ДИКТОФОН

12+

Газета государственного бюджетного профессионального образовательного учреждения "Дзержинский индустриально-коммерческий техникум"

Основана в 2013 году *Выпуск № 24* *30 марта 2018 г.*

ЧИТАЙТЕ В ВЫПУСКЕ:

В гости к сказке стр. 2
В техникуме на Старый Новый год прошёл Новогодний квест

Студенческие заморочки стр. 5
25 января студенты ДИКТа отмечали День студентов

Увлекательная игра стр. 4
Студенты приняли участие в квесте, посвящённом Дню влюблённых

Эхо чужой войны стр. 6
Час мужества и скорби был проведён в Ильиногорской поселковой библиотеке для студентов филиала № 1

ПРИДЁМ НА ПОМОЩЬ!

Ушёл в историю 2017 год – Год экологии. Новый 2018 год «с лёгкой руки» президента РФ Путина В.В. будет шагать по нашей стране под названием «Года добровольца и волонтёра».

По словам президента РФ, забота о ближнем, милосердие, готовность прийти на помощь всем миром, служить Отечеству — все эти качества в душе, характере и культуре российского народа.

Для нас это очень хорошо знакомая деятельность. На протяжении нескольких лет наши студенты принимают активное участие в различных проектах, связанных с волонтёрством: уборка территории лесных массивов пригорода Дзержинска, берега Оки (акция «Сделаем в Дзержинске» в рамках Всероссийской акции «Сделаем!»); акция «Чистый обелиск» - уборка территории, примыкающей к мемориалу памяти воинов, умерших от ран в госпиталях в годы Великой Отечественной войны в рамках областной молодёжной акции «Марш поколений»; донорские акции в рамках городского проекта «Время помогать»; участие во Всероссийском движении «За жизнь» - мероприятия, направленные на защиту детей до рождения и семейных ценностей; Всероссийская акция «Бессмертный полк»; акция «От сердца к сердцу» - помощь труженикам тыла ВОВ, акция «Молодёжь – детям» - проведение игровых программ с детьми, находящимися на стационарном лечении в учреждениях здравоохранения и т.д.

В этом году нам предстоит продолжить «по накатанной дороге» работу, связанную с добровольчеством. Но мы не будем останавливаться на достигнутом. В наших планах - активное участие в решении новых социально-значимых вопросов и проблем техникума и нашего города.

Так что, если кто-то до сих пор ещё не реализовал себя, то в 2018 году нужно обязательно внести свой посильный вклад в благородное дело добровольчества. Ждём Вас.

Вступайте в группу «Волонтерское объединение «Прорыв» https://vk.com/hurtina36

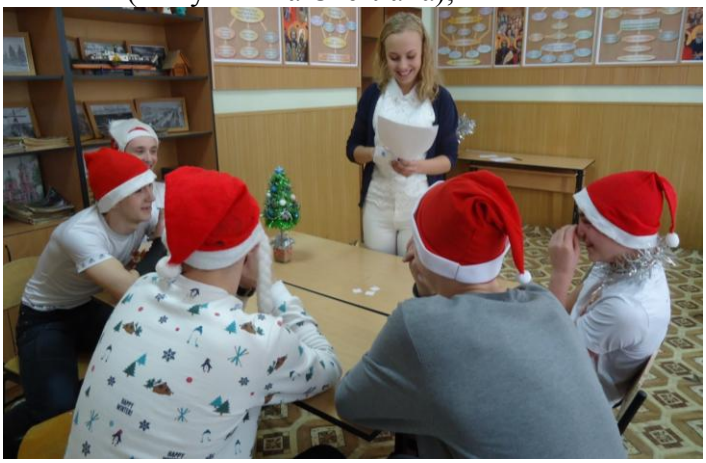
Автор статьи: Хуртина Ж.К., руководитель волонтёрского объединения «Прорыв»

Праздник к нам приходит

В ГОСТИ К СКАЗКЕ

Так повелось, что Старый Новый год наши студенты встречают в первый же учебный день сразу после зимних каникул. В честь этого праздника 14 января в техникуме для первокурсников был проведен Новогодний квест «В гости к сказке». Студенты - будущие ведущие станций квеста - готовились к мероприятию ещё до каникул, в самый разгар сессии. Да, у многих ребят в это время мозги были немножко «набекрень», но на репетиции всё-таки прибегали и пытались вжиться в роли сказочных персонажей: Снегурочки, Бабы-Яги, Царя-Батюшки и др. Организаторам мероприятия хотелось порадовать ребят новыми идеями и сюрпризами. На один день второй корпус техникума превратился в сказочное Новогоднее царство. Кто же были эти счастливчики, для которых целый месяц готовился праздник? Это были команды групп: ТОРА 01-17 «Бельчата», СЭЗ 01-17 «Адреналин», ОДЛ 01-17 «Снежинки», К 01-17 «Горячие сердца», Ф 01-17 «Ну, погоди!».

По сценарию этим командам нужно было пройти «по вертушке» пять сказочных станций: «Новогоднюю» - хозяйкой станции была СНЕЖИНКА (Китунькина Светлана);

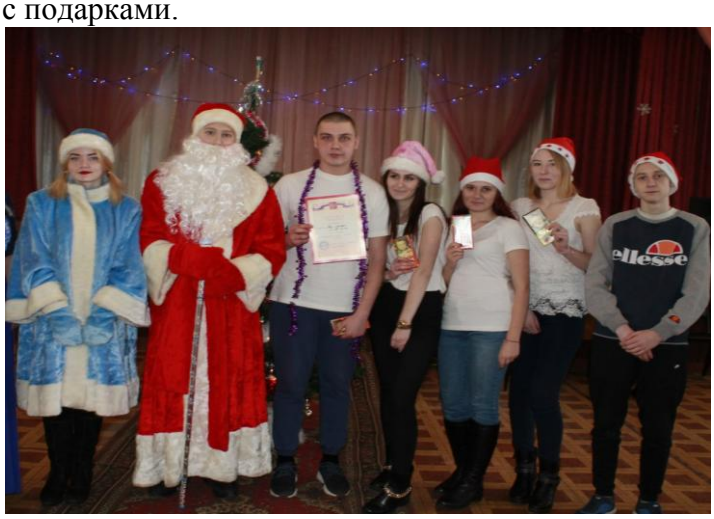


«В гостях у Бабы-Яги», здесь главными лицами были БАБА-ЯГА и ГНОМИК (Пинаков Никита и Петрова Мария); «Морозную» - руководил всем процессом ЦАРЬ-БАТЮШКА (Абаимов Сергей); «Снежную» - здесь главной была СНЕГУРОЧКА (Ковалёва Юлия). На пятой станции - «Международной» - команды встречала марийская девушка АКТАНАЛЧЕ (Новикова Дарья). На каждой станции участников квеста ждали весёлые и неожиданные задания. СНЕЖИНКА проводила новогоднюю викторину, БАБА ЯГА «напрашива-

лась» на комплименты, в результате, в её адрес звучали такие приятные слова как: «белозубая», «голубоглазая», «румяная», «стильная», «молодая, не дашь и 500 лет» и т.д.

