

# С Днём защитника Отечества!



Газета выходит с 2015 года по вдохновению.

## День вывода советских войск из Афганистана

**Никто не забыт и ничто не забыто...  
Посвящается всем воинам-интернационалистам**

С Днем вывода войск из Афганистана,  
С днем воинской славы любимой страны,  
Сегодня мы вновь говорим неустанно:  
«Пусть горя не будет, не нужно войны».

И чествуем мы ветеранов военных,  
И помним о тех, кто погиб на войне,  
И верим, что будет лишь мир, непременно,  
А зло не прорвется к нам больше извне...

Кто не знает в нашем колледже да и за его пределами Коленчикова Сергея Витальевича? Скромный мастер производственного обучения, прекрасный педагог является воином-интернационалистом и не понаслышке знает события войны в Афганистане. Благодаря Козловой А.Л. и её группе П-42, мы снова встретились с нашим ветераном.

Сергей Витальевич на открытом мероприятии 18.02. в малом актовом зале искренне поделился своими воспоминаниями о событиях той войны. Войны, раны которой вряд ли когда-нибудь затянулись.



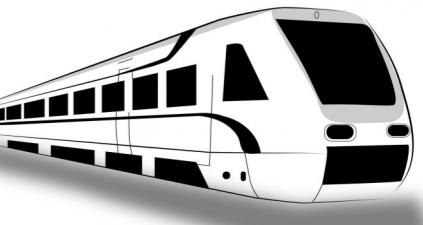
## Да міжнароднага Дня роднай мовы

Нельга ўявіць любоў да Радзімы без любові да роднай мовы. На жаль, сёння рэдка сустрэнеш на вуліцах Гомеля чалавека, які размаўляе па-беларуску, але тэндэнцыі змяняюцца, і негледзячы на паўсюдную русіфікацыю, беларусы памятаюць і любяць сваю родную мову.

Е. Мамрук, гр. Э-31

## Проект редакции

# Студенческий экспресс



Уладзімір Мікалаевіч—вядомы беларускі празаік, які нарадзіўся і працуе на Гомельшчыне, з задавальненнем распавёў пра свой творчы і жыццёвы шлях, падзяліўся сваімі дасягненнямі і задумамі, расказаў, як нараджаецца твор, адкуль прыходзіць натхненне, якія тэмы хвалуюць.

Член творчых аб'яднанняў – Беларускага саюза журналістаў і Саюза пісьменнікаў Беларусі, Лаурэат абласной літаратурнай прэмii імя Івана Мележа, літаратурнага конкурсу Саюза пісьменнікаў Беларусі і газеты “Звязда”, абласнога літаратурнага конкурсу імя асветніка Кірылы Тураўскага, Пераможца рэспубліканскага літаратурнага конкурсу на лепшы твор у галіне прозы за книгу “Плата за каханне”, - а гэта далёка не ўсе ганаровыя званні У.Гаўрыловіча, у 2014 годзе быў узнагароджаны медалём Францыска Скарыны.

Навучэнцы задавалі пытанні і былі зачарараваны адказамі і ўрыўкамі з твораў пісьменніка, які памістэрску на роднай мове распавядаў пра свою малую радзіму і яе насельнікаў, герояў сваіх апавяданняў і іх звычайна-незвычайны лёс. Тэма Вялікай Айчыннай вайны і яе адгалоскаў прагучала асабліва балюча, яна ўсіх схвалювала юнакоў і дзяўчат.

Героі апавяданняў Уладзіміра Гаўрыловіча заўсёды паўстаюць перад выбарам, апінаюцца ў няпростай сітуацыі, як і мы ў сапраўдным жыцці, пагэтаму такія творы чытаць цікава і неабходна, каб набываць вопыт і умець рабіць высновы, а значыць, вучыцца на чужых памылках, каб пазбегнуць сваіх.

Проза таленавітага пісьменніка закранула, і сустрэча адбылася, тым больш што сам аўтар падзяліўся самым патаемным: сваім апошнім творам, рукапіс якога ён толькі закончыў “Святая Параскева”. Усе засталіся пад уражаннем!

Паважаныя спадары, віншуем усіх з Днём роднай мовы, жадаем вам і нашай піяўчай, прыгожай мове квітнець і быць па-сапраўднаму запатрабаваным!



Группа П-

42: Прагнозы  
неаптымістычныя. Мова паціху знікае, але пакуль ёсць альтруісты і патрыёты, не ўсё страчана. Надзея ёсць.

Группа П-41: Нам здаецца, што мова будзе жыць. Зараз ствараюцца сайты, праграмы і перадачы па-беларуску, ёсць моладзь, якая імкненне і не саромеца карыстацца беларускай мовай. Значыць, ёсць будучыня! Пачынайце кожны з сябе.

А.Салаўёў, гр.Э-11

## Сустрэча з талентам

## Даты и люди

21 лютага, у Міжнародны дзень роднай мовы, у Бібліятэцы-філіяле № 7 імя Я.Коласа адбылася цікавая сустрэча наших навучэнцаў группы Д-11 і выкладчыкаў Бандарэнка І.А. і Трапец І.С. з таленавітым пісьменнікам і публіцыстам сучаснасці Уладзімірам Гаўрыловічам.



