

СТУДЕНЧЕСКИЕ ВЕСТИ

Выпуск № 4
февраль 2017

ГБПОУ РО
"РТЭК"

НОВОСТИ С САЙТА КОЛЛЕДЖА

СТУДЕНЧЕСКИЙ ПИР

Студенты государственного бюджетного профессионального образовательного учреждения Ростовской области «Ростовский торгово-экономический колледж» достойно представили Ростовскую область в 7-м Всероссийском Молодежном Чемпионате по кулинарии и сервису «Студенческий ПИР» (г. Москва).

Все мероприятия выставочного проекта PIR Expo аккредитованы Советом по профессиональным квалификациям в индустрии гостеприимства.

СЛУЖУ ОТЕЧЕСТВУ!

В конце февраля в нашем колледже прошла военно-спортивная эстафета допризывников «Донцы – удальцы». В соревнованиях приняло участие более 30 студентов всех отделений нашего колледжа. Во время состязаний чувствовался командный дух всех участников. Было приятно наблюдать за активной поддержкой зала. Все команды были так увлечены прохождением препятствий, что не обращали внимания на своих соперников. По итогам соревнований призовые места распределились следующим образом: 1 место – П-11. 2 место – П-21. 3 место – П-12. Команды получили заслуженные награды (грамоты, сувениры). Ребята были активными и физически подготовленными к тяжелым состязаниям. Надеюсь, эти навыки помогут им во время службы в рядах Вооруженных сил Р Ф.

Копылова Алиса

БЫСТРЕЕ! ВЫШЕ! СИЛЬНЕЕ!

В РОСТОВСКОМ ТОРГОВО-ЭКОНОМИЧЕСКОМ КОЛЛЕДЖЕ СТУДЕНТЫ ЗАБОТЯТСЯ О СВОЕМ ФИЗИЧЕСКОМ ЗДОРОВЬЕ, АКТИВНО ПОСЕЩАЯ СПОРТИВНЫЕ СЕКЦИИ ПО ВОЛЕЙБОЛУ И ТЕННИСУ. ЕСЛИ ВЫ ЕЩЕ НЕ ПРИОБЩИЛИСЬ К ФИЗКУЛЬТУРЕ, ВСЕГДА МОЖЕТЕ ЭТО СДЕЛАТЬ.

ПО ВОПРОСАМ ЗАНЯТИЙ НА ТРЕНАЖЕРАХ И В СЕКЦИЯХ МОЖЕТЕ ОБРАЩАТЬСЯ К РУКОВОДИТЕЛЮ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ МАРТЫНОВУ АЛЕКСАНДРУ ВИКТОРОВИЧУ



БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!

КАК ПРАВИЛЬНО ЗАКАЛЯТЬСЯ?

1. Начинать закаляться можно, только когда ты абсолютно здоров

2. Начинай закаляться постепенно, чтобы избавить организм от стресса

Если твой организм не отличается богатырским здоровьем, начни укреплять его самым простым способом — приучи себя к умыванию холодной водой (делай это постепенно — пусть сначала вода будет комнатной температуры 20-22°C, затем каждый день понижай ее примерно на градус). В конечном итоге, ты привыкнешь к умыванию холодной водой из-под крана и сможешь перейти к следующему этапу без негативных последствий для организма.

3. Проводи процедуры закаливания регулярно, систематически, без перерывов

Если уж решил, то закаляйся ежедневно, при любой погоде и в любых условиях. Даже в поездке или турпоходе ты должен продолжать начатое, а уж что это будет за процедура — ходьба босиком или обтирание полотенцем — решай сам. Имей в виду, что закаливание может вызвать насморк, однако это не повод прекращать процедуры.

ЗАЩИТА И БЕЗОПАСНОСТЬ

ПОВЕДЕНИЕ НА ЛЬДУ

Ни в коем случае не ходите весной по льду, особенно под мостами, вблизи поворотов реки и возле берега.

Помните, что весной по утрам лёд ещё крепкий, однако днём под него можно провалиться.

Если при передвижении по ледяной поверхности вы увидите, что наружу проступает вода, немедленно возвращайтесь назад, но ни в коем случае не бегите. Идите скользящим шагом, не отрывая ступней ото льда. Если лёд очень тонкий и трещит под ногами, перемещайтесь ползком.