ЦАРЬ-БАТЮШКА просил восстановить по смыслу «разорванные на части» поговорки и пословицы; СНЕГУРОЧКА предлагала красочно оформить Новогоднюю открытку»; марийская девушка АКТАНАЛЧЕ просила угадать имя марийского Деда Мороза.

Чтобы найти каждую станцию, ребятам нужно было разгадать шифр, либо собрать пазл, либо отгадать загадку. Команды участников дружно и весело участвовали в поиске станций, активно и с желанием выполняли задания ведущих. Когда все испытания были пройдены, участники собрались в актовом зале возле Новогодней ёлки. Там их ждал ещё один сюрприз – Дед Мороз с подарками.



Среди команд определились лидеры: 1 место заняла команда группы Ф 01-17 «Ну, Погоди!»; 2 место – СЭЗ 01-17 «Адреналин»; 3 место – К 01-17 «Горячие сердца». Однако грамоты, благодарственные письма и вкусные шоколадки получили все без исключения и даже Дед Мороз. А что вы хотите, наш Дед Мороз, хотя он и дед, но очень молодой и учится еще только на первом курсе! На прощание с ребятами была проведена игра под названием «Какая у нас компания?». В итоге выяснилось, что компания: интересная, дружная, добрая, весёлая, сплочённая, заводная, артистичная, классная, находчивая, организованная, трудолюбивая и…также авантюрная и нескромная!!!

Думаю, что все задачи праздничного квеста были решены: студенты расширили знания и представления о славянском фольклоре, о новогодних персонажах; прониклись чувством симпатии к обычаям и традициям нашего народа; и, конечно, атмосфера праздничного настроения увлекла всех: и студентов, и педагогов, которые были задействованы в мероприятии.

Автор статьи: Серпухова М.А.
Фоторепортаж: Хуртина Ж.К., Шеина Диана

УВЛЕКАТЕЛЬНАЯ ИГРА

14 февраля в нашем техникуме прошёл квест, посвящённый Дню всех влюбленных. Организатором квеста была преподаватель английского языка Зимина Юлия Андреевна. Для студентов 1 курса было подготовлено много интересных заданий, вопросов и игр, которые помогли участникам стать дружными и сплочёнными и, конечно, интересно отметить День влюблённых.

Команды участников: группа ТОРА 01-17 "Завиток", капитан команды - Панфилов Данила; группа СЭЗ 01-17 "Купидоны", капитан команды – Романов Кирилл; группа ОДЛ 01-17 "Амуры", капитан команды - Романова Кристина; группа К 01-17 "Купидоны - 2", капитан - Соколова Анастасия и группа Ф 01-17 "Любовь", капитан - Баянова Полина.

В каждую команду был «внедрён агент», который помогал команде «не сбиться с маршрута». Агентами были студенты третьего и четвёртого курсов: Пестова Анастасия, Юсупова Лейсан, Жарков Дмитрий, Семиков Влад, Фокина Екатерина. Чтобы узнать, кому «достанется» тот или иной агент, капитаны команд подходили к специальной шкатулке и доставали листочки с именами. После этого агенты раздали командам маршрутные листы, где было указано, в какой последовательности ребята должны проходить квест. Членами жюри были: Атяпышева Евгения Валерьевна, Медведева Вера Евгеньевна и Серпухова Маргарита Ананьевна. Квест состоял из пяти станций. На каждой станции был свой ведущий: Широкова Юлия, Сенатова Дарья, Шелухаева Дарья, Ожигина Анастасия, Скрябина Юлия - все они студенты второго курса.

1 станция: «Игра в слова»

Ребятам нужно было пройти испытание, которое называется "Игра в слова". Всем участникам прикреплялись буквы, им загадывали слова, состоящие из 5-ти букв, каждый студент-это одна буква. Их задача была крутиться, вертеться и выстроиться в конечном итоге в таком порядке, чтобы получилось слово. За каждое указанное слово команда получала 1 балл. Думаю, с помощью этой станции ребята стали ещё более дружными и внимательными.

2 станция: «Видео-викторина»

В этой видео-викторине командам предстояло внимательно посмотреть и прослушать видео и ответить на вопросы.

3 станция: «Мудрому слову Тройная цена»

Команды услышали несколько замечательных слов великого философа Омар Хайяма, который написал немало строк о мудрости и любви. Чтобы заработать баллы, студентам предстояло из всех представленных прилагательных (на английском языке!) выбрать те, что характеризуют человека с положительной стороны. Всего их было восемь, и…знали правильный перевод этих слов далеко не многие ребята!

4 станция: «Найди пару»

На данной станции командам предстояло правильно «воссоединить» влюблённые пары, которые были временно «разлучены» Юлией Андре-

евной. Время на выполнение этого задания - 3 минуты. Студенты хорошо справились с этим заданием и быстро соединили любовные пары и доказали, что есть заветное чувство любви. Командам не составило труда восстановить их. Получившимися парами стали: Руслан и Людмила, Бонни и Клайд, Адам и Ева и др. Ребятам дали ещё одну возможность заработать дополнительные баллы: им нужно было сказать "я тебя люблю" на разных языках мира, кроме русского.

5 станция: «Вопросы на засыпку»

На последней станции квеста участникам задавали вопросы, чтобы узнать, как хорошо они знают обычаи и традиции дня всех влюблённых в разных странах.

