорят, настоящий студент – это тот, который живёт в общежитии. Именно здесь проявляется сплочённость, характер, смекалка. Где, как не в «общаге» можно сварить уху из сала или собрать 20 человек на 12 квадратах?

А что нужно сделать (кроме подачи заявления на заселение) для того, чтобы стать полноправным жителем общежития? Правильно, нужно пройти посвящение в жильцы! Это мероприятие и прошло 28.09.2017 в стенах общежития #1 по ул.Островского 99 совместно с общежитием #2.

Что может быть важнее сплоченности и дружбы в студенческом коллективе?! Наверное, ничего. Особенно, если этот коллектив – жильцы Общего дома студентов колледжа. Дружное соседство и уютная атмосфера дома – это отличительная черта общежитий Бердского политехнического колледжа.

Первокурсники обычно приходят с некой опаской на подобные мероприятия, думая о том, что их сейчас начнут пачкать чем-нибудь нехорошим, но мы этого не делаем. Первокурсников наших ждала увлекательная конкурсная программа.

Общежитие #2 выступило в лице Трофимовой Тони (С12сз) со стихотворением-напутствием студентам, а Медведева Галя (У13тп), Шарипова Диана (У21т), Миненко Оля (У15Т) и Волков Женя (У15 тп) исполнили песню под гитару.

Коллектив студентов общежития #1 также для встречи подготовил свои номера. Грudeва Дарья (У23тп) зачитала письмо от бывшей студентки будущим первокурсникам, Кугач Люба (У23тп) посвятила свое стихотворение вновь прибывшим студентам.

Студенты группы Т 32эл Кашин Иван и Ишанин Юрий выступили со студенческой песней из известного молодежного сериала...

В роли ведущих были задействованы студенты Смирнова Анастасия (Т41а) и Некрасов Дмитрий (С22сз).

Также были проведены конкурсы, победители которых получили сладкие призы.

Первокурсники Бердского политехнического колледжа, которым посчастливилось попасть в общежитие, приняли свое «боевое» крещение и дали торжественную клятву на «священном писании общежития».

О том, что студент посвящен, свидетельствовала нить желаний на руке, которую первокурсникам, по сложившейся традиции, повязали студенты старших курсов.



Трогательно, с особой теплотой первокурсников поздравила заместитель директора по учебно-воспитательной работе Марина Владимировна Сенникова. Марина Владимировна подчеркнула, что мероприятие "посвящение первокурсников в жильцы общежития" стало доброй традицией нашего колледжа.

На торжественной ноте посвящение завершилось дискотекой, которую подготовили и провели Дмитрий Некрасов и Ишанин Юрий.

Ответственность за соблюдение правопорядка и контроль за дисциплиной взял на себя отряд ООПН «Сокол», который состоит из старшекурсников нашего колледжа. По итогам проведенного вечера можно отметить, что с поставленной задачей отряд справился на отлично.

Несомненно, что для каждого участника это мероприятие останется в памяти ярким событием!



Воспитатели общежития
Валентина Бельх,
Татьяна Лысенко.



Спорт и здоровье

Спорт и здоровье

Тема сохранения здоровья на протяжении всей истории человечества была весьма актуальной. С самых древних времен для того, чтобы прожить долгую и здоровую жизнь, люди старались уделять как можно больше внимания охране собственного здоровья.

Одним из способов сохранить здоровье был спорт. Еще в древней Греции в 776 году до нашей эры были проведены первые Олимпийские игры. Но изначально люди считали спорт развлечением и способом досуга. Тем не менее, спорт и здоровье человека начали взаимодействовать еще с древнейших времен, и их связь остается такой же крепкой вплоть до наших дней.

«Спорт — это жизнь»

Так говорят многие люди. Действительно, спорт является способом продления жизни за счет того, что благоприятно влияет на здоровье. Итак, как же при помощи спорта укрепить тело, организм и улучшить работу его систем?

Одним из самых полезных для здоровья видов спорта по праву считается плавание. Такой спорт задействует все группы мышц и является отличным вариантом для улучшения здоровья всего организма. Плавание помогает укрепить сердце и сердечно-сосудистую систему, улучшить кровообращение, дыхательную и иммунную системы и т. д. Вода также оказывает прекрасное успокаивающее воздействие на нервную систему. Кроме того, плавание помогает бороться с лишним весом и целлюлитом.

Еще одним

одним полезным спортивным занятием является бег. Благодаря бегу укрепляются мышцы ног, улучшается вестибулярный аппарат и настроение человека



в целом. Кроме того, настоятельно рекомендуется бегать по улице на свежем воздухе, поскольку это также очень полезно для здоровья.

Для людей, желающих не только укрепить свое здоровье, но и прекрасно выглядеть в целом, подойдет фитнес. Такие занятия являются очень активными и, кроме того, понравятся людям, желающим разнообразия, поскольку существует огромное количество различных упражнений, укрепляющих абсолютно разные группы мышц и системы организма. Также фитнес является бесспорным лидером в избавлении от таких проблем со здоровьем, как ожирение и избыточный вес, которые, в свою очередь, вызывают ряд других заболеваний.

