

ГОСТ

№22
декабрь



Чудеса внутри
НАС

ДОРОГОЙ ЧИТАТЕЛЬ!

В преддверии замечательного праздника наша дружная команда редакции «ГоСТ» подготовила для вас насыщенный номер, который стал уже вторым в этом учебном году!

Здесь ты найдешь:

3 стр. **СЛОВО ДИРЕКТОРА.** Напутственные слова и искренние пожелания от руководителя нашего колледжа;

4-5 стр. **ЧТО ТАКОЕ НОВЫЙ ГОД И С ЧЕМ ЕГО ЕДЯТ?!** Здесь ты найдешь историю появления праздника, узнаешь о новогодних приметах и традициях;

6-7 стр. **НОВЫЙ ГОД ИДЕТ ПО СВЕТУ.** Новый год – это всемирный традиционный праздник. Здесь ты прочитаешь о разных фактах и традициях празднования Нового года в разных странах;

8-10 стр. **НОВЫЙ ГОД: ПРАЗДНИК ДЕТСТВА ИЛИ ВСЕЙ ЖИЗНИ?!** В этой статье ты узнаешь интересные выводы твоих ответов небольшого исследования. Прочти, это интересно!

11-13 стр. **НЕ ЗАБЫВАЙ МЕЧТАТЬ!** Именно такому правилу придерживается выпускница колледжа – Анастасия Перевозина;

14-15 стр. **САМОРЕГУЛЯЦИЯ. Как избавиться от напряжения во время сессии?!** Советы психолога в непростое время студентов;

16 стр. **ОБЗОР НОВОСТЕЙ С МЕСТА СОБЫТИЙ.** Итоги спорта за 1 семестр;

17 стр. **БЕЗОПАСНЫЕ КАНИКУЛЫ.** После сложного периода учебы начнутся долгожданные каникулы. Ознакомься с правилами, чтобы каникулы стали для тебя безопасными;

18-19 стр. **ЧУДЕСА СВОИМИ РУКАМИ!** На этих страницах ты познакомишься с творчеством студентов и преподавателей;

20-23 стр. **ПОЗДРАВЛЯЕМ!** Принимай теплые слова, сейчас они нужны каждому;

24 стр. **УГАДАЙ-КА!** А напоследок предлагаем принять участие в разгадывании авторских ребусов.



С уважением, редакция «ГоСТ»

С НОВЫМ ГОДОМ И РОЖДЕСТВОМ!

Уважаемые студенты, преподаватели и работники колледжа!

От всей души поздравляю вас с наступающими Новым годом и Рождеством!

Новогодние праздники всегда были особенными. Они проникнуты атмосферой доброты, душевного тепла, домашнего уюта, и, конечно, верой в то, что самые заветные желания непременно сбудутся.

На пороге нового 2021 года мы подводим итоги года минувшего и строим планы на будущее.

Уходящий год был очень сложным. На него пришлось много испытаний, которые сплотили наш коллектив и сделали его более сильным. Я хочу выразить благодарность всем, кто трудился на благо родного учебного заведения, всем, кто своим каждодневным трудом вносил вклад в успех общего дела. Именно вам, уважаемые работники и студенты, колледж обязан добрым именем и высоким авторитетом в Пермском крае.

В канун новогодних праздников я хочу пожелать всем, в первую очередь, крепкого здоровья, счастья, благополучия, душевного комфорта и оптимизма. Пусть Новый год будет для вас годом творчества и исполнения самых сокровенных желаний. Пусть всегда и во всем вам неизменно сопутствуют удача и успех, а ваши самые смелые замыслы станут реальностью! Пусть рядом с вами всегда будут родные и близкие сердцу люди, а в вашей семье царят взаимопонимание и любовь!



С уважением,
директор КГАПОУ ПСК
Коновалов
Игорь Анатольевич

ЧТО ТАКОЕ НОВЫЙ ГОД И С ЧЕМ ЕГО ЕДЯТ?

Новый год – это самый любимый праздник большинства взрослых и детей, ведь в ночь с 31 декабря на 1 января случаются самые настоящие чудеса!

ИСТОРИЯ ПОЯВЛЕНИЯ ПРАЗДНИКА

Корнями история празднования Нового Года уходит в Месопотамию, где зародилась традиция отмечать весеннее пробуждение природы, а происходило это в марте. Уже тогда веселье длилось больше недели. Никто в эти дни не работал, люди ходили на гуляния и веселые маскарады.

Позже обычай встречать Новый Год переняли греки, затем египтяне и римляне.

В России Новый Год не всегда отмечали в ночь с 31 декабря на 1 января. На какую дату выпадал этот праздник у язычников, до крещения Руси, неизвестно до сих пор, однако фактом является то, что празднование Нового Года совпадало с окончанием зимы.

С появлением нового летоисчисления, связанного с крещением Руси, за праздником закрепилась дата 1 марта, позже она передвинулась на 1 сентября.

В 1699 году царь Петр I издал указ о праздновании Нового Года 1 января. Это было сделано по примеру всех европейских стран, живших по григорианскому календарю.

До настоящего времени праздник в России отмечают 1 января. За этот немалый путь Новый год оброс немалым багажом традиций. Какая из ниже перечисленных традиций ваша любимая?

НОВОГОДНИЕ ТРАДИЦИИ

Собираться всей семьей.

Большинство людей стремятся встретить праздник в теплой, уютной, домашней атмосфере. Поднять бокалы пенящегося шампанского, загадать желание в кругу родных и друзей, посидеть за праздничным столом, – именно эти вещи ценятся во всех странах мира!

Украшать дом.

Создавать праздничную атмосферу в доме принято с древних времен. Чем только не украшали свое жилище наши предки! В основном, это было что-то съедобное: яблоки, орехи, картофель и даже яйца. Значительно позже появились стеклянные шары, гирлянды и прочие знакомые нам элементы декора. Сегодня выбор новогодних украшений настолько велик, что подобрать именно то, что сделает ваш дом неповторимым и сказочным, не составит труда.

Дарить подарки.

Ни один Новый Год не обходится без подарков. Так было и раньше. Люди поздравляли друг друга с завершением старого года и началом чего-то совершенно прекрасного.