Когда квест подошёл к концу, команды собрались в зале, и участников попросили оценить мероприятие. Каждой группе раздали небольшие сердечки. Перед ними стояли вазочки с надписями: "понравился квест", "не понравился", "очень понравился", "скорее да, чем нет" или наоборот. Каждый участник подходил к вазам и опускал своё сердечко. Большинство ребят опустили свои сердечки в вазу "очень понравилось". Пока члены жюри определяли места победителей, Юлия Андреевна провела с командами небольшую, но интересную игру. Ребята разбились на команды по 8 человек, им раздали конверты с пазлами, и командам нужно было составить высказывания о любви и семье. Очень увлекательная игра, думаю, участникам понравилось, и они провели оставшееся время на «отлично».

И в конце жюри определило победителей: 1 место - СЭЗ 01-17; 2 место - К 01-17; 3 место - Ф 01-17; 4 место - ОДЛ 01-17; 5 место - ТОРА 01-17.

Ребята - большие молодцы, справились со всеми заданиями на «отлично». Стали намного дружнее и замечательно провели время.

Автор статьи: Артюшкова Яна (Ф 01-17)
Фоторепортаж: Шеина Диана (К 01-17)

СТУДЕНЧЕСКИЕ ЗАМОРОЧКИ

В нашем техникуме 25 января традиционно отмечался День российского студенчества. На этот раз праздник прошёл в виде конкурсной программы, в которой приняли участие представители групп первого курса: СЭЗ 01-17, ТОРА 01-17, ОДЛ 01-17, К 01-17, Ф 01-17. Ведущими программы были педагог дополнительного образования Клячев Павел Николаевич и студентка группы К 02-16 Широкова Юлия. Мероприятие было названо «Студенческие заморочки». По словам ведущего, если есть студент, то заморочки всегда найдутся. На самом деле, у студентов этих заморочек не один десяток, но организаторы конкурсной программы выбрали пять основных.

Первая студенческая заморочка была связана с памятью студента, которая очень часто даёт сбой. Поэтому первый тур программы назывался «ВСПОМНИТЬ ВСЁ». Задание этого тура было посвящено всем Татьянам, поскольку день студентов также связан с именинами Татьян, ибо святая великомученица Татьяна является покровительницей всего студенчества. Студентам нужно было в течение 2 минут написать как можно больше фамилий знаменитостей по имени Татьяна. В этом конкурсе лидировали команды групп ОДЛ 01-17 и Ф 01-17.

Вторая заморочка называлась – «ПОДНИМИ НАСТРОЕНИЕ». Опять-таки, цитируя слова ведущего, у студентов частенько бывают проблемы: то стипендия маленькая, то уроков слишком много, то сессия внезапно нагрянет в конце семестра. Соответственно, настроение от этих проблем сильно портится. И чтобы это настроение поднять, нужно что-то делать, например, рассказать друзьям весёлый анекдот. Таким образом, второй тур - это инсценировка студенческого анекдота. В этом конкурсе лидерство было на стороне групп ОДЛ 01-17 и СЭЗ 01-17.

Третья заморочка называлась «УТОЛИ ГОЛОД».

Как известно, студенты – народ всегда голодный. Сразу вспоминаются строчки: «Студенты все такой народ, студенту море по колено. Студент всегда поесть готов, пусть даже сварено полено»! Каждой команде была предложена ваза с конфетами, но брать конфеты разрешалось только с помощью простых шариковых ручек. За минуту нужно было очень постараться, так как конфеты выскальзывали, как маленькие рыбки. На этот раз главными ловкачами-сластёнами были признаны команды К 01-17 и СЭЗ 01-17.

Четвёртая заморочка – «ОБЪЯСНИТЕЛЬНАЯ». Наверное, всем когда-то приходилось либо писать объяснительную, либо устно объясняться в кабинете завуча. Задачей этого конкурса было придумать «уважительную причину», чтобы студентам не ставили прогул за пропущенный день без уважительной причины. В этом туре оценивалась оригинальность, эмоциональность, умение убеждать… и наиболее убедительными оказались: СЭЗ 01-17 и Ф 01-17.

И, наконец, последняя заморочка – «ЭКЗАМЕН». Задача команды – фантазировать на тему вопроса, который попался на экзамене. Можно было говорить всё, что угодно, использовать какие-то общие слова, штампы, главное – не молчать. Помимо оригинальности, фантазии, эмоциональности в этом задании оценивался и командный вклад в ответе на вопрос. Лучше всех «сдали экзамен» команды групп ТОРА 01-17 и ОДЛ 01-17. Таким образом, лидерами конкурсной программы стали: 1 место – ОДЛ 01-17, 2 место – СЭЗ 01-17, 3 место – Ф 01-17. Члены жюри: Атяпышева Е.В., Серпухова М.А., Коняхина Е.В.- наградили победителей дипломами, участников – благодарственными письмами и все ребята без исключения получили сладкие призы. Праздник удался!

Автор статьи: Клячев П.Н., педагог ДО
Фоторепортаж: Шеина Диана (К 01-17)

Память поколений

Будь в курсе

ЭХО ЧУЖОЙ ВОЙНЫ

Афган. Как слово это ухо режет,
Как сердце разрывает на куски…

Именно такие чувства испытали студенты филиала Дзержинского индустриально-коммерческого техникума, приглашённые на Час мужества и скорби в Ильиногорскую поселковую библиотеку. Мероприятие проводилось в честь Дня памяти воинов-интернационалистов.

С приветственным словом к студентам обратился глава местного самоуправления посёлка Ильиногорск Добрынин Сергей Николаевич.

Ведущие рассказали о страшных событиях далёкой Афганской войны. Проникновенные стихи и душевные песни проникли в сердца молодых людей.

На встречу с ребятами пришли участники боевых действий: подполковник Воробьев Виктор Сергеевич, старшие прапорщики Марков Юрий Викторович и Мешков Александр Алексеевич.

Взволнованно, со слезами на глазах они рассказывали о страшной правде того времени и о своих погибших друзьях. Призвали ребят хранить память о тех, кто погиб, выполнив свой интернациональный долг. Ценный подарок преподнесли гости библиотеке - замечательную книгу «Никто, кроме нас», рассказывающую об истории воздушно-десантных войск.

Студенты и педагоги техникума поздравили участников боевых действий с наступающим праздником – Днем защитника Отечества и вручили цветы и памятные открытки. Закончилось мероприятие минутой молчания под трогательную песню «Зажгите свечи».