В дополнение, не нужно забывать о пользе йоги. Изначально йога была создана для медитации, но в настоящее время все больше и больше людей начинают активно заниматься данной духовной и физической практикой. Это происходит вследствие того, что йога является прекрасным средством для улучшения

кровообращения, а также работы огромного количества внутренних органов. Кроме того, практически всем известно о невероятной пользе йоги для успокоения и внутренней гармонии.

Еще одно не менее полезное занятие — это ходьба на лыжах. Такое веселое времяпрепровождение на свежем



воздухе имеет ряд преимуществ. Ходьба на лыжах обеспечивает равномерную нагрузку на все группы мышц, закаливает организм, улучшает дыхательную и сердечно-сосудистую системы.

Стоит отметить, что всегда нужно помнить о так называемой «золотой середине». Ни в коем случае не нужно выматывать организм и тренироваться «до

посинения», ведь для улучшения здоровья больше подходит любительский спорт, чем профессиональный. Именно поэтому выше были представлены в основном не связанные с Олимпиадой и разнообразными чемпионатами виды активных занятий, помогающих стать крепким и закаленным человеком.



*Аэлита Анатольевна,
Руководитель
физического
воспитания*

Всемирный день грамотности

Грамотность – настоящий праздник для человечества. Достигнут впечатляющий прогресс в этой области, количество грамотных людей на сегодняшний день достигает четырех миллиардов. Несмотря на значительный прогресс, грамотность для всех: взрослых, молодежи и детей – цель, достигнутая не до конца. Множество детей, молодежи и взрослых, прошедших школьные и иные образовательные программы в условиях современного мира, становящегося с каждым годом все более сложным, не соответствуют тому уровню, необходимому, чтобы их можно было считать грамотными. Все дело в том, что современный человек научился выражать свои эмоции с помощью букв и предложений.

Один из международных дней – Международный день грамотности, объявленный в 1966 году ЮНЕСКО, празднуется 8 сентября. В общемировом масштабе борьба с неграмотностью до сих пор является важнейшей задачей. И хотя в России праздник еще не получил широкого распространения, но уже сейчас можно сказать о некоторых появившихся традициях. Приуроченные к этому дню викторины, конкурсы по русскому языку привлекают внимание преподавателей и студентов к этой проблеме. Ребята распространяют листовки с правилами русского языка, а педагоги проводят уроки грамотности.

В нашем колледже в рамках празднования Международного дня грамотности прошла акция «Самый грамотный студент» среди обучающихся первого курса. Цель проведения этой акции – активизировать усилия по распространению грамотности, т.к. распространение грамотности – основная сфера деятельности каждой образовательной организации. В написании диктанта мог принять участие любой желающий, чтобы проверить свой уровень грамотности. Надеемся, что эта акция станет доброй традицией нашего колледжа! Самым грамотным студентом среди первокурсников признана Кулага Ксения. Также в рамках проведения Всероссийского конкурса сочинений студентка третьего курса нашего колледжа Комаревцева Мария стала победителем муниципального этапа. А победители олимпиады по русскому языку Мауль Екатерина и Тарасов Матвей

будут защищать честь БПК на областном уровне 17 октября. Пожелаем им удачи!

**ЕСЛИ КНИГ
ЧИТАТЬ**

**НЕ
БУДЕШЬ**



**СКОРО ГРАМОТУ
ЗАБУДЕШЬ**

На уроках кто собран,
внимателен,
Не считает ни мух, ни ворон -
Станет грамотным тот
обязательно
И получит заветный диплом.

Мы желаем освоить грамматику,
Пунктуацию знать «на зубок»,
Не теряться чтоб смысл
предложения,
И понять вас любой всегда мог.



*Преподаватель
русского языка и
литературы
Релина Ирина
Владимировна*

Ваша адаптация в Ваших руках

Теперь у вас не будет классного руководителя, никто не запишет вам замечание в дневник, не оставит после уроков переписывать домашнюю работу. И даже учиться насильно заставлять не будет. В общем, полная свобода, доверенная взрослому человеку. Но чтобы оправдать этот новый имидж взрослого, нужно постараться.

Попробуем взрослеть грамотно:

- ✓ Постарайтесь в кратчайшие сроки наладить контакт с однокурсниками. Улыбайтесь как можно больше. Человек с улыбкой на лице источает сияние, притягивающее хороших людей.
- ✓ Не хвастайтесь тем, что у вас есть, не врите и не обещайте того, что выполнить не сможете. Никого не осуждайте.
- ✓ Если вас выбрали старостой, гордитесь.
- ✓ Не старайтесь быть отличником по всем предметам. Психологи посчитали, что если по каждому предмету читать все, что задано, то часов в сутках окажется мало.
- ✓ Научитесь говорить кратко и по существу. Старайтесь формулировать основную мысль в одной фразе и подавать ее в виде реплики к месту. Преподаватели это ценят.
- ✓ Не комплексуйте говорить в аудитории, где сидят тридцать человек. Никто не требует от вас ораторской речи. Не знаете - не молчите, а встаньте и скажите: я не знаю. После чего сядьте. Ничего такого в этом нет - вы пришли сюда учиться, а не защищать диссертацию.

***Ваша адаптация - в
Ваших руках!!!***



*Педагог-психолог
Чухрий В.Б.*