

С Рождеством и Старым Новым годом!

ГОСТ №2

Новогоднее
поздравление
СТР. 2-3

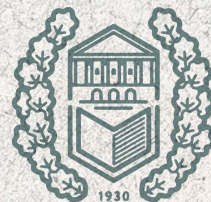
Как справиться
со стрессом?
СТР. 4

Плакат
СТР. 6-7

Символ года
СТР. 9

Оракул на
2023 год
СТР. 10-11

Развлекательная
страница
СТР. 12





Дорогие студенты, уважаемые коллеги!

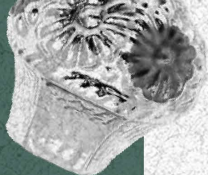
Пусть я — не Дед Мороз, а всего лишь директор,
но всё же хочу поздравить вас с замечательными зимними
праздниками — Новым годом и Рождеством!

Пусть они принесут вам новые силы, новые возможности,
новые идеи, новые удачи, новые успехи!
Желаю каждому из вас доброго здоровья, мирного неба
над головой, финансового и эмоционального подъёма!

Пусть в каждом из вас проснётся новый энтузиазм
для учебы и для работы!
Пусть в каждой семье будет лад и уют.
Пусть в сердце каждого из вас живёт любовь и доброта.

Ещё раз поздравляю вас с новогодними праздниками!

С уважением, *Жановалов Игорь Анатольевич*,
директор КГАПОУ ПСК



С НОВЫМ ГОДОМ, ТОВАРИЩИ!

Дорогие студенты, уважаемые преподаватели
и сотрудники!

С самыми тёплыми чувствами поздравляю
вас с наступающим 2023 годом!

Эти праздники любимы всеми. Они дарят новые надежды,
приносят приятные впечатления, сближают людей, делают
их добрее и отзывчивее. У каждого из нас с этими
праздниками связаны светлые воспоминания детства,
надежды на добрые перемены!

Я желаю всем — под бой курантов загадать одно, а лучше
сразу несколько желаний. И пусть они обязательно
сбудутся, какими бы безумными и нереальными
они на первый взгляд не казались. Желаю всем здорового
оптимизма и веры в самое наилучшее! Пусть наступающий
год принесёт больше позитива, много интереснейших
событий, мероприятий, проектов и пусть все задуманное
нами, каждым из нас обязательно исполнится!

С наилучшими пожеланиями ваши
заведующие отделениями

Ирина и Людмила Владимировны

Дорогие друзья!

Наступает знаменательная пора: стоят нарядные ели,
зажигаются гирлянды, многие упаковывают подарки
для своих близких, а в воздухе уже давно повеяло
праздником.

Наша редакция сердечно поздравляет вас с наступающим
Новым Годом! Мы желаем, чтобы этот год стал для наших
читателей годом побед, осуществления замыслов, открытия
новых горизонтов!

Редактор газеты ГоСТ
Виктор Пасточкин



С новым годом!



ПЕРМСКИЙ СТРОИТЕЛЬНЫЙ КОЛЛЕДЖ

КАК БОРОТЬСЯ СО СТРЕССОМ?

Период сессии всегда представляется непростым временем как для студентов, так и для преподавателей. Возникающий стресс сказывается на самочувствии и работоспособности, настроении, желании самосовершенствоваться и узнавать новое. Чтобы преодолеть переживания, существует множество способов. В этой памятке рассмотрим несколько из них.

чтобы научиться контролировать свои эмоции. Способ заключается в создании творческих произведений, таких как рисунки, рассказы, вышивки бисером. Музыка и танцы тоже станут очень хорошим выбором.

4 Экстрим. Для этого эффектного способа вовсе не обязательно прыгать с парашютом или делать рискованные поступки. Достаточно будет простого принятия контрастного душа. Это взбодрит мозг и улучшит настроение, укрепит иммунитет.

5 Дыхательная техника для релаксации. Этот способ не только поможет побороть стресс, но и значительно улучшит ваше самочувствие. Необходимо принять удобное положение тела, закрыть глаза и сконцентрироваться на процессе. Дышать следует животом. Глубоко втянув воздух, на несколько секунд задержите дыхание, а затем спокойно и неспеша сделайте выдох.

1 Как бы клишировано это ни звучало, лучший способ разгрузки — смена деятельности. Стоит ненадолго отвлечься от всего, связанного с учёбой или работой. Подойдёт любой вид отдыха, который вам по душе.