Автор статьи: Макарова О.Б., зав.филиалом
Фоторепортаж: Кутузова И.С., мастер п/о

ГЕРОЙ В МОЁМ ПРЕДСТАВЛЕНИИ

Студенты филиала ГБПОУ ДИКТ, который расположен в р.п. Ильиногорск, рассуждают о героизме.

«Настоящий герой – это обычный человек. Он живёт среди нас, выполняет свои повседневные задачи. Он никогда не выбирает, кого спасать, а кого – нет. Может быть, это пожарный или врач, может быть, полицейский или вовсе обычный человек. Он работает, как и все, он приходит на помощь неожиданно. Герой – это человек, который, по-моему, совершает поступки не ради славы. Эти люди – пример для подражания…» ***(Ермаков Д., 2 курс, гр. № 38).***

«…У детей всё просто: герой спасает мир и наказывает злодеев. Взрослые видят его совсем по-другому и каждый по-своему. Для молодого человека герой тот, кто выделяется из толпы, для человека постарше – человек, добившийся высоких целей в жизни, а для пожилого человека - это иногда совсем обычный человек, но в чём-то сумевший победить себя ...» ***(Сулоев Н., 2 курс, гр. №38).***

«У каждого поколения свои герои…
В каждом времени были и будут свои герои. Так как всегда рождались и будут рождаться люди, обладающие истинными качествами для настоящего героя: любовь к родине, любовь к людям, храбрость, честность, ответственность, справедливость, требовательность к себе. Сегодня само понятие "герой" потеряло истинный смысл, по которому воспитывались наши родители, бабушки, дедушки. Я считаю, что современной молодёжи нужно показывать героев прошлого века, которые на примере своего поступка помогут воспитать в подрастающем поколении положительные черты…» ***(Цветков Н., 1 курс, гр. № 36).***

«В моём понимании, герой - это такой человек, который может пожертвовать своей жизнью, совершить подвиг, который будет вызывать большое уважение окружающих.

Очень часто для молодёжи герой - это тот, кто реализовал себя, смог сделать себе карьеру, стать богатым, влиятельным человеком. Но есть много примеров, когда рискуя собственной жизнью, совсем юные ребята и дети постарше спасают жизнь своим друзьям или просто незнакомым людям, попавшим в беду.

Хотелось бы, чтобы в нашей стране рождались настоящие, храбрые, мужественные люди, чтобы в дальнейшем нам было кем гордиться…» ***(Ермакова Е., 1 курс, гр. .№ 36).***

На пути к успеху

СОЗДАЕМ КРАСОТУ С УДОВОЛЬСТВИЕМ

ГБПОУ ДИКТ традиционно принимает участие в городском конкурсе «Окский шарм» на протяжении уже нескольких лет. Наши будущие парикмахеры участвуют в нем с удовольствием, а готовит их замечательный педагог - специалист своего дела, мастер производственного обучения Павленкова Елена Александровна.

О мероприятии рассказывает участница конкурса (модель) Тверскова Ольга.

Дорогие читатели этой статьи! Я хочу вам рассказать про замечательный конкурс мастеров парикмахерского искусства «Окский Шарм». Этот конкурс проводится в Дзержинске с 1996 года.

Итак, 15 марта во Дворце Культуры Химиков прошел конкурс "Окский шарм - 2018". Тема конкурса - «Природная красота».

Цели конкурса – повышение профессионального уровня специалистов в сфере парикмахерского искусства, создание благоприятных условий для развития творчества, налаживание контактов с творческими союзами и объединениями, обмен профессиональным опытом, распространение и внедрение в парикмахерском искусстве новых технологий.

Каковы были условия проведения конкурса «Окский шарм - 2018»? В течение конкурса участник должен был внимательно следить за временем, порядком проведения конкурсных соревнований, дополнительной информацией по проведению конкурсных соревнований; участник был обязан беспрекословно выполнить требования регламента и не нарушать условий конкурсных соревнований. По истечении времени, предусмотренного для проведения конкурсного соревнования, участники конкурса обязаны были немедленно прекратить работу с моделью, подготовить модель к оценке членам жюри, собрать инструмент, в течение 3-х минут покинуть рабочее место и т.д. Вот такие были жесткие правила.

Интересны были номинации конкурса: «креативная женская стрижка с окрашиванием»; «мужская стрижка с окрашиванием»; «barber - мужская креативная стрижка с элементами Фрейд, Hair Tatoo»; «фантазийная прическа на длинных волосах»; «фантазийный макияж»; «современный маникюр»; «художественная роспись».

В конкурсе принимали участие профессиональные парикмахеры, визажисты и мастера маникюра, а так же студенты нашего техникума в пяти номинациях.

Мы приняли участие в номинациях: *«Фантазийная прическа на длинных волосах»:* участница Кокурина Екатерина, студентка третьего курса (гр. № 10 по профессии "Парикмахер") с моделью Щуриной Анастасией заняла 2 призовое место среди профессионалов парикмахерского искусства.

В номинации «*Креативная женская стрижка с окрашиванием»:* участница Моисеева Юлия, студентка третьего курса (гр. № 10 по профессии "Парикмахер") с моделью Смирновой Юлией заняла 3 место.

В номинации «*Фантазийная прическа на длинных волосах»:* участница *Атман Марта,* студентка первого курса (гр. № 13 по профессии «Парикмахер») с моделью Тверсковой Ольгой заняла 1 место.

В номинации «*Фантазийная прическа на длинных волосах»:* участница Бобкова Юлия, студентка второго курса (гр. № 12 по профессии "Парикмахер") с моделью Новожиловой Екатериной заняла 3 место.

Победу нашей подруги Атман Марты мы отметили в группе за праздничным столом вместе с нашим мастером Еленой Александровной! Наши девочки во время чаепития рассказывали нам, как они переживали за нас, желали нам только победу. Спасибо им за их поддержку и веру в нас!

Я поздравляю, также, Екатерину Кокурину, Моисееву Юлию, и Бобкову Юлию с высокими результатами и призовыми местами! Я восхищаюсь тем, что они не побоялись участвовать в конкурсе такого уровня! Они умнички, желаю им удачи в их профессии, пусть они будут мастерами своего дела!

