

СТУДЕНЧЕСКИЕ

Выпуск № 29
февраль 2021 г.

ВЕСТИ

ГБПОУ РО
"РТЭК"

ЕСЛИ ТЕБЕ ТРУДНО...



Под таким названием прошел психологический тренинг со студентами учебных групп ГС-11, ГС-22. Педагог-психолог Пимоненко Е.С. помогла ребятам разобраться, какого рода трудности осложняют жизнь молодого человека, как и в какой мере внутренняя позиция личности определяет возможности справиться с трудной жизненной

ситуацией. Работая в малых группах, студенты обсудили вопросы:

Откуда берутся успешные люди?

Что помогает им стать успешными?

В конце занятия были определены шаги по преодолению проблем.



Каждый вторник в колледже проводятся тематические классные часы, посвященные знаменательным событиям, известным людям. Один из таких часов был посвящен академику А.Д. Сахарову. На снимке студентка группы ГС-11 Кузнецова Мария с рассказом о научной деятельности советского физика, лауреату Нобелевской премии



Студент – это звучит гордо

Что думают о своей жизни те, кто совсем недавно приобрел статус студента?

РТЭК сближает совсем не похожих друг на друга людей. Разного роста, цвета волос, интересов и даже национальностей. Для примера можно взять нас, четырёх первокурсниц группы П-11, Айрапетян Лилит, Штогрину Милану, Кочарян Альвину и Хачатурян Медину. Когда-то один человек сказал: "Случайности-не случайны", и мы в этом убедились, познакомившись друг с другом.

Общие знакомые объединяли нас, а мы, не догадываясь, сделали первый "шаг", чтобы найти общий язык. За несколько месяцев учёбы мы успели узнать друг друга получше. Успели поссориться, помириться, вместе погрузиться и даже порадоваться за первые маленькие достижения в роли студенток.



Благодаря нашему колледжу, мы нашли друг друга, чему мы очень рады.



Хотим выразить свою благодарность преподавателям, нашим одногруппникам и, конечно же, нашему куратору - Серее Марине Петровне. Спасибо вам за ваше терпение, за понимание, помощь во всём и, конечно же, за поддержку!

Со временем нам удалось понять, что студенчество – это что-то необъяснимо красивое, то, что меняет жизнь каждого первокурсника, не смотря на все испытываемые страхи перед первым днём учёбы.

Безусловно, каждый студент стесняется чего-то – то и даже боится. Кто-то боится трудностей, кто-то завала сессии и даже своих одногруппников. Не бойся! У тебя всё получится! У каждого человека в жизни наступает момент, когда нужно учиться самостоятельно нести ответственность за свои поступки, учиться делать первые шаги, привыкать к мысли о том, что детство больше не вернуть и, как говорится, пора браться за ум.

Самое главное – это поддержка семьи, друзей или одногруппников. Мы с девочками, помогая друг другу, преодолели много препятствий на своём пути. Хотим призвать всех первокурсников перестать бояться, забыть о радостях каждому учебному дню!

*Айрапетян Лилит,
Кочарян Альвина (П-11)*

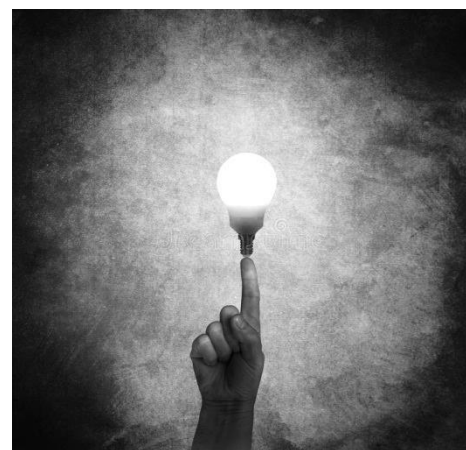
Сон – важна часть жизни студента



Главное правило сна - это обязательно ложиться спать и вставать в одно и то же время. Учёные, врачи считают, что дети от 5 до 7 лет должны спать ночью 10 ч, а от 8 до 10 лет — не менее 9 часов, остальным не менее 8 часов. За это время в вашем организме происходит возрождение клеток и выделение вредных веществ.

Как выспаться за короткое время?

1. Выключите или закройте лампочки от работающей техники, даже самые маленькие.
2. Опустите шторы, чтобы в комнату не проникал свет от уличных фонарей.
3. Старайтесь ложиться в 22, т.к. до 00:00 один час сна считается за 2 часа.



4. Не смотрите вечером ужастики, боевики, а лучше отложите телефон, за 40 минут, до сна.
5. Поддерживайте температуру в помещении 18-19 градусов.
6. Принимайте пищу не позднее, чем за 3 ч. до отбоя.

7. Сходите в туалет, чтобы не вставать для этого. Не пейте много жидкости перед сном.
8. Ужинайте правильно. Не переешьте, но не пытайтесь заснуть на пустой желудок.
9. Перед отходом ко сну, по возможности, совершите небольшую прогулку на свежем воздухе.

Генералова А. (ТП-11)

Зверьё моё



В наше время всё больше людей заводят домашних животных. В квартирах и домах живут кошки, собаки, рыбки, попугаи, хомяки, кролики, черепахи, морские свинки, крысы, хорьки и даже еноты.

Я провела опрос в колледже с целью узнать, есть ли у студентов домашние животные и кто они. Ниже представлены результаты:

У 30% опрошенных студентов дома живут собаки;
У 35% студентов дома живут породистые кошки;
У 11% студентов дома живут черепахи;
У 4,5 % студентов дома живут попугаи;
У 11,5% студентов дома живут кролики;
У 8% студентов дома живут хорьки.

Несколько интересных фактов о наших питомцах:

-Все коты без исключения обожают валерьянку;

-Собаки любят спать на кровати своего хозяина, и таких - **50%**;

-Сейчас в мире обитает около **330** видов черепах, но некогда их было намного больше;

-Дикие кролики при беге способны развивать скорость до **50-55 км/ч**;

-Хомяки могут быть совершенно разных размеров;

-Как бы странно это не звучало, но морские свинки очень боятся воды.

Толопченко А. (ГС-11)

ПРИЯТНОГО АППЕТИТА РЕЦЕПТ ВОСКРЕСЕНЬЯ

1 л. молока
2 ст. муки (320 г.)
2-3 ст. л. сахара
1/2 ч. л. соли
1/2 ч. л. соды
2 яйца
4 ст. л. раст. масла



Амосов Дмитрий (ТП-11)

1. Первым делом подогреваем молоко до теплого состояния. В отдельную миску разбиваем яйца, добавляем сахар и соль. Перемешиваем. Вливаем растительное масло и снова перемешиваем. Вливаем примерно третью часть теплого молока, слегка перемешав, всыпаем всю муку и начинаем замешивать тесто, избавляясь от мучных комочков. Далее в 2 приема вливаем оставшееся молоко. В последнюю очередь всыпаем соду и, быстро перемешав, оставляем тесто настояться на 20-30 минут.
2. Начинаем жарить блины только на хорошо разогретой и прогретой сковороде. Перед жаркой каждого блина я смазываю её небольшим кол-вом растительного масла. Благодаря такой процедуре блины будут не только без проблем переворачиваться и сниматься со сковороды, но и приобретут дополнительную пористость, дырчатость и красивый рисунок. Жарим блины на среднем или чуть выше среднего режиме до красивого румяного цвета с обеих сторон.
3. В зависимости от диаметра сковороды из указанного кол-ва ингредиентов получается 18-20 тонких блинчиков. Готовые горячие блины по желанию смазываем сливочным маслом.