

СТУДЕНЧЕСКИЕ

Выпуск № 27
декабрь 2020 г.

ВЕСТИ

ГБПОУ РО
"РТЭК"

В начале 2020 года нас одолеет COVID-19

В нашем колледже ситуация находится
под контролем:



в аудиториях и в коридорах работают аппараты по дезинфекции воздуха, дежурные на входе измеряют температуру всем прибывающим на занятия, соблюдается масочный режим. Приятно отметить, что студенты привыкли обрабатывать руки



НЕ БУДЬ РАВНОДУШЕН
К СВОЕМУ ЗДОРОВЬЮ!

1 ДЕКАБРЯ
ДЕНЬ БОРЬБЫ СО СПИДОМ

В колледже прошли классные часы, посвященные профилактике ВИЧ-инфекции. Студенты заранее подготовили сообщения, изучили буклеты, обучающиеся группы Т-11 просмотрели видеофильм об этом заболевании.

ТЕЛЕФОН – ДРУГ ИЛИ ВРАГ?

Каждый из нас ежедневно пользуется сотовым телефоном, ведь в наше время жить без этого устройства уже нельзя. Но немногие задумываются о влиянии телефона на физическое и психологическое здоровье человека



Существуют группы людей, для которых телефон вреден

- Больные – сердечники (в особенности обладатели вживлённых электрокардиостимуляторов)
- Женщины, ожидающие ребёнка
- Дети до подросткового возраста
- Люди, страдающие нарушениями работы центральной нервной системы
- Лица с психическими расстройствами

Излучение, исходящее от телефона, влияет на деятельность мозга, слуха, зрения, сердца.

Несомненно, с помощью телефона мы всегда остаёмся на связи, имеем доступ в Интернет для получения новой информации.

Но нельзя упускать из вида отрицательное влияние телефона на здоровье человека, в частности на его психику:

- Беспокойство по поводу отсутствия телефона
- Звуковые галлюцинации
- Мания преследования
- Синдром «мобильного фантома»
- Плохой сон

Во избежание зависимости необходимо:

- Использовать беззвучный режим
- Установить классический будильник
- Использовать вспомогательные приложения
- Выделить время, которое будет проводиться без телефона
- Создать пространство без телефона



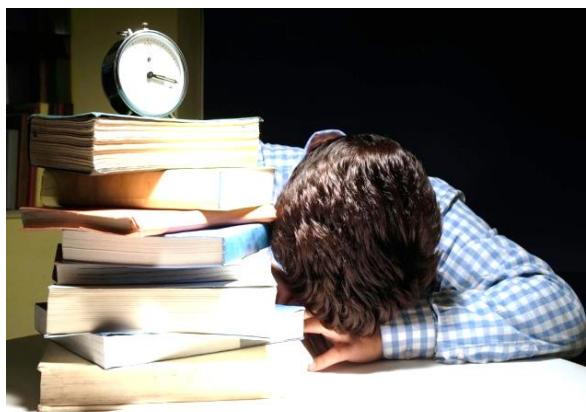
Как защитить себя от облучения

- В здании лучше разговаривать по мобильнику у окна
- Пользуясь телефоном, держите его за нижнюю половину
- Если есть возможность, носите телефон в сумке
- Не прислоняйте телефон к коже – всего 1 см уменьшает излучение в 4 раза
- Выключайте телефон на ночь и кладите его подальше от кровати

Дрозд Софья, Тарарина Валерия, (Б-11)

Как обойтись без стресса

Стресс – это особая форма переживания чувств и эмоций. По психологическим характеристикам стресс близок к аффекту, а по длительности к настроению. Это психическое состояние, ответ организма на условия среды и требования, выдвигаемые средой к личности



Причины стресса:

- Умственные и физические нагрузки
- Недостаточное количество отдыха
- Неправильное питание
- Вредные привычки
- Смена обстановки



Последствия стресса:

- Плохое запоминание и восприятие информации
- Неохотная посещаемость занятий
- Неэффективная подготовка к учёбе
- Падение успеваемости

Как перестать нервничать перед экзаменом?

1. Настройся на позитив
2. Не создавай себе проблем
3. Не держи переживания в себе
4. Учись правильно дышать
5. Сконцентрируйся
6. Не бойся ошибок
7. Не забывай про ОТДЫХ



Совет для студентов:

Стресса можно избежать даже при самом загруженном графике. Если поддерживать свой организм здоровым, пить витамины и минералы, отказаться от вредных привычек, соблюдать режим сна и питаться правильно и сбалансированно, то организму будет проще справиться со стрессом в критической ситуации.

*Кузьменко Юлия,
Морозова Маргарита (Б-11)*

СНИМАЕМ СТРЕСС ПРИ ПОМОЩИ ИГР РЕКОМЕНДАЦИИ ОТ НАДЕЖДЫ ДАГЕЛИШВИЛИ (гр. П-11)

ПРОДОЛЖАЕМ ОБЗОР САМЫХ ПОПУЛЯРНЫХ ВИДЕОИГР

Действие игры **Grand Theft Auto V** происходит в вымышленном штате Сан-Андреас. Сюжет в однопользовательском режиме строится вокруг приключений троих грабителей, устраивающих всё более дерзкие ограбления и противостоящих как организованной преступности, так и правоохранительным ведомствам. В процессе игры игрок управляет выбранным персонажем в режиме от первого или от третьего лица; персонаж может свободно передвигаться по обширному миру игры как пешком, так и на автомобилях и других видах транспорта.



Гороскоп на зиму 2020 – 2021 год

♈	Овнам советуют поставить в приоритет учёбу. Амбиции представителей этого знака будут требовать действительных побед.	В жизни весов звёзды обещают перемен. Возможно, вы посетите новые места, в которых всю жизнь мечтали побывать.	♎
♉	Беритесь без тени сомнений за творческие проекты. Пока удача на вашей стороне, вы можете успешно их реализовать, сделать большой творческий скачок.	Дома появится много дел, для которых понадобятся силы и время. Скорпионам лучше выделить важные задачи, и только после их решения переходить к следующим.	♏
♊	Близнецам говорит о трудностях самоконтроля. Представители этого знака будут провоцировать других людей на конфликты.	Стрельцам рекомендуют упорно заниматься учёбой и найти новое хобби.	♐
♋	Этот период окажется непростым для тех, кто страдает хроническими заболеваниями.	Гороскоп на зиму советует пить витамины и больше заниматься спортом.	♑
♌	Львов радует, указывая на их впечатляющие энергетические запасы, снизить которые не смогут даже завистники.	Не исключено, что в это время вы задумаете переезд в другой город, и завести новые знакомства.	♒
♍	Девам рекомендует доверять интуиции. Если она подсказывает взять паузу и немного отдохнуть, так и сделайте.	Согласно гороскопу для рыб этой зимой можно рисковать, это прекрасное время исполнить свою мечту.	♓

Астролог Антипова Татьяна (П-11)

Самые популярные соцсети в России 2020 года



Чаще всего я использую: "ТикТок" и "Instagram". Мне нравится листать ленту в Инстаграме, лайкать фото, видео животных, арты и картины людей, следить за жизнью видеоблогеров, смотреть их истории. В ТикТоке можно найти интересные видео, классные песни и узнать новых видеоблогеров или исполнителей, посмеяться над веселыми видео или найти очень годные эдиты своих кумиров. Могу пользоваться ещё



Pinterest, там можно найти очень красивые фотографии, эстетичные арты или видео, и найти что-то связанное с вашим хобби.

Череповская Виолетта (П-11)