



ОТ ДОСЕССИИ



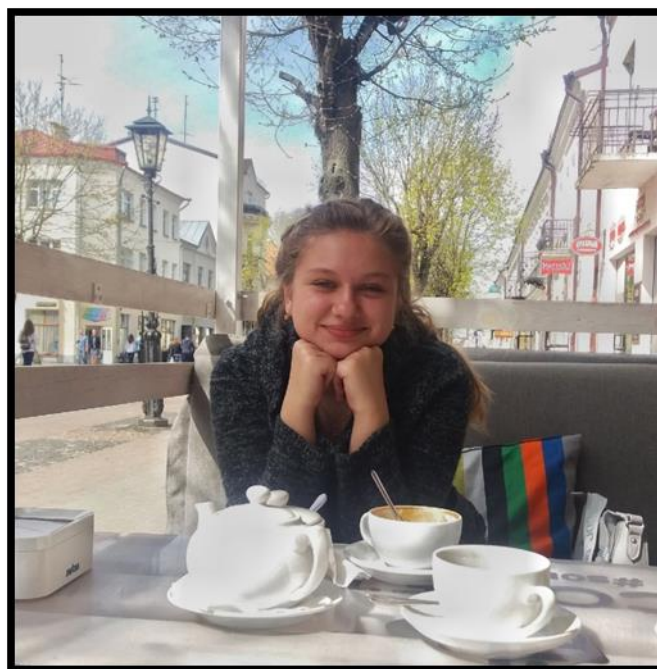
ВСЁ О ЖИЗНИ КОЛЛЕДЖА И ЗА ЕГО ПРЕДЕЛАМИ

Выпуск №1

Сентябрь 2021г.

Вперёд с новыми силами...

Вот и закончились каникулы, а это значит, что пришло время собраться с силами и начинать работать. Конечно, после длительных и ярких каникул очень тяжело влиться в рабочие, трудовые будни. Но, несмотря на все тяжести, необходимо приложить немного усилий и всё обязательно получится. Ведь в нашем колледже работают прекрасные педагоги, и благодаря им учебный процесс становится более лёгким и приятным. Возможно, кто-то из поступивших в этом году студентов расстроен из-за того, что не смог поступить в какое-то из высших учебных заведений, но поверьте, проучившись здесь один семестр, вы поймёте, что ничего не потеряли и причин для огорчения нет. Поэтому я хочу пожелать всем побольше сил, терпения и, конечно же, успеха в учебном году!



Бойко Ангелина, группа Юс 47

Также в этом выпуске:

- ✚ Самый долгожданный день
- ✚ Поздравляем!
- ✚ Значимый юбилей
- ✚ Наши успехи

- ✚ Преимущества, которые даёт становая тяга
- ✚ Вот и лето прошло, словно и не бывало...
- ✚ Kurt Cobain – кумир поколения X

Самый долгожданный день



1 сентября на площадке нашего колледжа состоялась торжественная линейка, посвященная Дню Знаний и началу нового учебного года. Это самый долгожданный день для тех, кто впервые перешагнул порог нашего учебного заведения.

В этот день вчерашние абитуриенты стали частью одной дружной колледжской семьи, имя которой – студенчество. Оттого этот день для них самый волнующий и запоминающийся.

Почетными гостями праздника стали начальник отдела идеологической работы и работы по делам молодёжи Плечко В. Э.,

председатель Брестской областной организации Белорусского профессионального союза работников образования и науки И.И. Василенко

Торжественную линейку открыл наш директор Басов В. С., который выразил уверенность, что нынешние первокурсники станут достойными продолжателями лучших традиций своих предшественников и пожелал учащимся стремления к успеху в овладении избранной профессией.

С началом учебного года и Днем знаний первокурсников поздравили заместитель





директора по учебной работе Маркина С. В., заместитель директора по воспитательной работе Кузнецова Е. Т., заместитель директора по производственному обучению Марзан С. В., которые пожелали нашим первокурсникам профессионально и грамотно овладевать

науками, учиться быть отзывчивыми и помогать другу.



Приятно отметить, что нашим первокурсникам вручал ученические билеты лично председатель Брестской областной организации Белорусского профессионального союза работников образования и науки Василенко И. И.!

***Кирилюк Е.Ю., председатель профкома
учащихся
Филиала УО БрГТУ Политехнический колледж***

Поздравляем!

День учителя начали отмечать еще в Советском Союзе, указ об этом был издан 29 сентября 1965 года. Начиная с 1980 года его праздновали в первое воскресенье октября.

