



ОТ ДО СЕССИИ



ВСЁ О ЖИЗНИ КОЛЛЕДЖА И ЗА ЕГО ПРЕДЕЛАМИ

Выпуск №5

Январь 2022г

За окном январь – середина зимы. Прошли новогодние и рождественские праздники: все салаты съедены, все подарки подарены, а сердца наполнены впечатлениями от ярких красочных дней, проведённых с родными.

На улице стало ещё холоднее, а мороз каждое утро покрывает землю тонким и скользким слоем льда. Все с нетерпением ждут прихода настоящей зимы: с горами снега, игрой в снежки, катанием на санках и лыжах, с зимним румянцем на щеках и инеем на ресницах. По народным приметам, погода января предсказывает, какой будет весна и лето. Если первый месяц года сухой и морозный, то лето будет сухое и жаркое, а тёплый январь – к поздней весне. В этом году январь весьма переменчив. Интересно, какая будет весна?

Вместе с праздниками к концу подошёл семестр. Кто-то из нас уже сдал сессию и наслаждается каникулами, а кто-то на пути к ним. Желаем всем хорошо отдохнуть, набраться сил для успешного старта в новом семестре.



Шайко Дмитрий, группа Р56

Также в этом выпуске:

- ✚ Спортивная жизнь колледжа
- ✚ Фотоконкурс «Белорусские просторы»
- ✚ Получи работу своей мечты
- ✚ Страх ошибок опаснее самой ошибки
- ✚ Сенсорная перегрузка и почему важно знать о ней в колледже
- ✚ Путешествие по музеям Кобрин и Пинска
- ✚ Трудное начало года для студентов
- ✚ Наркотики или здоровый образ жизни? Что выбираешь ты?

Спортивная жизнь колледжа

13.01.2022 в честь «Старого Нового года» состоялась товарищеская встреча по волейболу среди сборной команды Филиала БрГТУ Политехнический колледж и сборной команды Брестского колледжа-филиал БелГУТа.

Мужская сборная команда Филиала БрГТУ Политехнический колледж одержала победу.

Поздравляем победителей!



Еще одна победа представителя нашего колледжа. Учащийся группы М62 Хоменок Егор Валентинович занял первое место в открытом Республиканском турнире по современному панкратиону памяти курсанта Военной академии



Дмитрия Гвишиани, возраст 16-17 лет до 65 лет.

Поздравляем!

Красота родных просторов

Фотоконкурс «Белорусские просторы»

В Филиале прошёл фотоконкурс «Белорусские просторы», организованный сотрудниками библиотеки.

По итогам голосования победителями признаны:

1-е место - Александра Ющик, группа Ю50, работа «В сказке можно покачаться на луне и по радуге промчаться на коне» и Светлана Пилюттик, группа Мс64, работа «Лесная благодать»,



2-е место - Артём Бурман, группа Мс64,
работа «Цветок моего детства»,

3-е место - Ксения Мадалинская, группа
Ю50, работа «Крылатая нимфа»



Задумайтесь о своем будущем!

Получи работу мечты

Трудоустройство для студентов всегда актуально, учитывая, что каждый студент хочет заработать в период учебы, а по окончании обучения хочет получить работу по специальности. Так вот и поговорим о вещах, которые принесут вам успех на собеседовании.

Для начала стоит отметить, что перед тем, как пойти на собеседование, вы должны быть уверены, что готовы работать в этой организации и на этой должности. А для этого вам необходимо ознакомиться с деятельностью этой организации, благодаря этому вы сможете ответить на все вопросы, поставленные работодателем касательно вашей будущей работы, и это покажет, что вы действительно готовились к собеседованию, следовательно, вы ответственный человек.

Как ни крути, но самым важным является ваша беседа с работодателем. Поговорим о вопросах, которые могут поставить вас в тупик:

1. Расскажите о себе.

Это часто задаваемый вопрос, но почему-то многих он ставит в тупик, здесь главное ответить коротко и чётко. Расскажите о ваших достижениях, о том, где вы получали образование, о вашем опыте работы (если он есть) в данной сфере, но не касайтесь каких-то личных подробностей. Конечно, желательно порепетировать ответ на этот вопрос, чтобы у вас был чёткий и заготовленный ответ, который не позволит вам сказать что-то лишнее.

2. Какие ваши сильные стороны?

Здесь не стоит скромничать, чтобы не выглядеть неуверенным в себе человеком, но также и не перестарайтесь, чтобы не выглядеть слишком уж самоуверенным. Лучше всего произнести качества, которые указаны в резюме, и подтвердить их примерами.