В каждой стране свои новогодние традиции, но не только ими отличается празднование нового года. Вы верите в приметы? Удивительно, какие интересные приметы связаны с Новым Годом в других странах мира.

НОВОГОДНИЕ ПРИМЕТЫ

- Во Вьетнаме принято считать, что домашний бог в новогоднюю ночь отправляется на небеса на спине карпа, поэтому люди заранее покупают живую рыбу к празднику, чтобы ночью выпустить ее в какой-либо водоем. Таким образом, бога, оберегающего дом, обеспечивают транспортом на весь следующий год.
- Жители острова Кипр на некоторое время тушат свет в своих домах в полночь, поскольку верят в то, что темнота принесет им удачу в новом году.
- Многие итальянцы в разгар праздника выбрасывают из окон старые вещи, причем сами они одеты в этот момент исключительно в белье красного цвета!
- Китайцы не пользуются ножницами, ножами и другими острыми предметами в новогоднюю ночь, чтобы случайно не «отрезать» благополучие и удачу, которые приходят в дом вместе с праздником.
- Французы считают символом счастливого нового года колесо, поэтому часто преподносят его в качестве подарка своим друзьям и родным.

Новый Год – это шумный и веселый праздник! Конечно же, он не проходит без песен, многие из которых настолько прочно вошли в нашу жизнь, что без них уже сложно представить это волшебное торжество.



Слушайте новогодние песни, танцуйте, смотрите новогодние фильмы, покупайте подарки близким и друзьям, стройте планы на новогодние каникулы и просто будьте счастливы! Вед в новый год, так хочется верить в чудеса. Желаю всем добра и успехов в следующем году!

Материал подготовила
Анна Королева, А-18-1

НОВЫЙ ГОД ИДЕТ ПО СВЕТУ

Новый год - всемирный традиционный праздник, поэтому за все время его существования накопилось множество интересных явлений, как в России, так и в других странах. В этой статье вы узнаете о необычных фактах этого праздника.

- Есть поверье, что предновогодний сон (с 30 на 31 декабря) предсказывает будущий год.
- В Россию Новый Год пришел с эпохой правления Пётра I в 1700 году. Кроме того, он издал указ, в котором говорилось, что каждый человек должен справлять Новый Год. За неповиновение взимался штраф.
- Пенсионный фонд России присвоил Деду Морозу звание «Ветеран сказочного труда».
- В старину было принято дарить подарки Деду Морозу, а не ждать даров от него.

Факты про Новый Год в других странах:

- В столице Бразилии, Рио-де-Жанейро, установлена самая большая в мире искусственная ёлка высотой более 77 метров.



- С первым ударом часов в Англии в домах открывают задние двери, чтобы выпустить Старый год, и с последним ударом – передние, чтобы впустить Новый Год.

- 31 декабря большинство итальянских граждан через свои собственные окна выбрасывают из дома все старые вещи.



- Санта-Клаус катается на водном мотоцикле на Рождество в Австралии.
- Во Франции в детских туфельках оставляет подарки Пер Нозль – Дед Мороз.

- Маленькие сюрпризы принято запекать в новогодние пироги в Румынии.

Традиции празднования Нового года в разных странах мира

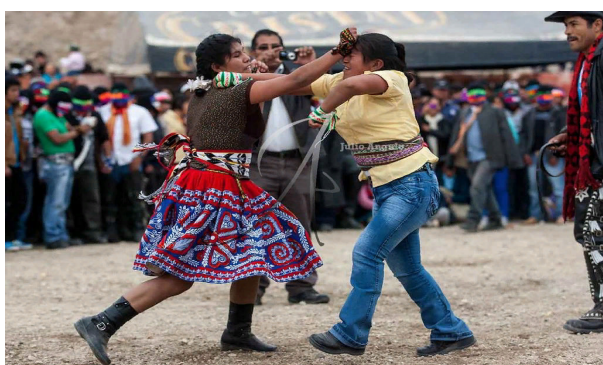
Аргентина:

Накануне Нового года в Аргентине принято выбрасывать из окна неактуальные бумаги: старые календари, ведомости, документы, теряющие свою силу в считанные часы. Уже к полудню 31 декабря тротуары страны густо покрыты бумагами.



Перу:

Если в некоторых странах накануне Нового года принято избавляться от старых вещей, то в Перу люди в это время сбрасывают негатив с помощью драк. На улицах городов в конце декабря можно застать бьющих друг друга мужчин и женщин всех возрастов.



Китай:

В Стране Восходящего Солнца Новый год празднуют в конце января – начале февраля. Китайцы запускают в небо множество фонарей, которые освещают путь в Новый год. Хлопушки и фейерверки используются для того, чтобы нагнать страха на злых духов и нечистую силу.

Нигерия:

Особенностью традиций Нигерии есть то, что в праздничных новогодних парадах и маскарадах участвуют только мужчины.

Микронезия:

Среди всех стран мира оригинальностью отличается Микронезия. Обязательным событием каждого празднования нового года является смена имени каждого жителя.



Материал подготовила
Олеся Лепихина, гр.М-19-1

НОВЫЙ ГОД

Праздник детства или всей жизни?

Если хоть раз в жизни, покупая подарок на Новый год или Рождество, вы задумывались о том, а не перегибаете ли палку, то эта статья для вас!

Порой, смотря на пышность и дороговизну празднования, скоротечность новогодних каникул, невольно задаёшься вопросом: «А имеет ли всё это смысл?» Ведь можно отложить деньги с подарков всем дальним родственникам в копилку, чтобы попробовать купить себе нашумевшую PlayStation 5 и, наконец, понять, чем так прекрасно будущее в Cyberpunk 2077, что тяжелее: экзамены в строительном колледже или очередной босс в ремейке DemonSouls, и стоит ли того покупка «KilometerMorales», чтобы ввязываться в бесконечные споры с фанатами гик-культуры. Так что же всё это значит? Стоит ли отмечать Новый год и в какой момент из нашей жизни пропадает эта чарующая магия, когда новогодние праздники превращаются в простые посиделки под речь президента?

