

СТУДЕНЧЕСКИЕ ВЕСТИ

Выпуск № 30
март 2021 г.

ГБПОУ РО
"РТЭК"

Донцы-удальцы - 2021



24 февраля в колледже проводилась ежегодная военно-спортивная эстафета «Донцы-удальцы».

Пять команд состязались в умении преодолевать полосу препятствий, разбирать и собирать автомат, перекладывать снаряды, бросать мяч в кольцо, поражать мишени, лазать по канату. В этом году в командах были даже представители прекрасного пола. Девушки соревновались на равных, а порой и опережали соперников.

Промахи и недочеты наказывались штрафными секундами. По результатам эстафеты, лучшее время показала команда группы Л-22, на втором месте оказалась команда студентов из группы ТП-12, заключает тройку призеров команда удальцов из П-11.

Поздравляем призеров и победителей эстафеты!



Ароматный праздник



Самым значимым праздником, объединяющим всех женщин мира, считается 8 марта. 8 марта – это день, когда женщинам уделяется больше внимания и все мужчины бегут на рынок или магазин за цветами, ведь цветы – это символ праздника, символ свежести, чистоты и аромата, – всего того, что любят женщины



с 8 марта!

Пусть будет жизнь всегда согрета

Любовью близких и друзей!

И пусть в ней будет много светлых,

Удачных и счастливых дней!

Традиции

Самой главной традицией 8 марта являются цветы. Их принято дарить всем женщинам: мамам, бабушкам, сестрам...

Обязательным является и поздравление женщин в коллективе. А государство в такой день устраивает выходной, освобождая от работы как женщин, так и мужчин.

История праздника

В 1857 году в Нью-Йорке произошел «марш пустых кастрюль», устроенный женщинами – работницами текстильной фабрики. Женщины хотели добиться равноправия с мужчинами, уменьшить рабочий день и повысить зарплату. Это шествие было проведено именно в день 8 марта. И уже в 1911 году по всему миру начинается празднование особого «Женского дня», вот только дата в каждой стране была своя. В Германии «женский день» отмечали 12 марта, во Франции – 2 марта, а в других городах – 9 марта. И лишь в 1914 году «женский праздник» стали отмечать 8 марта.

*Киселёва Екатерина
Володько Виолетта (ГС-11)*

НАШИ ФЕВРАЛЬСКИЕ ПОБЕДЫ

Всероссийская Олимпиада «Федеральные налоги Российской Федерации»: 1 место заняла наша студентка Котова Анастасия. Руководитель – преподаватель Никулина Светлана Владимировна.



Региональный чемпионат World Skills:
1 место у студента Третьякова Виталия.
Руководитель – преподаватель - Шевченко Елена Александровна.

Областной конкурс творческих работ студентов «Город мастеров»:

Варламова Анастасия (гр. Тп-41) заняла 2 место.

Руководитель - Данильченко Светлана Андреевна

ПОЗДРАВЛЯЕМ ПОБЕДИТЕЛЕЙ И ПРИЗЕРА

УЧИМСЯ БЫТЬ УСПЕШНЫМИ

6 февраля студенты колледжа участвовали в семинаре «7 навыков успеха» в рамках проекта «Российское движение колледжей».

Умарова Марина, группа ГС-22,

Ли Алена, группа ГС-22,

Нерсесян Джульетта, группа Б-11,

Тарарина Валерия, группа Б-11,

Триголосова Ольга, группа Б-11,

Жаворонкова Александра, группа Гс-11,

Кузнецова Мария, группа ГС-11

познакомились с технологиями создания успешных социальных проектов. Участники семинара получили сертификаты, памятные подарки и бесценный опыт.

Умарова М. (ГС-22)

СПОРТИВНАЯ СТРАНИЧКА



В последнее время всё большую популярность приобретает занятие волейболом.