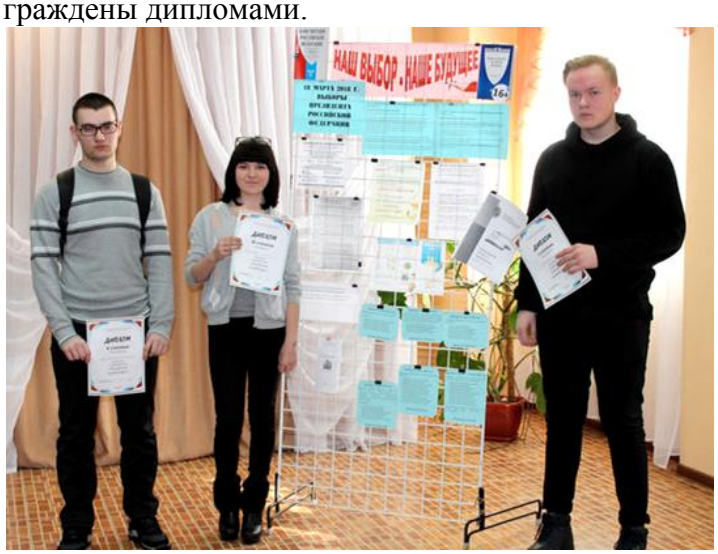
Автор статьи: Тверскова Ольга (гр. 13)

Знай свои права

ГОЛОСУЕМ ЗА БУДУЩЕЕ

С каждым годом молодёжь всё активнее участвует в политической жизни общества, стремится быть в курсе событий, происходящих в стране и в мире. Одним из ярких подтверждений достаточно высокого уровня правовой культуры и информированности молодых людей о предстоящих выборах являлась правовая игра «Голосуем за будущее», состоявшаяся в Ильиногорской поселковой библиотеке в рамках Дня молодого избирателя 15 марта.

В мероприятии приняли участие студенты филиала № 1 р.п.Ильиногорск техникума. Сначала ребята познакомились с материалами, представленными на информационном стенде «Наш выбор - наше будущее». Затем дружно включились в игру, которая состояла из разминки и трёх туров: «Гражданином быть обязан», «Я иду на выборы», «О самом главном». В ходе интеллектуального состязания молодые люди ещё раз вспомнили о нормативно-правовых документах, регулирующих избирательное право; о видах избирательных комиссий и сроках их полномочий; о процессе проведения выборов и правилах заполнения бюллетеня; об открепительном удостоверении и порядке его выдачи. Соревновательная форма позволила сделать мероприятие динамичным, живым и запоминающимся. Каждому участнику игры была вручена памятка «Я голосую впервые», разработанная Володарским центром правовой информации в Володарской центральной библиотеке. Победители интеллектуального состязания были награждены дипломами.



Автор статьи: Кутузова И.С., мастер п/о
Фото: Ермаков Даниил гр. № 38

Умное меню

МИФЫ И ПРЕДРАССУДКИ В ПИТАНИИ

ДИЕТЫ «ЗВЁЗД»

Красота, привлекательность и бодрость - залог успеха для артиста или певца. Если посмотреть на образ жизни и те приёмы, которые используют наши кумиры – «звёзды» кино и эстрады - для того, чтобы быть в форме и сохранить привлекательность, то можно увидеть, что почти все они добиваются успеха благодаря занятию физкультурой в сочетании с правильным здоровым питанием. Помимо общих правил здорового питания они часто предлагают собственные рецепты, позволяющие им сохранить хорошую форму и здоровье. Отметим лишь общие черты этих секретов. Во-первых, всегда можно услышать, что «звёзды» стараются не переедать и употреблять разнообразную пищу. В их рационе постоянно присутствует много овощей и фруктов, соков. Они избегают употребления жирных и сладких блюд, стремятся есть меньше жареных мясных блюд, колбас, не употреблять алкоголь, не курить. При этом «звёзды» регулярно занимаются физкультурой и спортом в ставших теперь популярными тренажёрных залах. Все увлекаются плаванием, аэробикой или бегом трусцой.

Итак, секреты «звёзд» просты и доступны – здоровое, умеренное и разнообразное питание в сочетании с занятиями спортом и физкультурой. Никаких чудодейственных средств, никаких секретов, а только упорство, сила воли и труд.

ВЕГЕТАРИАНСТВО

Среди альтернативных систем питания наиболее привлекательной и обоснованной является вегетарианство. Строгое или истинное вегетарианство предполагает питание только растительными продуктами с полным исключением всех животных продуктов - молока, мяса, птицы, яиц, рыбы. Ещё более строгие вегетарианцы (веганы), которые потребляют только сырые растительные продукты.

Лактовегетарианцы употребляют растительные и молочные продукты, исключая мясо, птицу и рыбу. Оволактовегетарианцы исключают из питания только мясные продукты и рыбу, употребляя яйца, молоко и растительную пищу.

Вегетарианство сейчас довольно популярное увлечение в некоторых странах. Так, в США около 1% населения (большинство из которых молодые люди) придерживаются вегетарианской диеты по различным соображениям. Для одних людей следование вегетарианской диете обусловлено религиозными или другими духовными причинами, например, защита животных от истребления. Для других - путь противопоставления образу питания богатых членов общества. Для третьих - это осознанная спланированная диета, направленная на профилактику различных заболеваний, так как хорошая вегетарианская диета взрослого человека способствует сохранению его здоровья. Следует иметь в виду, что в подавляющем большинстве вегетарианцы придерживаются всех правил здорового образа жизни, занимаются физкультурой и спортом, являются противниками алкоголя и курения.

Что можно сказать за и против вегетарианства? Строгое вегетарианство, т.е. полное исключение из пищи животных продуктов, включая молоко, не поддерживается наукой о питании. Лактовегетарианская диета пригодна для пожилых людей при условии разнообразного набора продуктов. Оволактовегетарианская диета вполне годится для всех людей, в том числе детей. Оволактовегетарианцы, по существу, сторонники смешанной пищи, включающей растительные и животные продукты (молоко, яйца).

Положительными свойствами вегетарианской пищи служит прежде всего содержание в ней больших количеств пищевых волокон, витамина С и ß-каротина, низкое содержание или отсутствие холестерина и насыщенных животных жиров. Вегетарианство даёт больше возможностей для снижения веса тела при ожирении.