Как и принято считать, подростки часто отрицают важность устоявшихся традиций. Ложиться спать в одиннадцать вечера? А как вам не спать до утра! Сдавать всё в срок? Что насчёт тянуть всё до последнего дня! Носить форму в учебное заведение? В пекло! Сейчас у нас период зелёных волос и носков с жирафами! Таким образом, не удивительно, что некоторые подростки попросту отрицают существование Нового года, предпочитая занять себя делами более себе понятными. Но некоторые не значат все, и для кого-то этот праздник остаётся важным и по сей день. Так что же получается, как понять, сколько студентов отмечают Новый год и стоит ли относиться к праздникам с предубеждением только из-за того, что «так принято»? Безусловно, это дело вкуса каждого, но, чтобы облегчить вашу ношу, я представляю вам эту статью. Проведя опрос в Google-формах, в котором поучаствовало более ста студентов нашего колледжа, я вывела диаграммы и характерную статистику, к которой мы сейчас и обратимся! Давайте же приступим.

Для начала, конечно, был задан фундаментальный вопрос: **«Отмечаете ли вы Новый год?»** Что интересно, но в общей сумме Новый год отмечают целых 91% студентов. Остальные же стали либо жертвами обстоятельств, привычки или даже случая.

Празднуете ли Вы Новый год?



ЭТО ИНТЕРЕСНО!

Из этого вытекает следующий вопрос о важности Нового года. Каждый студент отвечал индивидуально, но 69,4% студентов решили подумать более глобально. Они ответили, что для них праздник важен, но судя по от-

Считаете ли Вы, что Новый год необходим нам как праздник?



вету, они не настаивают на том, чтобы его не праздновали и другие. Всё же, все мы индивидуальны. Однако, что примечательно, однозначного «Нет» нельзя увидеть ни в одном из ответов, но 23,4%

процента студентов ответили чётким «да». Как эгоистично, синие! Конечно, как говорится, на каждого мудреца довольно простоты, но вам будет над чем подумать.

Следующий вопрос был менее замысловатым. Возраст был выбран не случайно; статистически именно в 25 лет человек оканчивает университет, и принимается за поиск работы. К тому

Есть ли у Вас знакомые и родственники старше двадцати пяти лет, и если да, то празднуют ли они Новый год?



времени, глядишь и семья появится, столько хлопот, ипотека, первая покупка штор, какой там Новый год, товарищи! К сожалению опрашиваемые студенты скорее попадают в категорию «от 18 до 21 года», потому мы обратились к их наблюдательности. И ответ, пожалуй, характеризует самую первую диаграмму – Новому году - быть!

Следующие вопросы идут чередой, взаимодополняя друг друга. Заданы они были для того, чтобы выявить, из-за чего же всё-таки студенты так любят или не любят наш праздник. И, судя по вышенаписанному, скорее любят. Как оказалось, 47,7% студентов считают, что знают историю празд-

Как считаете, в каком народе одним из первых впервые, в сохранившихся летописях, праздновали Новый год?



ника полностью или в общих чертах, но правильно ответили лишь 18,9%. Да, всё верно, первые летописи фиксируют что в древней Месопотамии первыми праздновали Новый год.

Будем верить, что в этих 18,9% есть все те 7,2% студентов, которые ответили, что знают историю сего праздника досконально.

Так же, 25,2% решили быть честными и ответили «не знаю». Мы ценим вашу откровенность, фиолетовые, поэтому обещаем не тыкать в вас пальцем!

Помимо вопросов с графиками были заданы такие, которые были направлены на выявление более личных ответов, в которых каждый участник мог выбрать сразу несколько вариантов. Так что если при сложении у вас что-то не сойдётся, то, бесспорно, виновник будет за пределом этой статьи! Например, целых 71,2% студентов сказали, что причиной празднования нового года для них является «Возможность встретиться с друзьями», и ещё 58,6% ответили, что для них это вопрос более духовный, и празднуют они из-за «Ощущения новогоднего чуда». Так же, в выборе подарков 43,2% студентов предпочитают «практичные» подарки, которые могут обеспечить долгую службу. Но самое интересное, что 64,9% студентов считают, что «Не важен подарок, как важно само внимание». А 5,4% не дарят подарки вовсе. Для них наша газета делает особый подарок – посвящаем заключение статьи вам!

Последним был вопрос, почему же для студентов важен Новый год? И 71,2% ответили, что для них это, в первую очередь, «эмоциональная составляющая праздника». Так же, 56,8% студентов считают, что это идеальное время для «Возможности отдохнуть». Сразу узнаются студенты Пермского строительного колледжа, с мешками для чертежей и ещё большими под глазами! И для 50,4% студентов этот праздник важен исторически и научно, как полный оборот Земли вокруг своей оси, как традиции народов более древних. И это удивительно большой показатель, за что наших студентов можно только похвалить! Ведь стремление к знаниям всегда похвально.

Что же можно сказать в итоге? Конечно, только то, что статистика не врёт, а также то, что несмотря на наличие большинства голосов, которые вторили о важности Нового года, всё ещё присутствует ощутимый процент тех, кто предпочитает провести ночь боя курантов под чашку чая и за хорошим фильмом, дабы не бегать в мыле и пене с тазом оливье. Новый год – действительно важный праздник. После долгого семестра работы мы наконец, можем посвятить себя любимому делу: есть и спать. Так что от имени всей редакции мы желаем вам хороших каникул!

И пусть долги не тревожат вас!

Материал подготовила
Полина Васильева, гр.А-17-1



НЕ ЗАБЫВАЙ МЕЧТАТЬ!

АНАСТАСИЯ ПЕРЕВОЗИНА,

- выпускница КГАПОУ ПСК 2014-2018уч.гг, специальность «Архитектура»;
- состояла в Студенческом совете колледжа с 2015 по 2018 год. 2 года возглавляла Волонтерский сектор, 1 год – учебный сектор;
- неоднократная участница творческих мероприятий колледжа. По ее инициативе были организованы ежегодные акции «Сбор макулатуры», «Сбор вещей нуждающимся», «Сбор батареек». Наладили контакты с Домом престарелых (мкр.Гайва), с Детским домом (мкр.Садовый);
- активная, позитивная, инициативная, добрая и очень творческая!

Как продолжился творческий путь Анастасии? Как колледж помог реализовать себя в жизни? Как быть конкурентноспособным и при этом заниматься любимым делом? Читайте в нашем интервью.