3. Какие ваши слабые стороны?

Не стоит говорить, что у вас нет слабых сторон, так как данная позиция не принесёт вам ничего положительного. Стоит рассказать что-то малозначительное и привести что-то положительное на этот счёт, например, как вы умеете справляться с этой слабой стороной.

4. Почему вы ушли с предыдущего места работы?

В данном случае не стоит негативно высказываться о предыдущем работодателе, потому что на этом ваше собеседование может прекратиться. Причины можно назвать различные, возможно, вы покинули предыдущее место работы в связи с переездом, либо же вы захотели попробовать свои возможности в другой сфере, но ваш устный ответ должен совпадать с тем, что написано в резюме, ведь ваше резюме могли прочитать ещё и до собеседования.

Это лишь несколько каверзных вопросов, поэтому стоит отметить, что к беседе с работодателем нужно серьёзно подготовиться, чтобы ни один из заданных вопросов не поставил вас в тупик.

Следующее, на что необходимо обратить внимание, - это ваш внешний вид. Стоит

соблюдать деловой стиль одежды, так как собеседование является официальной встречей. Поэтому неприемлемо надевать какую-то слишком открытую и яркую одежду. Также не стоит приходить на собеседование с кучей вещей, огромными пакетами из магазина, ведь благодаря такому внешнему виду у работодателя сложится впечатление, что получить данную работу является не вашей основной и главной целью, а на собеседование вы случайно забежали.

Не стоит забывать о волнении. Ведь волнение повлияет на вашу собранность, а на

собеседовании ваша собранность важна, следовательно, старайтесь максимально сосредоточиться и не позволять своим эмоциям сбить вас с толку.

В завершении хочу сказать, что опаздывать на собеседование также нельзя. Так или иначе, каждый работодатель хочет видеть пунктуальных и ответственных работников, таким образом, ваше опоздание негативно скажется на впечатлении от вашей кандидатуры.

Надеюсь, что мои советы будут полезными для вас, и вы устроитесь на работу именно в то место, о котором мечтали.

Бойко Ангелина, группа Юс 47

Никогда ничего не бойтесь!

Страх ошибок опаснее самой ошибки

Недавно я прочитал статью, в которой рассказывалось про книгу Джона Кессиди про жонглирование для новичков и про то, почему не нужно бояться ошибок. Мне понравилась одна фраза, сказанная Джоном. Он говорил: « Страх ошибки сковывает мозг и наше тело. Мы начинаем вести себя неестественно, и у нас ничего не выходит. Но как только мы привыкаем к тому, что мы совершили одну и ту же ошибку тысячу раз, то мы не видим ничего страшного в том, чтобы совершить её в тысяча первый раз. Тогда мы перестаём сопротивляться ошибкам, расслабляемся - и всё складывается хорошо». После прочтения этой фразы я и решил написать данную статью.

Почему люди боятся ошибиться? В школе наши ошибки в тетрадях учителя выделяли красной ручкой и за это снижали оценку. За плохие оценки нас ругали родители, и это отбивало у нас охоту учиться. Детство проходит,

а многие люди до сих пор боятся делать ошибки. Часто мы боимся ошибаться из-за общественного мнения и из-за того, что нас могут отругать или плохо о нас подумать. Из-за этого человек постепенно опускает руки и начинает бояться что-либо делать, чтобы не допустить промахов. Он всегда ищет лучшее решение, а любая оплошность приводит его в ужас. Так у человека падает самооценка, и он боится что-либо делать. Из-за страха делать ошибки человек постепенно перестаёт развиваться. Такому человеку становится сложно научиться чему-то новому, и он мало что умеет. Чтобы этого не случилось, следует давать себе право на оплошности, ведь не ошибается лишь тот, кто ничего не делает. Только ошибаясь, мы открываем новые возможности. Не страшно начинать. Страшно оставаться на месте, даже не попытавшись ничего изменить.

Калишук Дмитрий, группа Э3

Здоровье – это важно

Сенсорная перегрузка и почему важно знать о ней в колледже

Сенсорная перегрузка – это состояние, которое наступает в моменты, когда мозг и нервная система получают такое большое количество внешних воздействий от сенсорных систем, что не могут обработать и отсортировать поступающую информацию.

В колледже это особенно важно, так как люди разные, и то, что для некоторых является нормальной обстановкой, для других является стрессом.