Нет возражений против вегетарианства в питании взрослых людей. Если здоровье человека улучшается на диете без животных продуктов, то он становится её сторонником. Есть ряд заболева-

ний взрослых, которые требуют воздержания от животной пищи. Однако для детей строгое вегетарианство несёт риск развития анемии из-за недостатка усвояемого железа или витамина B12, рахита (недостаток витамина D), задержки роста из-за дефицита факторов роста: белка, цинка, витаминов B6, B12, йода. Риск развития этих состояний частично устраняется при потреблении молочных продуктов и яиц, т.е. у оволактовегетарианцев. В целом наука о питании весьма положительно относится к потреблению людьми овощей, фруктов, хлебных продуктов, но не считает строгое вегетарианство, т.е. полное исключение из пищи животных продуктов, полноценным питанием для детей и подростков. Главным в питании является принцип разнообразия пищи, который нарушается при вегетарианстве, так как исключается из пищи одна или даже две группы продуктов.

Поощрение потребления растительной пищи - овощей, фруктов, злаков - не равнозначно полному исключению из пищи продуктов животного происхождения. Целесообразнее выбирать животные продукты с низким содержанием жира и холестерина, готовить их без добавления жира, ограничить жарку и обугливание мясных и других продуктов. Такие животные продукты и блюда из них в сочетании с разнообразной растительной пищей составляют основу разнообразного здорового питания. Переходить на вегетарианское питание необходимо, постепенно увеличивая долю растительных продуктов в дневном меню.

Оволактовегетарианцам следует также помнить о нежелательном потреблении большого количества яиц и высокожирных молочных продуктов, содержащих большие количества холестерина и насыщенных жирных кислот. Смысл перехода на вегетарианскую диету теряется, если не уменьшается потребление жира вследствие потребления больших количеств сливочного или даже растительных масел в виде заправок для овощных и крупяных блюд, в составе жирных молочных продуктов, блюд из яиц.

РЕЛИГИОЗНЫЕ ПОСТЫ

В православном церковном календаре около 200 дней отведено постам. Каждому верующему предписано поститься по средам и пятницам в течение всего года. Помимо этого, существует ещё 4 многодневных поста - Великий, Петров, Успенский и Рождественский. Особенность постов в том, что они постепенно готовят человека к строгому вегетарианскому питанию. Так, в первую подготовительную неделю Великого поста не постятся в среду и пятницу, в последнюю неделю - сырную - исключается мясная пища, но разрешаются молоко, сыр, яйца.

Каждый пост предшествует большому христианскому празднику. Великий пост идёт перед Пасхой, Рождественский - перед Рождеством, Петров - в честь святых Петра и Павла, Успенский приурочен к Успению Пресвятой Богородицы.

Если отвлечься от религиозно-философской сути постов, а рассмотреть их с точки зрения питания, то окажется, что в посты верующему предписано придерживаться вегетарианской диеты с различной степенью строгости вегетарианства.

При соблюдении любого поста можно есть овощи и фрукты в любом виде, блюда из рыбы (некоторые посты не разрешают рыбу), грибы, хлеб, блины, пироги, макароны, каши. Все блюда в постные дни готовятся на растительном масле. Исключаются из пищи мясные и молочные продукты, яйца, животные жиры (сливочное масло, сало).

Надо сказать, что строгий пост - не для всех. Отношение к соблюдению поста детьми должно быть таким, как к вегетарианству. Это полностью совпадает с установлениями церкви. Православная церковь «не возлагает правил пощения во всей полноте на детей и больных, немощных и престарелых».

Посты соблюдают не только православные, но и мусульмане и иудеи. Условия мусульманского поста более суровые и строгие, чем у православных. Пост предписан для мусульман на весь месяц рамазан. В течение всего этого месяца в дневное время, от утренней зари до вечернего заката, нельзя пить, есть, купаться, курить, принимать лекарства.

Информацию подготовила: Зворыгина Ксения (К 02-16)

Happy weekend

ВКУСНЫЙ ПРАЗДНИК

Масленица – один из самых радостных и светлых праздников, как для взрослых, так и для детей. Целую неделю народ провожает надоевшую зиму, печёт блины и ходит друг к другу в гости. Масленица для нас, как карнавал для итальянцев. Тем более, что в переводе с итальянского «карнавал» означает «говядина, прощай!» А масленица, предшествующая Великому посту, издавна называлась «Мясопустом», поскольку в эту неделю запрещалось есть мясо.

18 февраля, в последний день Масленицы, был хороший денёк: было солнечно и слегка морозно. Я и ещё несколько человек из нашей группы во главе с классным руководителем Ольгой Николаевной отправились в городской парк на праздник. К нашему приходу в парке уже было много людей. Было ощущение суеты, слышался чей-то смех, возгласы детей, звучание музыки. Нос щекотали и дразнили запахи масленичных угощений. Заснеженные деревья и кустарники создавали приятное, сказочное настроение. Под весёлую музыку костюмированные отдыхающие исполняли русские танцы. Всем желающим раздавались горяченькие блины. Мы с подругами участвовали в некоторых конкурсах (перетягивали канат, пели частушки, танцевали, водили хороводы). Совсем недавно мы в техникуме, в нашей группе устроили конкурс на самый вкусный блинчик. Каждый из нас должен был принести из дома хотя бы по одному блину. Когда стали накрывать на стол, то увидели, что все блины были разные, отличались и формой и цветом… думали-гадали, судили-рядили… в итоге мы просто съели все блины с чаем, так и не решили, чьи блины вкуснее, ведь все они были по-своему хороши.

Автор статьи: Катасонова Юлия (ПС 02-16)

КАЛЕЙДОСКОП ТАЛАНТОВ

17 марта в г. Чебоксары прошел гала-концерт III Международного фестиваля-конкурса «Калейдоскоп талантов». Хореографический коллектив «Шанс» в составе: Терновых Артёма, Шмелёва Леонида, Казьмина Сергея, Чибисова Кирилла, Комарова Александра под руководством педагога дополнительного образования Беловой Е.С. стал лауреатом II степени в номинации «Народный танец». Вокальный квартет «Дебют» в составе: Власова Михаила, Горетой Ксении, Елисова Егора, Пановой Елены под руководством педагога дополнительного образования Цыбизовой И.В. получил звание лауреата I степени в номинации «Эстрадный вокал».