Настя, ты активно занимаешься самообразованием, продвигаешь свою деятельность в соц.сетях, притягиваешь к себе талантливых людей. Расскажи, чем ты занимаешься на данный момент? В каких проектах участвуешь?

- Моя деятельность имеет несколько направлений. Одна из которых – организация городских событий, реализация грантовых мероприятий.

Также, моя любовь к творчеству после колледжа не угасла, я занимаюсь с детьми как реджио педагог – педагог творческого воспитания детей, так и педагог по каллиграфии и креативного письма. Моя цель – привить любовь к буквам и любовь детей к процессу письма. Чтобы каждый ребенок знал, что буквы – это не скучно, а классно. Писать, читать – тоже может быть интересно. Очень хочется изменить формат мышления у детей и их родителей.

И третье направление – мы недавно открыли бренд авторской канцелярии «Paraplan», здесь отражена не только моя любовь к буквам, но и любовь к планированию, саморазвитию, тайм-менеджменту и целеполаганию. Этот проект создан, что быпомочь людям улучшить свою жизнь, вдохновить их, побудить желание что-то делать, стремиться к целям и мечтам, показать, что это просто и дать к этому какие-то инструменты.

Хотелось бы узнать, как у создателя своей школы каллиграфии и письма «Буква за буквой», откуда взялась любовь к буквам, к детям, где и когда это зародилось?

- Я недавно поняла, что зародилось все в детстве. Еще в школе все мои одноклассники думали, что я буду работать воспитателем. Я активно принимала участие в общественной жизни школы, я очень много времени посвящала волонтерству и работе с детьми. Я это любила и была идея быть учителем рисования в школе. Но мне хотелось что-то основательное и я продолжила творческий путь на «Архитектуре» и нисколько не жалею о своем выборе. Любовь к буквам у меня проснулась в колледже. Именно благодаря урокам графики, благодаря преподавателям (отдельная благодарность Дарье Геннадьевне Мехоношиной) начался мой путь познания шрифтов.

Хотелось бы поговорить о созданном бренде авторской канцелярии «Paraplan». На данный момент вы активно занимаетесь рекламой и продвижением в соц.сетях. Какой продукт вы предлагаете покупателям?

- Это открытки, блокноты, планеры, тетради, стикерпаки. Все они авторского производства. Так же сейчас мы запускаем сезонные планеры и планеры на год. Посмотреть нашу продукцию можно в @paraplan.perm, а кому понравится, будем рады вашим подпискам.



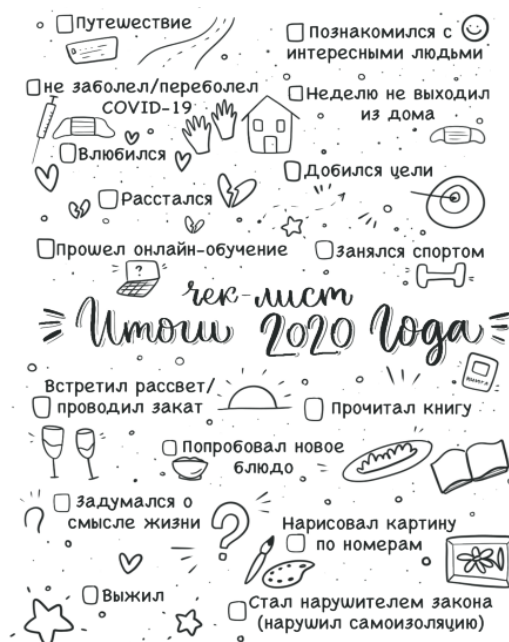
REDMARKET, 2020

На днях состоялся новогодний «REDMARKET». Ранее ты принимала в нем ежегодное участие, но нынче вы со своей дружной командой впервые заявили о себе, как об авторском бренде. Поделись своими впечатлениями!

- Это, конечно, было очень волнительно. Впервые я выставила свое творчество на всеобщее обозрение совсем незнакомым мне людям. Но честно, наша команда очень довольна результатом. Мы сделали более 100 продаж за эти 2 дня. Более 100 людей захотели приобрести нашу продукцию. Это вдохновляет! Так же у нас успешно прошли мастер-классы. Это был прекрасный новый опыт!

Хотелось бы узнать, откуда взялась идея создания авторских планеров?

- Во время учебы, когда у меня возникала проблема с продуктивностью и мне не хватало времени, я понимала, что вопрос не в том, что мне не хватает этого времени, а вопрос в том, что его не рационально использую. И я стала активно интересоваться сферой тайм-менеджмента, читать литературу по психологии, целеполаганию, планированию. Меня настолько захлестнула эта тема, что тема планеров и ежедневников стала моей любимой. У меня всегда есть с собой блокнот. А первый планер появился в мои студенческие годы. Все, что я сейчас создаю – это огромное переработанное количество информации и мой личный опыт.



Как оставаться конкурентноспособным на рынке труда?

- Поделюсь своим секретом успеха! Я всегда делаю только то, что меня вдохновляет. Я не боюсь заявлять о своем интересе и не боюсь показаться странной, глупой. Нужно просто показать свою заинтересованность. Мой опыт показал, что главное - гореть тем, что ты делаешь. Когда ты приходишь устраиваться на работу, а у тебя нет опыта, но ты готов учиться, то видя в глазах твою заинтересованность, вам никогда не скажут «нет». У вас не должно быть страха в отказе. Я не верю в удачу, не могу сказать «судьба-несудьба», но я верю, что на нашем жизненном пути всегда встречаются люди, которые так или иначе формируют задуманный нами жизненный путь. И секрет успеха прост – это трудолюбие, желание учиться, открытость, любознательность и активный интерес.

Настя, считаешь ли ты себя успешным человеком? Какие усилия ты прикладываешь, чтобы прийти к тем результатам, которые у тебя есть на данный момент?

- Я считаю себя счастливым человеком. Если человек счастлив, то он успешен! Одно из моих качеств, которое отмечают мои коллеги – это трудолюбие, не боязнь браться за работу. Я очень редко отказываюсь от каких-либо интересных предложений. Может быть это и банально, говорить в жизни «Да», но мне это интересно. Залог любого успеха – оставаться любознательным, любопытным и открытым. Только тогда можно открыть в жизни новые сферы, которые будут тебя зажигать и которые будут тебя мотивировать, чтобы продолжить свою деятельность в том или ином направлении. Нужно постоянно чему-то учиться, быть открытым информации, не бояться работать. Очень часто встречаю людей, которые не готовы учиться, развиваться и, конечно, они не довольны своим результатом. Даже если ты находишь положительные стороны у не очень любимого дела, то оно кажется уже более привлекательным и интересным.