Как заметить сенсорную перегрузку у человека? Даже учитывая, что симптомы

размыты и часто для каждого человека индивидуальны, мы все еще можем выделить основные элементы. У человека может быть истерика или, наоборот, ступор, раздражительность, нервозность, быстрая смена настроения, плач, попытки заблокировать внешний мир (закрывать уши руками, отворачиваться, попытаться избежать чего-либо или кого-либо), желание натянуть на голову капюшон или одежду, укрыться и укутаться.

Что делать в ситуации, если вы подозреваете, что кто-то может иметь сенсорную перегрузку в данный момент? В первую очередь, спросить, что человек чувствует и чего бы ему сейчас хотелось. Не ожидайте четких, громких, долгих и ясных ответов. Персона будет стараться любым способом снизить количество информации, которое необходимо взять и дать; в данный момент мозг «перегревается» и не может полноценно составлять четкие предложения.

Ваши следующие действия:

1. Снизить уровень шума. Если человек в шумном месте - выведите его оттуда, если имеется возможность, либо же создайте более контролируемый фон для него: дайте послушать музыку в наушниках, либо, если у вас есть, предложите наушники со звукопоглощением, - они позволят быть в тишине.

2. Уберите яркий свет. Свет может сильно раздражать нервную систему. Если свет включен - выключить, если вы на улице - уйдите в тень.

Если необходимо - предложите человеку надеть на голову что-то с козырьком и посоветуйте натянуть его ниже к глазам.

3. Не дотрагивайтесь до человека. Человек с проблемами в сенсорном восприятии может быть гиперчувствителен к прикосновениям. Поэтому касания или даже их попытки могут усугубить ситуацию и создать дискомфорт.

4. Говорите как можно меньше. Как и было упомянуто ранее, человеку тяжело дается речь на данный момент. Не перегружайте его систему разговорами.

5. Укрыть. Делать это надо только с разрешения. В то время, как некоторым может это сильно помочь, для других это будет большей проблемой.

6. Будьте терпеливы. Человек в данный момент может быть груб, агрессивен или впадать в панику. Это нормальная реакция мозга на нечто неприятное, на то, что ему кажется угрожающим. Он не контролирует это.

И напоследок: если ВЫ персона с сенсорной перегрузкой, постарайтесь исполнить вышеперечисленные пункты сами. Сообщите окружающим. Не бойтесь выйти из кабинета, посидеть в коридоре в одиночестве какое-то время, сходить в медпункт или к психологу, к вашему куратору.

Помните, что ваше здоровье - это самое важное.

Пищук Анастасия, группа Ср 24

Путешествия

Путешествие по музеям Кобрина и Пинска

Не так давно профком учащихся колледжа организовал туристическую поездку для ребят первого и второго курса в знаменитые музеи городов Кобрина и Пинска.

Утром нас ждал благоустроенный автобус, в 8:00 мы отправились в путь, и очень скоро уже были в Кобрине. В самом городе мы увидели много отреставрированных домов, покрашенных в яркие цвета, большой старинный парк и красивую набережную с множеством бронзовых скульптур.

По плану было посещение музея Суворова. В музее нам предложили посетить две



экспозиции: оружия и ремесла. Большинство мальчишек, конечно же, пошли в оружейные залы, а девочки - в ремесленные комнаты. Но некоторые девочки пошли с мальчиками

смотреть оружие. Нам рассказывали про хронологию развития производства оружия и как менялась военная одежда и деньги. А также поведали про награды и медали различных войн. Закончилась наша экскурсия очень интересными вопросами и ответами. После чего мальчики и девочки собрались вместе, сели в автобус и поехали в путешествие дальше.

Следующий город – Пинск. Путь был долгим, но веселым, так как в автобусе ребята пели караоке. Когда мы заехали в город, были удивлены. Дома не выражены красками, но есть очень яркие постройки. Например, школы. Мы проехали по некоторым улицам с экскурсоводом

и узнали много интересного о истории и легендах Пинска.

Затем мы поехали в Краеведческий музей Полесья. Уже на экскурсии в музее нам рассказали про обычаи и показали одежду местных жителей разного времени, а также предметы обихода и мебель. Мы ознакомились с фауной и флорой пинского края. Изюминкой была демонстрация картины Айвазовского, привезенная из Санкт-Петербурга.

За хорошее поведение, на радость студентам, перед обратной дорогой мы заехали в KFC. Возвращаясь вечером, в автобусе мы обсуждали новые возможные экскурсии, так как остались очень довольны поездкой по двум городам Беларуси. Было приятно, что в конце экскурсии сопровождающие угостили нас конфетами и похвалили за то, что мы любознательные, активные и любим путешествовать.