Не вставайте на отколовшиеся от общей поверхности льдины, так как они могут перевернуться, и вы провалитесь под лёд.



Если человек провалился под лёд

Если вы провалились под лёд, немедленно избавьтесь от предметов, которые держали в руках. Раскиньте руки как можно шире, чтобы удержаться за кромку льда, не повредив её. Переместитесь к тому краю, где вас не унесёт подводным течением. Вылезайте на лёд ползком, не делая резких движений, прижимая грудь к ледяной поверхности. Выбравшись из воды, откатитесь к тому месту, откуда пришли, и дальше передвигайтесь ползком. Если вы не в силах перемещаться самостоятельно, раскиньте ноги и руки как можно шире и зовите на помощь.

Если вы стали очевидцем того, как человек провалился под лёд, немедленно дайте ему знать, что идёте на помощь. Приближайтесь к пострадавшему ползком;

Если у вас есть такая возможность, подложите под себя доску.

К кромке льда не приближайтесь ни в коем случае!

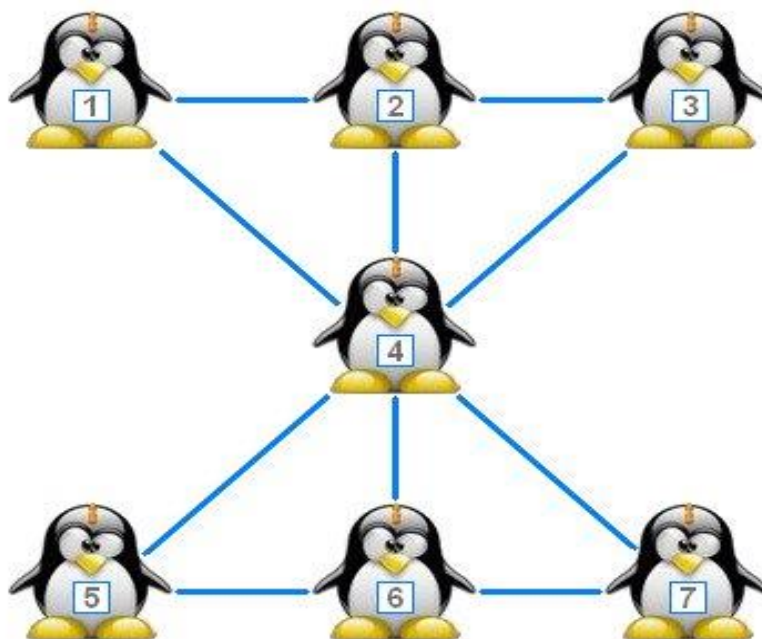
Протяните человеку любой предмет, с помощью которого можно вытащить его из воды — лыжную палку, шест, верёвку, длинный шарф. Вытаскивая пострадавшего из воды, не делайте резких движений. Если вы шли в составе группы, остальные участники должны вам помочь. Для этого тот, кто находится сзади вас, должен лечь на лёд и держать вас за ноги.

Нужно постараться вытащить человека из воды как можно быстрее, чтобы он не замёрз. После того как пострадавший выберется на поверхность, приложите все усилия к тому, чтобы в кратчайшее время доставить его домой или в любое другое тёплое помещение.

ломаем голову

Расставьте пингвинов так, чтобы сумма чисел проставленных на пингвинах во всех указанных рядах, составляла 12.

Расставьте пингвинов



Головоломки - задачи, для решения которых, как правило, требуется сообразительность, а не специальные знания высокого уровня. Разгадывание головоломок является одним из любимых занятий большинства ценителей интеллектуального досуга.

РЕДКОЛЛЕГИЯ ГАЗЕТЫ "СТУДЕНЧЕСКИЕ ВЕСТИ"



ВНИМАНИЕ!
СВОИ МАТЕРИАЛЫ
ДЛЯ ГАЗЕТЫ
"СТУДЕНЧЕСКИЕ
ВЕСТИ"
ВЫ МОЖЕТЕ
НАПРАВЛЯТЬ В
КАБ. 304-А
АЙДУНОВОЙ ОЛЬГЕ
НИКОЛАЕВНЕ