Популярности этому виду спорта способствовали недавние соревнования, которые собрали у волейбольной сетки более 40-ка молодых спортсменов и болельщиков. Сейчас в колледже работает секция по волейболу, руководит которой Мартынов Александр Викторович. Мы с большим энтузиазмом посещаем тренировки и до седьмого пота отрабатываем технику подачи, игру в защите и нападении. Приятно осознавать, что наши студенты ведут здоровый образ жизни, предпочитая курению и алкоголю спортивные тренировки и соревнования.



Олейник Е. (ГС-11)

ТВОЁ ЗДОРОВЬЕ - В ТВОИХ РУКАХ!

Здоровое питание — поступление в организм человека веществ, которые, усваиваясь, восполняют потраченную энергию, восстанавливают ткани и регулируют деятельность всех органов. Вредно как избыточное, так и недостаточное питание. Переход на здоровое питание помогает сохранять красивую фигуру без необходимости изнурять себя диетами. Но что делать любителям вкусенького?

ДЛЯ ТЕХ, КТО ХОЧЕТ ИЗМЕНИТЬ СВОЙ РАЦИОН, НЕ ПОВРЕДИТ МОРКОВНЫЙ ПИРОГ

ИНГРИДИЕНТЫ:

- ❖ **Морковь – 300 г. (4 средних моркови)**
- ❖ **Яйцо – 1 шт.**
- ❖ **Яичный белок – 2 шт.**
- ❖ **Сахар – 3 ст.л. или 75 г. (50 г. В тесто и 25 г. Для крема)**
- ❖ **Овсяная мука – около 180 г.**
- ❖ **Разрыхлитель теста – 1 ч.л.ш**
- ❖ **Термостатный йогурт – 200-250 г.**



Пропускаем морковь через блендер или трем ее на мелкой терке.

Яйцо и белки взбиваем с 50 г.

Сахара очень хорошо, чтобы масса увеличилась в объеме в 2-3 раза.

Лучше с помощью блендера.

Добавляем к этой массе морковь и частями муку, перемешиваем.

Добавляем разрыхлитель теста и перемешиваем.

Муку добавляем, пока не получится довольно густое тесто.

Оно не будет течь, а будет густым и вязким, это нормально.

Выпекаем пирог 30-40 минут (в зависимости от мощности духовки, смотрите по ситуации, периодически протыкая зубочисткой) при 180 С.

Пропекшийся пирог сверху обмазываем йогуртом с оставшимся сахаром.

Крикущенко Юлия, Кузьмина Екатерина (гр. П-11)



А вы знаете, что...

В течение нескольких десятилетий по всему миру ведутся постоянные исследования, призванные доказать или

опровергнуть негативное влияние сотовых устройств на организм человека.

Всемирная организация здравоохранения, учреждённая в рамках ООН, даже посвятила этому отдельную программу.

Согласно исследованиям ВОЗ, электромагнитные излучения негативно воздействуют на весь организм в целом, однако больше всего от этих волн страдают половая и нервная системы, а также иммунитет.

И хуже всего то, что из-за постоянной эксплуатации вред мобильного телефона становится всё ощутимее, поскольку физический эффект постоянно накапливается.

Это может привести даже к целому ряду необратимых поражений нервной системы, раковым заболеваниям, гормональным нарушениям и так далее.

Мобильные устройства являются чрезвычайно опасными для детей и беременных женщин, пользователей со слабым иммунитетом, склонностью к аллергии, сердечно-сосудистым заболеваниям и так далее.

ЧЕМ ОПАСЕН МОБИЛЬНЫЙ ТЕЛЕФОН

- Разрушает организм человека,
- Воздействует на мозг и нервную систему,
- Может вызывать облысение,
- Вызывает глухоту,
- Ухудшает координацию движений,
- Велик шанс заработать опухоль уха,
- Влияет на свойства крови,
- Вызывает головные боли и тошноту,
- «Мобильная зависимость»,
- «SMS – мания»,
- Инфомания,
- Влияет на наши эмоции,
- Человек может стать объектом для преступников...