Студенты выражают благодарность профкому учащихся и организатору данной поездки Носовой Татьяне Александровне. Очень ждем следующую поездку!



Китель Анна, группа Р 59

«Терпение и труд все перетрут»

Трудное начало года для студентов

Вот и миновали многочисленные праздничные дни. Дни, когда можно было получить существенную дозу домашнего уюта, когда можно было провести время со своими любимыми и друзьями и, самое главное, хорошо отдохнуть перед сессией. Для многих студентов в самом начале нового года ожидаются немалые трудности в виде экзаменов, а в мыслях только одно: «Хоть бы сдать, вот хоть бы сдать экзамен»...

И в самом деле, у многих студентов, даже у тех, кто отличается особым рвением и желанием учиться, возникает чувство переживания в период сессии. Вспомним поговорку: «Терпение и труд всё перетрут». Но не стоит воспринимать эту поговорку так, что студент обязан «зубрить» предмет с упорной силой. Нет, такой вариант развития событий нам не подойдёт. Под

«терпением и трудом» подразумевается умеренное повторение всего пройденного материала за весь курс на протяжении одного семестра, а возможно и больше. Всегда нужно понимать предел своих возможностей и направлять их в нужное русло. И всё бы ничего, но некоторые учащиеся считают, что они находятся на нужной волне и у них есть продуманный план действий. А если конкретнее, отдельно взятые студенты думают, что для сдачи экзаменов требуется ни много ни мало, а всего-то подготовить пару шпаргалок или кинуть несколько раз жребий: «На какой билет упадет - тот и буду учить».

И в конце концов все оборачивается для них крахом, и такое понятие, как «сдать успешно экзамен» становится противостественным.

Иногда эти способы и срабатывают, но кому нужно вот так ходить по тонкому льду со шпаргалками и испытывать удачу жребием в

такие весьма напряжённые и ответственные моменты?

Отсюда и выводы - полагайтесь исключительно на свои знания.

В любом случае, хотелось бы пожелать удачи, терпения и пылки всем студентам, которые готовятся к надвигающимся экзаменам. У вас все обязательно получится, мы в вас верим!

Стручков Максим, группа С92

Сделай правильный выбор!

Наркотики или здоровый образ жизни? Что выбираешь ты?

Всем привет, сегодня я хочу вам рассказать про наркотики. Мне эта тема не столь интересна, но меня пугает, что мои сверстники употребляют эту гадость. В этой статье вы сможете узнать, какой вред могут нанести наркотики, из-за чего люди начинают употреблять психотропные вещества, как протекает заболевание наркомания, и что делать, если ты уже попал на крючок наркотиков...

Наркомания - это навязчивое состояние бесконечного поиска наркотических веществ вопреки ужасающим последствиям. Наркозависимость приводит к изменениям в работе головного мозга. Негативное воздействие, даже после прерывания употребления психоактивных веществ, могут сказываться достаточно продолжительное время.

Причины наркомании:

1. Любопытство и давление окружающих. В эту категорию чаще всего попадают подростки. На этом этапе формируются их возможности к адаптации в коллективе. Многие из них не могут противостоять давлению и уверенно высказать свое мнение и с целью самоутверждения идут на поводу у подстрекателя.

2. Борьба с депрессией, внутренними проблемами. Многие люди, страдающие от депрессии и приступов страха, употребляют наркотические вещества, чтобы избавиться от своего тревожного состояния.

3. Хорошее самочувствие на момент употребления наркотика. Наркотические вещества вызывают чувство эйфории. За этим изначальным эффектом удовольствия следуют другие эффекты, которые различаются в зависимости от типа употребляемого препарата. Например, кокаин вызывает чувство силы, уверенности в себе и чрезмерной активности. А героин, напротив, вызывает чувство умиротворения и расслабленности.

Люди, когда начинают употреблять наркотики или уже состоят на учете в наркологическом диспансере, сочиняют вот такие «отмазки»:

- «В жизни нужно испытать все, в том числе и наркотики». Как правило, это те люди, которые не любят напрягаться, но хотят испытать массу незабываемых ощущений...

- «Легкие наркотики не опасны для здоровья». Любые наркотики вредны! Те, кто так думает, очень глубоко заблуждаются. Наркотики приходится использовать в медицине, когда у пациента критическое состояние, когда врачи не в состоянии помочь.

- «Употреблять или не употреблять - дело самого наркозависимого». В какой-то степени это правда, но... Наркоман может втянуть здорового человека в употребление психотропных препаратов.