Мастер-класс по лetterингу, 2020

Расскажи секрет счастливой жизни в колледже?

- Секрет в разносторонности. Нужно успевать не только учиться, но и заниматься любимым хобби, делами. Только так повышается продуктивность, начинаешь меньше хандрить.

Где ты берешь вдохновение на творчество?

- Я вдохновляюсь, вдохновляя других! Когда я вижу, что мое творчество откликается в людях – для меня это самая громадная порция вдохновения. Мне хочется делать больше, чтобы больше вдохновить людей вокруг себя. Здесь вопрос вообще не будущих финансов, а вопрос миссии – нести людям вдохновение. Во мне очень откликается, когда я вижу, что мое дело вдохновляет других людей, как люди начинают верить, что возможно делать то, что тебе нравится, возможность совмещать несколько видов деятельности, жить в безумном потоке работы и не устывать.



Что бы ты пожелала нашим студентам и преподавателям в преддверии праздника?

- Хочется сказать, что каждый студент и преподаватель, несмотря на сложный период, справится. Это все временно! Мне хочется, чтобы такие ограничения, не убивали в людях веру в чудеса, не гасили желание фантазировать и стремиться к лучшему, чтобы люди не забывали мечтать!

Материал подготовила
Головина А.П., преподаватель

САМОРЕГУЛЯЦИЯ. КАК ИЗБАВИТЬСЯ ОТ НАПРЯЖЕНИЯ ВО ВРЕМЯ СЕССИИ?

Иногда, во время сессии, мы жутко волнуемся. Да так, что это отражается на нашем здоровье. Во время экзамена или защиты проекта выступает пот, колотится сердце, нарушается работа ЖКТ, у кого-то начинаются скачки давления, а иногда, прямо перед важным стрессовым событием, мы неожиданно заболеваем: мы плохо спим, появляется частая головная боль, снижается иммунитет или обостряются хронические болячки. «Все болезни от нервов» — неспроста эта фраза существует. Связь психики и тела не является секретом.

Замечали ли вы, что, после тяжелого дня, горячая ванна, массаж или простая традиция «полежать на диване» расслабляют не только физически, но и психологически? Чтобы расслабиться физически, мы можем прибегать к психологическим ходам: посмотреть комедию, чтобы посмеяться или трагедию, если есть желание поплакать, послушать музыку и т.п., и ровно наоборот. Чтобы разгрузиться психологически нам в помощь может прийти какое-то физическое действие: занятие спортом, уборка и т.п. Другими словами, через психологические приемы мы способны помочь своему телу. Зная этот принцип, в стрессовых ситуациях мы можем применять методы психорегуляции, а вернее саморегуляции. Это вид самопомощи, когда мы сами начинаем контролировать свое состояние и управлять им.

В этой статье, мы хотим вас познакомить с простыми и базовыми упражнениями саморегуляции. Упражнения настолько просты в исполнении, а эффект достигается настолько быстро, что применять их можно за 10-15 минут до экзамена в коридоре или даже аудитории.

Упражнение «Лимон»

Цель: управление состоянием мышечного напряжения и расслабления в руках.

Инструкция: сядьте удобно. Руки свободно положите на колени (ладонями вверх), плечи и голова опущены, глаза закрыты. Мысленно представьте себе, что у вас в правой руке лежит лимон. Начинайте медленно его сжимать до тех пор, пока не почувствуете, что «выжали» весь сок. Расслабьтесь. Запомните свои ощущения. Теперь представьте себе, что лимон находится в левой руке. Повторите упражнение. Вновь расслабьтесь и запомните свои ощущения. Затем выполните упражнение одновременно двумя руками. Расслабьтесь. Насладитесь состоянием покоя.



Упражнение «Бабочка»

Цель: снятие напряжения лицевой мускулатуры.

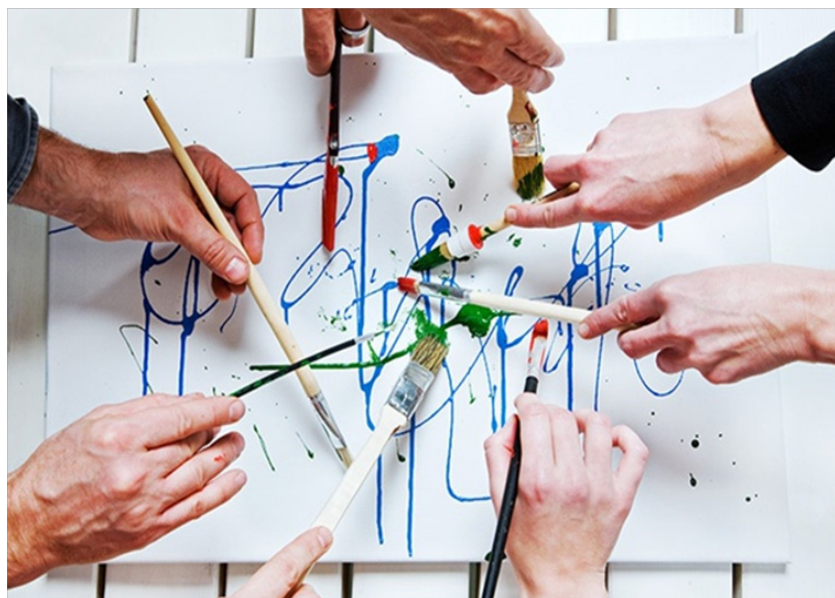
Инструкция: сядьте удобно. Руки свободно положите на колени ладонями вверх, плечи и голова опущены, глаза закрыты. Мысленно представьте, что на ваше лицо пытается сесть бабочка. Она садится на нос, то на лоб, на брови, на рот, на глаза.

Ваша задача: не открывая глаза и не поднимая рук с колен, согнать бабочку, используйте свою мимику.