В 1994 году ЮНЕСКО ввела празднование Международного дня учителя 5 октября. Беларусь по-прежнему отмечает День учителя в первое воскресенье октября.

С Днем учителя, дорогие наши преподаватели!

Спасибо за Ваше терпение и преданность делу, за способность делиться своими знаниями с другими, спасибо, что уделяете нам свое время, за то, что дарите нам свой талант и переживаете за наше будущее, стараясь сделать его светлым и выдающимся, спасибо, что на какое-то время Вы стали частью нашей жизни, помогая развиваться и совершенствоваться. Благодаря Вашим стараниям и усилиям весь мир с каждым днем становится грамотнее, образованнее, умнее и просвещеннее. Желаем Вам здоровья и терпения, внутренней умиротворенности и гармонии, уважения окружающих и искренней благодарности за Ваш великий труд. Пусть Ваши ученики вместе с Вами добиваются невероятных высот успеха, пусть Вам сопутствует удача во всех делах!



Поздравляем!

Значимый юбилей

Совсем скоро наш колледж отметит 55-летний юбилей. Мы сердечно поздравляем всех сотрудников и учащихся с наступающей датой и желаем крепкого здоровья, профессиональных и творческих успехов, счастья и благополучия!

В 1972 году техникум получил новое помещение на углу улиц К. Маркса и Буденного. В начале XX века это здание было построено для государственной общеобразовательной еврейской школы № 4 им. Казимира Великого, после войны это была школа № 9. Здание

Краткая историческая справка

Историю своего создания колледж ведёт с 1966 г., когда Постановлением Совета Министров БССР № 61 от 07.02.1966 был создан строительный техникум. Цель создания – подготовка кадров для строительной индустрии республики.

Техникум разместился в здании по улице Московской, д. 30, в бывшей школе мастеров-строителей. Пройдя вступительные испытания, 130 юношей и девушек 1 сентября начали своё обучение.

Директором техникума был назначен талантливый педагог и организатор Федорук Михаил Алексеевич.



По распоряжению Министров
от 16 мая 1966 г.
В соответствии с приказом Министров
высшего и среднего специального образования № 104
от 12 февраля 1966 г. с.г. вступил в должность
директора Еврейской строительной школы № 4 им. Казимира Великого
с 16 мая 1966 г. Директор техникума М. Федорук.

изначально имело 2 этажа, третий этаж был надстроен в 20 – 30 гг. прошлого века. Центральный вход был со стороны улицы К. Маркса.

В 1975 году строительному техникуму перешло здание, находящееся на улице Буденного, построенное на стыке XIX – XX веков, использовавшееся как городская баня. Здание было переоборудовано под учебные помещения.

1984-1986 годы – годы строительства нового здания по улице Буденного с просторной столовой, библиотекой, актовым и спортивным залами. 40% строительных работ было выполнено силами учащихся, преподавателей и сотрудников техникума.



В 1966 году появилось строительное отделение, в 1982 г. – заочное отделение, в 1987 г. – радиотехническое отделение, в 1988 г. – машиностроительное отделение, в 1997г. – юридическое отделение.

Спортивная жизнь колледжа

Наши успехи

Началась осень. Она пришла к нам холодной, пасмурной, унылой. Дожди заставляют сидеть вечерами дома, закутавшись в плед и наслаждаясь тёплым чаем.

Несмотря на такое начало учебного года, колледж не даёт нам впадать в уныние и проводит множество спортивных мероприятий, которые помогают ребятам развеяться, взбодриться, справиться с осенней хандрой. Наши учащиеся соревновались не только между собой в рамках колледжа, но и принимали активное участие в играх университета БрГТУ.

Игры в футбол и волейбол принесли участникам и болельщикам много ярких эмоций, памятных моментов и позволили реализовать свой спортивный потенциал. Наши спортсмены достойно выступили и отстояли честь колледжа на соревнованиях.

Энергия, которая искрилась в эти дни, зарядила нас позитивом, сплотила нас и наполнила силами достойно двигаться вперёд!

А теперь фотоотчет.

Турнир «Кубок ректора БрГТУ» по волейболу среди мужских команд, посвященного 55-летию БрГТУ и Дню народного единства среди студентов БрГТУ и учащихся филиала БрГТУ Политехнический колледж. Приняли участие:

1. Сборная команда филиала БрГТУ Политехнический колледж;

2. Факультет электронно-информационных систем;

3. Факультет инженерных систем и экологии.

4. Строительный факультет.