Что будут делать медики, если человек попал под влияние наркотиков? Очистка организма, использование самых эффективных способов по выведению токсинов. Наблюдение за физическим состоянием, контроль жизненных показателей во время ломки. Беседы, в ходе которых будут выявлены все его психические расстройства. Разработка индивидуальной программы по выходу из депрессии и преодолению навязчивого желания употреблять наркотики. Выполнение всевозможных упражнений и специальных игр для осознания пагубного влияния наркотика. Поддержание трезвой жизни и воспрепятствование повторному употреблению наркотиков.

Как протекает заболевание наркоманией?

Первая стадия - появление психической зависимости — характеризуется привыканием организма к наркотическому веществу и уменьшением его приятного действия при повторных приемах. Поэтому начинающему наркоману для того, чтобы испытать прежние яркие эйфорические

ощущения, приходится увеличивать дозу наркотика. При этом в перерывах между приемами наркотика человек испытывает чувство неудовлетворенности, дискомфорта, у него снижается работоспособность, появляется раздражительность, все мысли направлены на достижение одной цели – получить новые дозы препарата. Первая стадия наркоманий длится относительно недолго — от 2 до 6 месяцев.

Вторая стадия - возникновение физической зависимости, когда вследствие прекращения приема наркотика возникают разнообразные нарушения психического и физического здоровья человека. Появляются длительные состояния дискомфорта, беспокойства, неудовлетворенности. У человека возникают насморк, чихание, слезотечение, ощущение чувства жара, сменяющееся ознобом. Появляются мышечные боли, судороги мышц ног. Резко снижается аппетит. Могут возникнуть рвота, понос, боли в желудке и кишечнике. Человек становится беспокойным, плаксивым и даже злобным. Этот период может длиться до 4-5 недель, и, если человек воздерживается от употребления наркотиков, состояние приходит в норму. На этой стадии резко увеличивается доза употребляемого наркотика, которая не вызывает приятных ощущений и служит лишь для избавления от ломки.

Третья стадия - истощение всех систем организма. Вследствие длительного отравления организма наркотиком у человека полностью пропадает аппетит, регулярно повторяется рвота, поносы, что приводит к резкому похуданию. Человек на этой стадии заболевания не проявляют интереса к жизни, отличаются замедленной речью, нарушением координации движений. Из-за истощения, сухости кожи, кариеса, ломкости волос и ногтей люди среднего и молодого возраста выглядят глубокими стариками. Умирают наркоманы, как правило, от тотального перерождения сердечной мышцы, нефропатии или присоединившейся инфекцией (СПИД, гепатит).

А это новости, связанные с наркотиками, за три последние дня:

Житель Барановичей выращивал коноплю в системном блоке компьютера. Возбуждено уголовное дело за незаконный оборот наркотиков. К слову, ранее мужчина уже неоднократно привлекался к уголовной ответственности за аналогичные преступления.

Гродненец задержан за сбыт марихуаны. При задержании у мужчины обнаружено несколько свертков с веществом растительного происхождения общим весом около 15 г, которые были спрятаны в пакете с грецкими орехами.

Жителя Калининграда будут судить в Витебске за провоз через границу более 290 кг гашиша. В тайнике полуприцепа в составе грузового тягача DAF он незаконно хранил и перевозил гашиш по территории ЕС, а затем ввез в Беларусь и пытался вывезти его в Россию.

Пограничники пресекли канал поставки психотропов из России.

В Гомеле сотрудники органов пограничной службы задержали поставщиков психотропного вещества альфа-PVP. Ими оказались два гражданина Беларуси.

Житель Дзержинского района задержан за изготовление экстракционного опия. В отношении задержанного следователями возбуждено уголовное дело за незаконный оборот наркотиков. Фигурант ранее неоднократно судим, в том числе за аналогичное преступление, склонение к потреблению наркотических средств, организацию притона и разбой.

Также люди пытаются заработать начинают делать закладки, даже не подозревая о том, что их преступление 100% раскроют, но всегда находятся «герои», которые думают, что они самые умные и начинают распространять наркотики. Потом их ловят, потом появляются еще «герои» и еще, и еще...

Не секрет, что существует миллион легальных способов заработать деньги. Вы учитесь в колледже, получаете стипендию за то, что вы учитесь, это стипендию можно увеличивать, участвуя в разных конкурсах или просто проявляя активность в жизни колледжа. И без риска для свободы. А о вреде для здоровья человека наркотиков вы только что прочитали...

Рыбак Максим, группа М 65

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: Шайко Д., Бойко А., Калишук Д., Пищук А., Китель А., Стручков М., Рыбак М.,

Компьютерная верстка и монтаж: Лаптанович А.