Информацию подготовила: Цыбизова И.В., педагог ДО

Будь в курсе

ПОКАЗАТЬ, ЧЕГО МЫ СТОИМ

Студенты нашего техникума всегда охотно участвуют в профильных сменах ДЮООЦ «Красный Плёс» (Семёновский район, д. Хахалы). На этот раз счастливая возможность представилась трём студентам: Китунькиной Светлане (СЭЗ 02-17), Строганову Владимиру (гр. 1), Миронову Даниилу (Ф 01-17). На традиционной профильной смене «Формула успеха», которая проходила с 14 по 23 марта, ребята осваивали секреты карьерного роста.

Студенты принимали активное участие в ежедневных творческих мероприятиях, в занятиях по психологии успеха, тренингах. Как расположить к себе человека при первой встрече? Какие выбрать темы для поддержания разговора? Как побороть стеснительность? Студенты предлагали свои варианты решения проблем и вместе с педагогом приходили к общему мнению, а также примеряли различные социальные роли: владельца бизнеса, руководителя по кадрам, маркетолога или специалиста в разных отраслях.

Участник смены Миронов Даниил рассказывает:

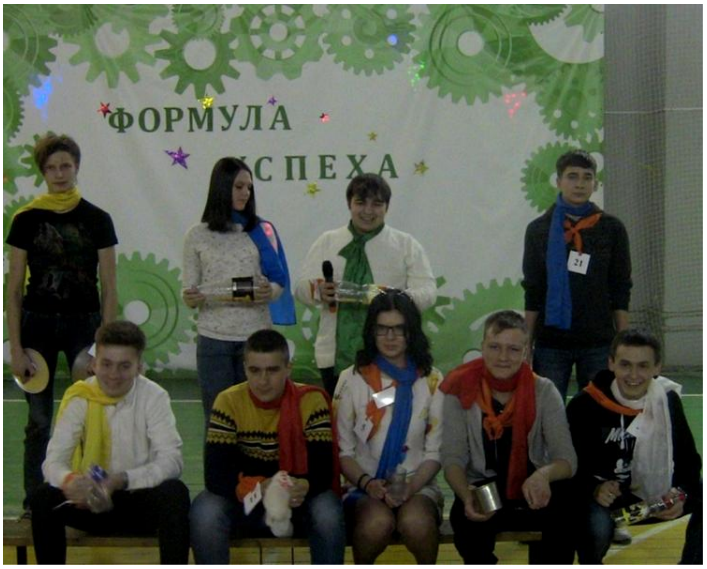
«Наша смена была примечательна тем, что 18 марта проходили выборы президента РФ и наш товарищ Строганов Вова впервые в своей жизни принял участие в этих выборах, для этого в лагере были предоставлены все необходимые условия.

Во время смены проводились занятия, на которых нас обучали правилам построения своей карьеры и составлению резюме, проводились различные спортивные мероприятия, а также деловые игры, в ходе которых мы смогли показать чего мы стоим. Одной из таких игр был квест. Команды участников проходили контрольные точки (станции), на которых получали задания по тематике занятий школы построения карьеры. После того, как все точки были пройдены, нужно было составить презентацию и выступить с ней.

Во время смены проводился конкурс «Минута славы». Все три студента ДИКТа вышли в финал и заняли 3 место. Мы участвовали в юмористическом представлении "Шумовой оркестр". «Музыкальные» инструменты искали по всему лагерю, заглянули даже в гараж. Для оркестра подбирали самые неожиданные предметы. В итоге получилось креативно и весело.

Самым запоминающимся вечерним мероприятием стала игра «Крокодил», когда все отряды пытались отгадать как можно больше слов. Наш отряд в этой игре занял 3 место. А самым интересным событием смены стал кинофестиваль, к которому нужно было приготовить два видеоролика. Мы сняли видеофильмы: «Сказка о потерянном времени» - поучительный ролик о том, как нельзя себя вести, не терять понапрасну драгоценное время и «Компания Газпром» - презентация нашего отряда. С этим заданием наш отряд успешно справился.

Подводя итоги нашего пребывания в лагере, хочу сказать, что это была интересная, насыщенная событиями и впечатлениями смена, персонал лагеря делал всё, чтобы не дать нам заскучать».



Информацию подготовили: Китунькина Светлана (СЭЗ 02-16), Миронов Даниил (Ф 01-17)

Бдь в курсе

ГОРОД ОТКРЫТЫХ СЕРДЕЦ

30 марта 2018 г. студенты – члены волонтёрского объединения «Прорыв» приняли участие в городской викторине "Дзержинск – город открытых сердец" среди учебных заведений города в рамках областной молодёжной акции "Марш поколений".

Цели данного мероприятия: содействие патриотическому воспитанию, формирование исторической памяти, расширение знаний по истории города в период Великой Отечественной войны.

В ходе проведения викторины ребята показали хорошие знания названий улиц и площадей родного города, носящих имена героев Великой Отечественной Войны. Это улицы: комбрига Патоличева, Ситнова, Гастелло, Панфиловцев, площадь Героев и другие. Также в преддверии празднования 73-й годовщины Победы в Великой Отечественной войне студенты вспомнили песни военных лет.

И именно в такой игре следует сказать, что важна не победа, а участие, хоть наша команда и заняла второе призовое место. Длительная подготовка, ответственность перед сокурсниками и личная заинтересованность в сохранении исторической памяти делают такие встречи бесценными для участников. Знать великую историю своего народа – значит сохранять её для будущих поколений, учиться на уроках прошлого и чтить память предков, отстоявших мир на Земле.

Автор статьи: Хуртина Ж.К., педагог ДО

Сердцем проДИКТованные строки

МАСКАРАД

Сегодня я знала, что это будет необычный день, ведь это единственный день в году, когда все одеваются в фантастические костюмы героев из сказок, мифов или кино. Дел было очень много. Нужно было подготовить зал для Хэллоуина: развесить шары, пригласить ди-джея и многое другое. У меня было очень хорошее настроение, и я надеялась, что его ничто и никто не испортит. Но как же я ошибалась в тот момент! Пары у нас отменили в честь праздника, и я решила съездить домой за своим костюмом. Как же я удивилась, когда не обнаружила его дома, начала звонить маме и спрашивать, не брала ли она мой костюм (он лежал у меня на кровати в моей комнате). Она сказала, что взяла чехол с одеждой и сдала его в химчистку. Я начала объяснять маме, что это был мой костюм, в котором я должна была пойти на маскарад. Мне было так грустно и обидно, и моё хорошее настроение в один момент «улетучилось». Теперь я думала о том, где мне взять новый костюм. Я пошла в магазин под названием «Маскарадный бал». В магазине мне приглянулось платье в стиле Клеопатры, и я просто влюбилась в него. И тут я поняла, что денег-то у меня нет. Я решила спросить у продавца, который являлся также хозяином магазина:

- Могу ли я у вас поработать, чтобы получить наряд Клеопатры?
- Ну, давай попробуем, если ты так хочешь это платье, – сказал продавец.
- О боже, спасибо большое! – ответила я.