5. Машиностроительный факультет.



Сборная команда колледжа заняла 3 место.

Поздравляем!

Спортландия среди учащихся 2 курсов.

Поздравляем победителей:

1 место – группа М 62

2 место – группа С91

3 место – группа Мс 64



Спортландия «День здоровья». Приняли активное участие учащиеся 1 курса: Р59, Э3, С93, С92, Д2, М65.

Шайко Дмитрий, группа Р 56

Будь здоров!

Преимущества, которые даёт становая тяга

Всем привет! Сегодня я вам расскажу, какие преимущества даёт становая тяга. Я сам недавно внедрил в такое течение, как powerlifting. До этого я практически никаким спортом не занимался. Я начал ходить в тренажёрный зал, (занимался самостоятельно), изменил питание. Благодаря такому изменению образа жизни я сбросил 10 кг и начал чувствовать себя намного лучше. Стало легче передвигаться и делать упражнения. Никогда не забывайте про спорт, ведь движение - это жизнь, а без движения человек не может нормально существовать. Мне захотелось рассказать вам, какие преимущества даёт становая тяга в повседневной жизни. Прочитав данный текст, вы узнаете, какие группы мышц задействует становая тяга, её ориентировочную технику и разновидности.

Есть два вида становой тяги, а именно Классическая и Сумо. В классической становой тяге ваши ноги должны быть расставлены на ширину бедер.

А в Сумо более широкая постановка ног, при этом носки повернуты в стороны примерно на 45 градусов, а колени должны сгибаться (смотреть) в сторону носков, и хват на ширине плеч.

Становая тяга выполняется исключительно с ровной спиной, т.к. при тяге с кривой спиной можно травмировать позвоночник. Главное при тяге смотреть перед

собой либо вверх, т.к. если смотреть вниз, позвоночник машинально закругляется.

Что даёт становая тяга?

1. Стимулирует сжигание подкожного жира.

Работа всех групп мышц требует серьезных энергозатрат, а, следовательно, жиры сжигаются активнее.

2. Улучшает осанку.

Существует мнение, что серьезным противопоказанием для выполнения становой тяги являются проблемы с осанкой, в частности, сколиоз. Однако многие эксперты настаивают на том, что как раз в этом случае становая тяга очень полезна. Так, фитнес-тренер Дэвид Робсон рассказывает, что становая тяга увеличивает основную силу и повышает стабильность ядра, благодаря чему позволяет держать спину ровнее во время выполнения всех упражнений.

3. Сжигает много калорий за единицу времени.

Согласно исследованию 2008 года, опубликованному в журнале Medicine and Science in Sports and Exercise, выполнение 15—20 повторений становой тяги с нагрузкой, соответствующей не менее 50% от вашего максимального веса приводит к потере 60 калорий.

4. Стимулирует выработку тестостерона.

Делая от 8 до 10 повторений становой тяги с максимальным для себя весом, вы стимулируете производство гормона тестостерона. Но на этом «химические чудеса» не заканчиваются: становая тяга увеличивает производство гормона роста. При этом тестостерон благоприятствует набору мышечной массы, способствует скорейшему восстановлению мышц, в то время как гормон роста содействует заживлению тканей, увеличению прочности костей и мышц, а также потере жировых отложений.

5. Укрепляет здоровье сердца.

Выполнение 10 повторений становой тяги увеличивают сердечный ритм и усиливает циркуляцию крови по всему телу, укрепляет здоровье сердца.

6. Увеличивает возможности в реальной жизни.

В фитнесе есть упражнения, выполняя которые, вы

прокачиваете тело, но оно никоим образом не повторяет те движения, которые вы выполняете в реальной жизни. Со становой тягой все не так. Она задействует те группы мышц, которые помогают выполнять реальные задачи, например, поднимать ведра с водой или заносить диван на пятый этаж многоквартирного дома.

На этом всё, дорогие читатели, в следующий раз я вам расскажу про жим лёжа.



*Андрусин Александр,
группа ЭЗ*

Хорошие воспоминания

Вот и лето прошло, словно и не бывало...

В эти холодные дни очень хочется вспомнить все яркие моменты лета.



Лето в этом году было очень жаркое. Но, несмотря на это, я стараюсь как можно больше времени находиться на свежем воздухе. И сразу вспоминаются дни, проведенные на озере. Ведь

самое лучшее решение – это после жаркого дня приехать на озеро, расслабиться и искупаться в тёплой воде...