2 Займитесь спортом или йогой. Ведь физическая активность помогает прожить нахлынувшую бурю эмоций, а также укрепит тело. Этот способ поможет расслабиться и привести мысли в порядок.

3 Арт-терапия помогает справиться с внутренними конфликтами, повышает самооценку и уверенность в себе, является хорошим подспорьем,

Помимо вышеописанных способов, следует позаботиться о режиме сна: спать комфортное для вас количество часов и стараться ложиться, а также просыпаться в одно и то же время. Правильное питание и отказ от вредных привычек тоже являются одними из самых известных рекомендаций для снижения уровня стресса.

Помните, товарищи! Вы всегда можете обратиться в психологическую службу нашего колледжа к *Чуриковой Юлии Фёдоровне*.

Автор статьи:
Виктор Ласточкин,
Ф-20-1

ЧЕРНЫЙ ВОДЯНОЙ КРОЛИК

— символ 2023 года. Грядущий год считают одним из самых счастливых, жизнь будет размеренной и спокойной. Год Кролика сулит добро, романтику, общение, семейное счастье.

КРОЛИК — семейное животное именно поэтому считается, что в этот год семейные конфликты и размолвки с дорогими людьми обойдут стороной. Стоит обратить особое внимание и наладить отношения с близкими.

Вода — символ подвижности и в тоже время, мягкой силы. Конфликты лучше решать через убеждения и впредь быть более аккуратными.

КАК УКРАСИТЬ ДОМ?

Избегая животных принтов, создайте в доме мягкие и уютные уголки — с пледами и подушками.

ГДЕ ЛУЧШЕ ВСТРЕЧАТЬ?

Кролик считается домашним животным. Не спешите бежать к друзьям, ведь лучшим местом для встречи Нового года будет собственная квартира/дом в окружении родственников. Избегайте случайных встреч с малознакомыми людьми, пусть в это особенный момент рядом будут только самые близкие.

ЧТО НАДЕТЬ?

В этом году рекомендуется избегать навороченных и сложносочинённых нарядов. Кролик за простоту и естественность. Сложные наряды и пышные причёски желательно перенести на другой раз. Кроме того, отдайте предпочтение натуральным тканям, но не забывайте, что мех в этом году под запретом. Новый год следует встречать в следующих цветах: серебристый, золотой, темно-зелёный, песочный, чёрный, темно-синий. Важно избегать ярких неоновых цветов.

ПРИМЕТЫ НА 2023 ГОД

Год кролика благоприятен для путешествий и познания нового. Не стоит проводить отпуск дома или в привычной обстановке, устройте себе сюрприз и отправьтесь в новое место. Но преждевременно продумайте всё до мелочей. Если у вас решается какой-либо жилищный вопрос — самое время окончательно его закрыть. Закройте все, волнующие вас, вопросы до Нового года и оставьте их в прошлом. Расставьте всё точки над «и». Услышите себя и свои желания. Определите свои возможности, цели и планы на следующий год. Начиная Новый год с чистого листа, не забудьте сменить почерк.

ИНТЕРЕСНЫЕ ФАКТЫ О КРОЛИКАХ

- У кроликов существует 150 различных окрасов!
- Эти животные способны развивать скорость до 56 км/час.
- В отличие от зайцев, кролики живут группами.
- Кролики умеют прыгать на расстояние до трёх метров.
- Кроличьи глаза позволяют видеть, что творится позади них, даже не поворачивая головы.
- Единственная часть кроличьего тела, которая потеет — подушечки лап.
- Официально зарегистрированный рекорд кроличьего долгожительства составил 19 лет.

Автор статьи: Екатерина Вяткина,
УМД-22-1

ПРАВДА

Оракул
На Грядущий Год

ЗНАКИ ЗОДИАКА КАК ЭЛЕМЕНТЫ СТРОИТЕЛЬСТВА И АРХИТЕКТУРЫ

ОВЕН - КОЛОННА

Упорство и стойкость — это к Овнам. Существует ваше мнение и неправильное, вы всегда стоите на своём, в этом вы похожи на колонну. Колонна поддерживает несущие элементы, как и вы, всегда готовы поддержать своих близких. Несмотря на вашу прямооту, вы чутки и доверчивы, счастья вам в новом году!

ТЕЛЕЦ - ДЕКОРАТИВНАЯ ШТУКАТУРКА

Телец- улада для глаз других знаков. Словно декоративная штукатурка- можете просто появиться и сразу же скрасите любую компанию. Тельцы красивы, умны и в следующем году вам будет сопутствовать удача!