Арт-терапия

Арт терапия – это определенное направление психотерапии, которая основана на творческой деятельности личности. В ее основе лежит применение изобразительного искусства с целью помочь человеку, который длительное или короткое время оказался в тревожной или проблемной ситуации.



Необязательно уметь рисовать или любить это делать. Иногда почеркаться одной ручкой и сделать хаотичные движения на листе — уже полезно. Это может помочь в избавлении перенапряжения или негативных эмоций. Также на помощь, приходят разного рода раскраски и мандалы.

Если вам импонирует это занятие, заведите себе блокнот в этом стиле и пару цветных ручек. Это поможет вам отвлечься перед экзаменами и достичь некоторого спокойствия.

Косухина Ю.А.,
педагог-психолог ПСК

ОБЗОР НОВОСТЕЙ С МЕСТА СОБЫТИЙ

Приветствуем всех фанатов спорта и просто любознательных!
Представляем вам краткий обзор спортивных событий,
состоявшихся в 1 семестре 2020-2021 уч.года.

Для разогрева провели **соревнования по настольному теннису** среди первых курсов. Проявили себя самые меткие и быстрые студенты.

Но, дальше интереснее. В соревнованиях по **мини-футболу** среди групп нового набора приняло участие 12 групп и множество неравнодушных болельщиков. Это было поистине впечатляющее зрелище и захватывающие матчи. Старшие курсы также проявили интерес к данному виду спорта. Было сильно и мощно.



Завершением семестра стали соревнования по **баскетболу** среди 2-4 курсов. Все группы показали свои лучшие навыки и броски. Болельщиков держали в напряжении до последних секунд.

Стоит отметить, что помимо внутренних соревнований, наш колледж принял участие в дистанционном **конкурсе ТРОФИ ГО**. И за такие возможности и впечатления мы благодарим преподавателей физической культуры Карташова С.С. и Ермакова И.А., которые являются организаторами и судьями всех спортивных соревнований.



Материал подготовила Наталья Вотинцева,
гр.СЦ-18-1

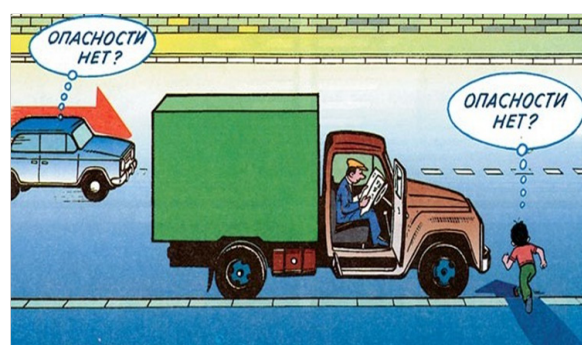
БЕЗОПАСНЫЕ КАНИКУЛЫ

Совсем скоро наступят долгожданные новогодние каникулы. Наконец-то можно будет выспаться и погулять. Несмотря на существующие сегодня ограничения, сохраняется возможность кататься на коньках, лыжах, да и просто прогулка по зимнему лесу никому еще не навредила. Однако не стоит забывать о правилах безопасности, особенно на дорогах. Соблюдение простых и понятных правил позволят не только сохранить жизнь, но и получить от зимы только положительные эмоции.

Конечно же, уважаемый читатель, знаком с правилами дорожного движения, но как говорится, век живи – век учишься. Поэтому не будет лишним напомнить о самых распространенных ошибках пешеходов.

Ловушка № 1. Стоящая машина.

Очень часто причиной ДТП становится неожиданный выход пешехода на проезжую часть из-за стоящих автомобилей. Водитель не успевает затормозить. Для перехода нужно выбрать такое место, где дорога хорошо просматривается в оба направления. В крайнем случае, можно осторожно выглянуть из-за помехи, убедиться, что опасности нет, и только тогда переходить дорогу.



Ловушка № 2. Остановка.

Казалось бы самое безопасное место – остановка. Стоишь – никого не трогаешь. Но не все так просто. Стоящие на остановке маршрутные транспортные средства закрывают собой довольно большой участок дороги, по которому в этот момент, вполне возможно, едут другие автомобили. Нельзя обходить автобус, трамвай, троллейбус ни спереди, ни сзади. Чтобы перейти дорогу, необходимо дойти до ближайшего пешеходного перехода. Или, по крайней мере, подождать, пока транспортное средство отъедет от остановки, убедиться в безопасности и только после этого переходить проезжую часть.



Ловушка № 3. Пустынная улица.

Очень часто пустой двор или улица притупляют бдительность пешеходов. Заставленный машинами двор создает «слепые зоны» - места с ограниченной видимостью. Поэтому, даже гуляя, необходимо внимательно наблюдать и своевременно реагировать на движение машины.

В следующем выпуске продолжим рубрику. Будьте здоровы!



Материал подготовила М.Н.Панасюк

ЧУДЕСА СВОИМИ РУКАМИ

Новый год - воистину волшебный праздник. В канун Нового года всем и каждому хочется верить в чудеса, а некоторые и сами не прочь творить эти чудеса. Обычные слова, сложенные в стихотворение, обычные краски, соединённые в полноценный рисунок – обычные вещи. Но в руках человека они могут стать чем-то особенным.

Представляем вам творчество студентов и преподавателей ПСК. Нам кажется, эти работы и есть те чудеса, на что способен каждый из нас!

Анна Королева, А-18-1

Разговор

Тихо в доме, и не слышно.
Наступает Новый год.
Он неловко и не спешно
Шаг за шагом к нам идёт.
Слышишь шорох за окошком?
Словно мышка шебуршит.
Старый год пыхтит немножко,
Но прощаться не спешит.
В дряхлой, старенькой избушке
Загорелся огонёк.
Чьи следы ведут к опушке?
Кто в избушке той живёт?
Старый год поставил чайник,
Обогреть чтоб Новый год.
«Угощайся, вот те пряник,
Щедрый, добрый здесь народ».

Разговор течёт неспешно;
Бум - стучат часы давно.
Расставанье неизбежна,
Время Старого ушло.
Не ворчит уж Старый больше,
Словно мышь не шебуршит.
Новый есть хозяин ноше,
Старый в забытье спешит.