А еще в холодные зимнее дни я буду вспоминать букеты полевых цветов, которые я собирала летом. Ведь полевые цветы такие яркие и так замечательно пахнут.

А ещё я очень люблю лето за вечерние велопрогулки. Так прекрасно ехать на велосипеде и наблюдать за красивыми пейзажами.

Ну и напоследок одним из моих ярких воспоминаний лета является чтение книг. Наверное, это звучит достаточно смешно, но это так хорошо: взять свою книгу, плед, фрукты и отправиться на какую-нибудь полянку и погрузиться в чтение книги.

Я поделилась частичкой своих летних моментов, которые я буду вспоминать холодными вечерами. Надеюсь, что ваше лето прошло так же хорошо, как и моё.

Бойко Ангелина, группа Юс 47

Kurt Cobain – кумир поколения X

С творчеством группы Нирвана я познакомился довольно давно, где-то в лет 11 услышал песню «smells like teen spirit» и добавил её к себе в аудиозаписи, и потом больше не слушал песни данной группы. Когда мне было 14 лет, как-то поздней осенью меня поглотила тоска, мне было лень делать что-то и идти куда-то. Я хотел найти то, что меня будет «разгонять», но не знал, где найти. И как-то раз я просматриваю свою музыку и нахожу ту самую песню «smells like teen spirit», которая в тот момент очень подошла под мое настроение. После этого я начал открывать для себя все больше песен Нирваны. Когда я слушаю музыку этой группы, то получаю от каждой песни разный спектр эмоций. Мне нравится сама подача и замысел песен. В песнях поднимаются темы, которые не просто обсудить в нашем обществе. Мне нравятся все три участника данной группы, однако больше всего вокалист Курт Кобэйн, мне нравится его видение жизни, его принципы, его стиль одежды. Я надеюсь, что есть люди, которым будет интересно узнать про данного исполнителя поближе и познакомиться с его группой.

Курт Дональд Кобейн родился 20 февраля 1967 года в небольшом портовом городке Хокуаим, штат Вашингтон.

С самого детства Курт любил рисовать, к музыке он пришёл позже. Рос он в обычной семье, однако его родители делали всё, чтобы их ребёнок был счастливым. Как бы ни было безоблачно детство, подростковая жизнь Курта была очень тяжёлой. В 1975 году родители Курта развелись, и после этого он изменился до неузнаваемости. Он отстранился от родителей и от всех своих ровесников. Курт стал жить с новой семьёй отца, однако постоянно чувствовал себя лишним и, как все подростки поколения X,

Курт старался не появляться у себя дома, слоняясь по скучным местам своего городка.

Всё изменилось в тот момент, когда на день рождения Курта его дядя подарил ему первую гитару. Кобэйн не сразу начал сочинять свои песни, он начал с того, что копировал другие песни.

В 1983 году Курт создал свою первую группу, но она не просуществовала долго. Он не опустил руки, записал песни на плёнку и отправил своему знакомому Крису Новоселичу. Позже они решили создать группу, так началась их дружба и так начиналась Нирвана...



Нирвана появилась в 1987 году, но только к 1990 году сформировался окончательный состав группы: Курт Кобейн, Крис Новоселич, Дэйв Грол.

Первый их альбом назывался "Bleach", это было только начало, но впереди их ждала всемирная слава...

10 сентября 1991 года вышла первая песня будущего альбома под названием «Smells like teen spirit» (пахнет подростковым духом). Она стала гимном поколения X и в одночасье превратила никому не известную местечковую группу в музыкальный феномен. В январе 1992 года Нирвана заняла первую позицию в музыкальной строчке США, обогнав самого Майкла Джексона.

В 1993 году на свет вышел третий и последний альбом Нирваны под название «In Utero» (в утробе). В этом альбоме поднимается проблема ущемления и насилия женщин.

5 апреля 1994 года Курт Кобэйн, одурманенный наркотиками, разочарованный сначала в своих родителях, потом в музыке, и, наконец, в любимой женщине, не смог понять, зачем ему жить дальше и нажал на курок...

Симошин Семен, группа Э3

Учредитель и издатель: Филиал БрГТУ Политехнический колледж

Адрес редакции: ул. Карла Маркса, 49, Брест, 224000.

Главный редактор: Кузнецова Е.Т.

Ответственный редактор: Осипенко И.П.

Заместитель отв. редактора: Шайко Д.

Обозреватели: Бойко А., Кирилюк Е., Шайко Д., Андрусишин А., Симошин С.

Компьютерная верстка и монтаж: Лаптанович А.