Всё шло очень хорошо. Мне объяснили, как пользоваться кассой, и я приступила к работе. Всё время я постоянно смотрела на часы, так как боялась опоздать на бал, ведь для меня это было очень долгожданное событие. И вдруг в магазин заходит очень красивая женщина, я спрашиваю:
- Какой костюм хотите?

Она попросила, чтобы я выбрала на свой вкус. Мне понравилось платье в стиле княгини. И ей тоже оно понравилось. Покупательница предположила: а тебе примерно 17 лет?
– Да,- сказала я.

И мы разговорились. Я сказала, что тружусь здесь, чтобы заработать на платье для Хэллоуина. И что я его очень хочу. Эта красивая женщина пожелала мне его купить. Я долго отказывалась, но она настаивала, и пришлось согласиться. Это был очень приятный и неожиданный сюрприз для меня. Благодаря этой женщине я попала на бал. Я очень ей благодарна. А знаете что! Просто делайте добро незнакомым вам людям, ведь приятно не только им, но и вам тоже.

Автор: Щербакова Виктория (гр.13)

Смехотишка

Он:
- Я с физического факультета… И даже не знаю, хорошо это или плохо. Люди по-разному реагируют.
Она:
- Это супер!
- Почему?
- Мне нравятся спортивные парни.

Любовь-морковь…

Бедный студент познакомился с девушкой из богатой семьи и уговорил её на свидание. Поздно вечером он говорит:
- Ну ладно, Лен, пока, а то у меня электричка.
- Круто! У одного моего парня был «Лексус», у другого – «Хаммер», но чтоб электричка…

У МОДЫ НЕТ ПЛОХОЙ ПОГОДЫ?

То ли Африка, то ли Россия,
То ли лето, то ли зима.
Не пойму что-то я, дорогие,
Где я и в уме ли я?
Холод, стужа, и дует ветер.
Джинсы в дырках и голый пупок.
Ноги в кедах, носков даже нету,
А на дреды оседает снежок…

«Тоннели» в ушках, ну что за душка!
В носу колечко…
Как всё терпит мамино сердечко!!?
Вы все такие чудные:
Волоски красные, синие, изумрудные!
Вы ж, наши зайчики,
Совсем как попугайчики!

Автор: Брудная Н.В., мастер п/о

Объявление

Уважаемые абитуриенты!
Приглашаем Вас на обучение в наш техникум по следующим специальностям и профессиям:

№	Наименование	Срок обучения
	СПЕЦИАЛЬНОСТИ	
1	Коммерция (по отраслям)	2 г. 10 мес.
2	Операционная деятельность в логистике	2 г. 10 мес.
3	Страховое дело (по отраслям)	2 г. 10 мес.
4	Строительство и эксплуатация зданий и сооружений	3 г. 10 мес.
5	Техническое обслуживание и ремонт двигателей, систем и агрегатов автомобилей	3 г. 10 мес.
	ПРОФЕССИИ	
6	Мастер отделочных, строительных и декоративных работ	2 г. 10 мес.
7	Электромонтер по ремонту и обслуживанию электрооборудования (по отраслям)	2 г. 10 мес.
8	Парикмахер	2 г. 10 мес.
9	Слесарь по ремонту строительных машин	2 г. 10 мес.

Поступление в техникум без вступительных испытаний. Обучение ведётся на бюджетной основе. По окончании техникума выдается диплом государственного образца.

Приемная комиссия работает по адресу: г.Дзержинск, ул. Студенческая, д.32-а с 20 июня по 15 августа.

Центр развития предпринимательства ведет профессиональное обучение по переподготовке и повышению квалификации по рабочим профессиям студентов и взрослого населения. Подробности по телефону 26-81-11.

Приходите!
Мы Вас ждем!!!

Газета приглашает к сотрудничеству студентов и работников техникума, желающих поделиться новостями и сделать публикации на страницах нашего издания. И благодарит всех, кто уже откликнулся.

Газета выпускается студенческим объединением "Пресс-клуб" и творческим коллективом педагогов. Над выпуском работали:

журналисты: Артюшкова Яна (Ф 01-17);Зворыгина Ксения (К 02-16); Катасонова Юлия (ПС 02-17); Китунькина Светлана (СЭЗ 02-17); Клячев П.Н., педагог ДО; Миронов Даниил (Ф 01-17); Макарова О.Б., зав.филиалом № 1; Серпухова М.А., педагог-организатор; Хуртина Ж.К., педагог ДО; Щербакова Виктория (гр.13);

фотокорреспонденты: Ермаков Даниил (гр.38); Кутузова И.С., мастер п/о; Шеина Диана (К 01-17)

рубрика «Сердцем проДИКТованные строки»: Щербакова Виктория (гр.13)
рубрика «Смехотишка»: Брудная Н.В., мастер п/о;
дизайн заголовка газеты: Румянцев Евгений (КС 03-14);
Автор идеи: Рогожина Т.В.
Ответственная за выпуск: Атяпышева Е.В.
Редактор: Серпухова М.А.
Вёрстка и дизайн: Серпухова М.А.
Корректор: Рогожина Т.В.
Благодарим за информационную поддержку: Дементьеву О.Н., Зимину Ю.А., Макарову О.Б., Рогожину Т.В., Чадаеву Н.А.

На титульной странице фото студентов ДИКТа, автор фото: Хуртина Ж.К., педагог ДО

Адрес редакции:

606016, Нижегородская область,

г. Дзержинск, ул. Студенческая, д. 32а

Телефон: *89081624348*

E-mail: vospit.otdel.dikt2015@yandex.ru

website: www.dikt-dzer.ucos.ru