Новый год-время чудес,
Закрывай долги "балбес",
Чтобы Новый год отметить и плохого
не заметить!
Если только поступил, наберись
побольше сил,
Так как все 4 года нужно Вам тру-
диться много!
Если ты 4 курс - веселись изо всех
чувств,
Скоро станешь ты спецом и по-
строишь людям дом!

Киселева А.А.,
преподаватель спец.дисциплин

Даниил Демиденко, А-17-1

Вот год последний здесь учусь,
Чем очень сильно я горжусь.
Но вот сижу я допоздна
И опять мне не до сна:
Я хочу повспоминать,
Про год двадцатый написать.
ЮтубРивайна в пору нет,
И потому скажу куплет
Про жизнь студента в ПСК,
Чтоб отпустила нас тоска.
До марта мы спокойно жили
И конкретно не тужили,
От охраны убежали,
Когда студак мы забывали.
Но ковид в гости к нам пришёл
И перелом произошёл.
Все наши колледжи закрыли,
И концерты отменили.
Стали дома мы сидеть
И на родителей смотреть.
Без интернета нам страдать
И конспекты проклинать.
Завтра снова в девять тридцать
За компьютер нам садиться,
И весь день нам там сидеть
И в экран опять глядеть.
Августа мы очень ждали,
А потом все отдыхали
Руки, ноги разминали.
Но сентябрь наступил,
Карантин нас отпустил,
И без маски вот опять
Нам от охраны убегать.
Год вышел странный, я не спорю,
Но кислой мины я не строю:
Хочу счастья пожелать
И в догонку вам сказать
Чтобы сессии сдавали
И недопусков не знали!

Анна Королева, А-18-1

Строчка к строчке
Точка к точке
Запятая к запятой
Так тихонько и не спешно
Распрощаюсь я с тобой
Шаг за шагом
Слово в урну
Тишина в ответ молчит
Отправитель в не сигнала
Получатель не кричи
Слово слово
Многоточье
Недосказанный сюжет
Вот конец у нашей сказки
Этой сказки больше нет.



Дорогие читатели!

**Хотим сказать вам, что тот, кто
желает поделиться своим творче-
ством, у вас есть шанс попасть в
следующий номер!**

**https://vk.com/gost_newspaper_psk
и делитесь свои материалами.**

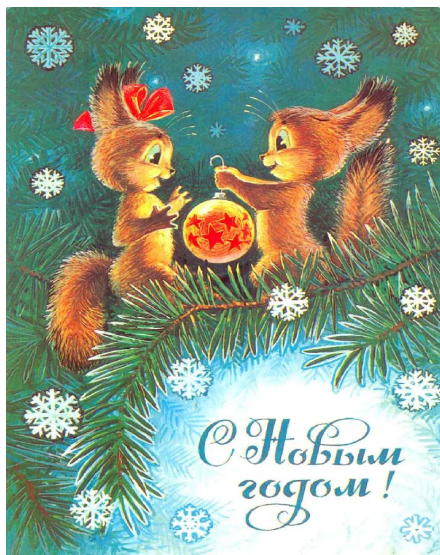


Дорогие коллеги и студенты!

Поздравляю с наступающим сказочным
Новым годом, в котором:
Мечты надо мечтать,
Желания надо желать,
Чувства надо чувствовать,
А жизнь надо просто жить!

С наилучшими пожеланиями,

Н. В. Чечушкова



Дорогие студенты!

2020 год оказался не слишком радостным, но мы будем надеяться, что следующий год нам палки в колеса вставлять не будет. В связи с праздником я бы хотела пожелать вам **ВСЕГО ХОРОШЕГО**. Пусть в новом году у вас будет крепкий и здоровый сон, здоровье, как у Елены Малышевой, сила, как у Хабиба, и море позитива.

Кандакова Аня, С-20-1

Уважаемые коллеги и студенты ПСК, совсем скоро конец года, а он всегда знаменуется подведением жизненных итогов и созданием планов на грядущий год. Пусть в нашей памяти остаются лишь яркие впечатления, а в ближайшем будущем откроются новые горизонты, и мы сможем начать восхождение к крутым вершинам, на пути к которым будет поменьше преград и побольше надежных друзей. Я очень рада, что именно в уходящем году попала в педагогический состав, так как в ПСК учатся не только творческие студенты, но и работают очень квалифицированные преподаватели.

С наступающим Новым годом, дорогие друзья!

С пожеланиями, **Киселева А.А.**

Пусть хорошее случается,
Пусть приходят чудеса,
И мечты все исполняются.
С Новым годом всех! Ура!

Для СВ-18-1

**от Лидии Анатольевны
Голдобины**



ПОЗДРАВЛЯЕМ!

Дорогие наши студенты и преподаватели, мастера производственного обучения, а также другие специалисты и работники колледжа, благодаря которым наш «ПСК» живет и процветает! В преддверии нового года желаю вам крепчайшего здоровья - именно эта ценность сегодня является для всех нас первостепенной. Нам так важно сохранить все энергетические ресурсы, чтобы общими силами продолжать строить наше будущее. И речь не только о градостроительстве и профессиональном будущем наших выпускников. Не сомневайтесь в том, что вы выдержите тягость любых жизненных условий, ведь в каждом из нас спрятан огромный запас силы и потенциала, которые помогают нам справляться со всеми возникающими трудностями. Помните об этом! Я желаю, чтобы каждый в этот Новый 2021 год вошел только со счастливыми улыбками, мирным сердцем и добрым окружением родных людей. Пусть этот год окажется для вас трамплином к новому и долгожданному! Исполняйте свои мечты и осуществляйте планы, живите полноценной жизнью, никакие ограничения не способны помешать искренности, творчеству и трудолюбию! **С поздравлением, Ю.Косухина**

С праздником! С новым годом! С новыми возможностями!



Группа С-18-1 желает всем преподавателям и персоналу Пермского строительного колледжа хорошо отдохнуть от студентов и провести время в своё удовольствие. Студентам желаем сдать все долги до весеннего призыва, а тем, у кого долгов нет - отвлечься от учёбы и хорошо провести время на каникулах.

Любимый и неповторимый наш Игорь Анатольевич! Мы всей группой хотим поблагодарить вас за поддержку и заботу, которые вы дарите нам уже третий год. И поздравить с наступающим Новым годом. Примите от нас самые теплые пожелания добра, здоровья, любви и душевной гармонии.