БЛИЗНЕЦЫ - ГАЗОБЕТОН

Несмотря на то, что газобетон – пористый материал, он не впитывает влагу из окружающей среды, сохраняя уровень влажности в одних и тех же рамках. Также и вы, с одной стороны кажетесь мягкими, но в вас есть внутренний стержень, который позволяет выйти сухим из воды.

РАК - СТЕКЛО

Стекло — универсальный материал в практике человека, где бы вы ни находились, вы сможете научиться всему. Хотя вы и прочной заковки (стекло плавится от 425 градусов), но иногда эмоции берут верх.

Совет: не бойтесь своих чувств, не держите их в себе, а давайте выход наружу, иначе кто-то рискует разбиться на тысячу осколков.

ЛЕВ - КИРПИЧ

Лев — царь зверей в мире животных и кирпич в мире материалов. Вы — основа основ. Надёжный, крепкий, сильный и независимый знак, способный справиться со всеми поставленными задачами. Звезды восхищаются вашим упорством и желают благополучия в наступающем году.

ДЕВА - ТЕОДОЛИТ

Девы — вам важно, чтобы все было чётко и правильно. Вы рассудительный и расчётливый теодолит, любите порядок и свежий ум. Вы терпеливо крутите юстировочные винты, чтобы пузырьёк уровня оказался по центру. Звезды советуют вам поменьше заморачиваться в наступающем году)



ВЕСЫ - УРОВЕНЬ

Весы, другие знаки не всегда понимают ваши намеки и при общении с вами нужно найти тот самый баланс, который позволит пузырьку воздуха остаться посередине.

СКОРПИОН - ФЕРМА

Скорпион сильный знак, но в то же время пассивный. В этом есть схожесть с фермой. Они могут выдержать любую нагрузку, несмотря ни на что! Но тем не менее, желаем вам поменьше давлений от других элементов.

СТРЕЛЕЦ - РЕЙКА

Вы никогда не сидите на одном месте, вам, как и рейке, надо найти свою точку и стоять на своём, ровно, до последнего. Желаем покорять вам разные вершины!

Пожелание от авторов:

*Все знаки зодиака разные, но
вместе мы сможем построить
надежное, потрясающее здание!
С новым годом!*

Авторы статьи:

*Алена Бурдина, А-20-1
Виктория Порфирьева, А-20-1*

КОЗЕРОГ - ФУНДАМЕНТ

Козероги — это фундамент любого окружения, вы точно серый кардинал — не всегда в центре внимания, но являетесь незримой опорой. Без вас в компании становится пусто и появляется ощущение, что кого-то очень важного не хватает. В новом году звезды советуют больше ценить себя и свой вклад в общество.

ВОДОЛЕЙ - ЖИДКИЕ ГВОЗДИ

Вы тот самый клей, отличающийся от остальных высокой адгезией — вам под силу крикнуть, плюнуть и надёжно склеить любую ситуацию. Звезды гадают вам хороший год, терпения и сил в новом году

РЫБЫ - МОНТАЖНАЯ ПЕНА

Вы, как монтажная пена, сначала пластичные, но при внешних обстоятельствах, сразу затвердеваете. Вы бываете не в состоянии противостоять обстоятельствам, все время парите в мечтах, веря, что все само собой разрешится, поэтому по мелочам особо не беспокоитесь.



НОВОГОДНИЕ АНЕКДОТЫ

-  На новый год загадал просыпаться на берегу моря под пение чаек. На утро под окном появилась лужа и вороны.
-  Нужно заранее съездить в магазин и купить всё на Новый Год быстро и без очереди! — подумал весь город.
-  Внедренный в российскую фирму иностранный шпион спалился, купив к новому году корпоративу пять кило апельсинов.
-  По мнению всех её знающих, лучшим экспертом-прогнозистом цен на продукты является тётя Фира, которая на вопрос: «Какие продукты подорожают к Новому Году?» уже лет так тридцать не ошибается! Её прогноз и на этот год остался неизменным: Таки, фактически, все!
-  — Как провел новогоднюю ночь?
— Не знаю, еще не рассказывали...
-  Скоро начнется серия увлекательных фотографий: я с елкой, я под елкой, я вместо елки.

Руководитель: педагог-организатор Бавыкина А.П.

Учредитель и издатель: Пермский строительный колледж

Адрес редакции: г. Пермь, Комсомольский пр-кт, 59

Контактная информация: <https://vk.com/psk.perm>,

<http://www.psk.perm.ru>