С искренними пожеланиями,
гр.СЦ-18-1

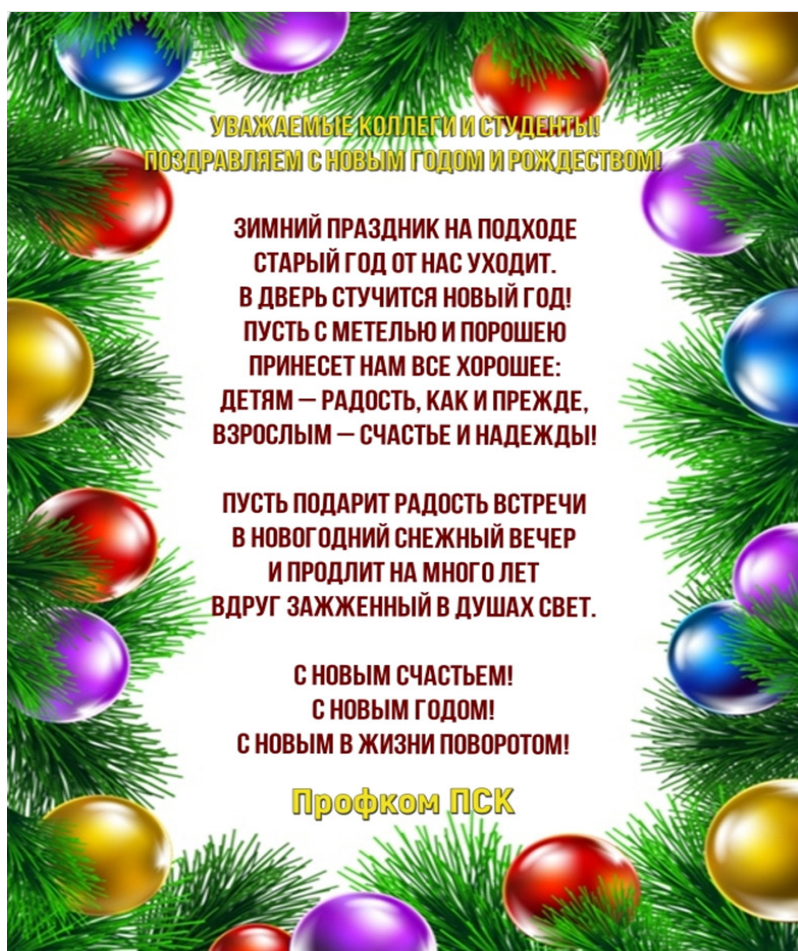


Дорогие группы ДА-20-1,1д и ДА-18-1,1д,
с наступающим Новым годом!

Вы мои звёздочки, вы мои роднулички.
Хочу, чтобы у вас всё-всё получалось и де-
лалось. Хочу пожелать, чтобы вдохновение
не покидало, руки слушались, а материа-
лы и инструменты не подводили.
Обнимаю каждого даже дистанционно!

Ваша ДГ 

PS. С 31.12 активируется режим "сплю-ем",
просьба: "привести диваны в горизонталь-
ное положение".



Творчество Дарьи Геннадьевны
для новогоднего выпуска газеты

Ну, что, с Новым годом по-
здравляю!!

Студентам я, конечно,
пожелаю:

В Новый год повеселиться,
Сильно, сильно не напиться,
Чтобы утром вы домой
Пришли с трезвой головой!

Чтобы сессии все сдали!

Чтоб зачёты написали,

И учителям, конечно же, не надоедали!

Ну, а вам, учителя...

Пожелаю я терпенья,
Мужества и вдохновенья.

Ну ещё, конечно, счастья... Радости... Добра...
В общем, всё я пожелала, с Новым годом, ПСК!!!

Ксения Дроздова, С-20-1

ПОЗДРАВЛЯЕМ!

Уважаемые Ирина Владимировна и Людмила Владимировна!

От лица всех старост и Студенческого совета колледжа поздравляем Вас с наступающим Новым Годом!!!

Ваш труд крайне важен для каждого из нас, и в благодарность хочется пожелать вам в новом 2021 году благополучия, счастья, и, самое главное, здоровья! А также пожелать послушных и смысленных студентов.

Мы поздравляем вас с наступающим, чудесным и волшебным праздником!



Дорогие преподаватели и студенты!

Этот год был очень непростым и, скорее всего, не у всех он ассоциируется с счастьем, благополучием и радостью. Но несмотря на это нам будет очень приятно поздравить вас с новым 2021 годом!

Пусть Новый год принесёт нам лишь радость, улыбки и только позитивные эмоции, успехов в учебной деятельности, а также в личной жизни.

Пусть уйдут все невзгоды, горе и печали, пусть новый год станет для вас белым листом, и вы сможете начать всё с начала, не оглядываясь на уходящий и трудный 2020 год.

Мы хотим, чтобы 2021 год вы встречали в обстановке любви, заботы, счастья и радости, чтобы в новом году вам всё было по пути, чтобы вы улыбались и дарили свою улыбку всем людям вокруг.

От всей души и от всей команды газеты «ГоСТ» мы поздравляем вас с новым 2021 годом! Ура!

Лыков Иван, С-20-1

УГАДАЙ-КА!

Составитель: Константин Шматов, гр.С-20-1



У



Б=Р

М



1

Д=Р, ~~О~~

О
Но



”



Н=Я

А

Д



Е=О

З



,



”



Руководитель, вёрстка: Головина А.П.

Над выпуском работали: Королева Анна, ст.гр.А-18-1; Лепихина Олеся, ст.гр.М-19-1; Васильева Полина, ст.гр.А-17-1; Вотинцева Наталья, ст.гр.СЦ-18-1; Журавлев Ярослав, ст.гр.М-19-1, Шматов Константин, ст.гр.С-20-1,; Лыков Иван, ст.гр.С-20-1, Панасюк О.С., Свинцова Е.С.

Студенческая газета «ГоСТ», №2, декабрь, 2020г

Учредитель и издатель: Пермский строительный колледж

Адрес редакции: г.Пермь, Комсомольский проспект, 59

Контактная информация: <http://psk.perm.ru/>,

https://vk.com/gost_newspaper_psk

Газета выходит в печать с 2007г.