# С Днём защитника Отечества!

Дорогие мужчины, уважаемые коллеги! Поздравляем вас с прекрасным праздником мужества и доблести! Благодаря вам, наша жизнь становится лёгкой и интересной! Мы очень ценим ваш ежедневный труд. Большое спасибо вам за добро, защиту и помощь, которые вы дарите нам день за днем. Будьте счастливы и любимы!!!

Ваши коллеги-женщины.

## Наш коллектив

### Самые активные, самые меткие

В канун Дня защитника Отечества в колледже проводились соревнования среди педагогического состава по настольному теннису 6 февраля и по стрельбе из пневматической винтовки 8 февраля.

В соревнованиях приняли участие не только сильные представители коллектива, но и прекрасная половина. В дружеской атмосфере здорового соперничества при хорошей поддержке болельщиков лидерами в настольном теннисе оказались: 3 место – Семенюк Елена Владимировна, преподаватель физической культуры, 2 место – Коленчиков Сергей Витальевич, мастер производственного обучения, 1 место – Терещенко Евгений Анатольевич, преподаватель спецдисциплин. Отдельно отмечена за волю к победе и зрелищную игру Дудкина Анжела Николаевна, преподаватель спецдисциплин.

В тире самыми меткими оказались: 3 место – Зворыкин Павел Афанасьевич, заведующий производственными мастерскими, 2 место – Шевель Анатолий Алексеевич, директор колледжа, а 1 место – Тагиров Станислав Сергеевич, мастер производственного обучения.

Хочется отметить добрыми словами организаторов соревнований Косовца И.Ч. и Е.В. Семе-

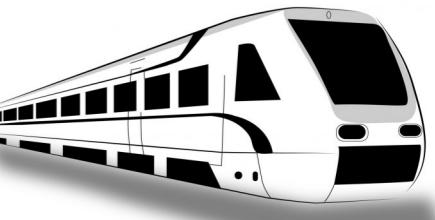
нюю, которые с полной ответственностью подошли к организации мероприятия. Перед Днём защитников Отечества они от всего сердца пожелали всем с достоинством выдержать все испытания и мирного неба над головой! Соревнования прошли при поддержке Профкома сотрудников колледжа, который выделил призы победителям в виде сертификатов.

Участники соревнований подтвердили, что есть ещё порох в пороховницах, и передали эстафету учащимся колледжа.

К. Матвеев, гр.Э-31



## Студенческий экспресс



### ЗОЖ: редакция советует

Сегодня назрела необходимость поговорить о том, без чего практически невозможен здоровый образ жизни. На исходе зимы, впереди весна, а организм переживает авитаминоз и впадает в депрессию. Что же может его поддержать? Наша редакция провела опрос и вывела определённую формулу для поддержки здоровья.

Итак, самый главный компонент здоровья—это, как ни странно, **ХОРОШЕЕ НАСТРОЕНИЕ**. В любом деле важен НАСТРОЙ. Именно от этого происходит слово настроение. Хороший настрой – залог успеха в любом начинании. Современные исследования доказали, что наше настроение очень сильно влияет на здоровье. Плохое настроение провоцирует возникновение болезней, хорошее – помогает защититься или победить многие недуги. Именно поэтому своему расположению духа стоит уделять внимание и не давать ему перетекать в отрицательные эмоции. Далее мы поделимся методами поднятия и поддержания хорошего настроения, которые предлагали наши опрашиваемые.

**Учащаяся группы Д-11:** Мне очень повезло – мама с папой научили меня быть счастливой и пребывать в хорошем настроении вне зависимости от трудностей, забот и невзгод, которые часто встречаются на жизненном пути практически каждого человека. Несмотря на это, у меня хоть и очень редко, но бывают ситуации, когда опускаются руки, когда хочется разреветься и спрятаться от всех житейских проблем, когда раздражает все и всё. В такие моменты мне помогают:

**Прогулки на свежем воздухе.** Иногда пройдешься по городу, посмотришь вокруг, увидишь, что в мире много прекрасного, что тысячи людей не обращают на такие проблемы внимания, что многие проблемы просто не стоят того, чтобы на них тратить свое настроение и здоровье. Обычно 30-минутной прогулки мне достаточно чтобы восстановить внутреннее равновесие и успокоиться.

**Учащийся группы Т-42:** Мне помогает справится с плохим настроением **вкусная еда**. Некоторые продукты обладают замечательным свойством поднимать настроение. Возможно, этот способ не поможет девушкам, но если не увлекаться тортами и пирожными, то это поднимает настроение. А сейчас ещё и можно красиво подать блюдо из полезных продуктов.

**Преподаватель физкультуры:** **Физкультура и спорт**—вот что улучшит настроение укрепит здоровье.. Занятия спортом способствуют выработке в организме серотонина (гормона счастья). Особенно мне помогает этот способ избавиться от чувства злости. 15 минут занятий и негатива как не бывало. Ну и польза для здоровья двойная – и физкультура и хорошее настроение.

**Преподаватель литературы:** Как поддерживать хорошее настроение?

**Уменьшение источников отрицательных эмоций.** Мы настолько привыкаем к регулярным источникам плохих эмоций, таких как негативные ТВ-передачи, фильмы, ролики, статьи и так далее, что не обращаем внимания на то, какое они оказывают влияние на общее настроение. Забудьте про криминальные сводки и подобную информацию и мир вокруг заиграет новыми яркими красками! Я стараюсь смотреть новости не чаще 1 раза в день, если смотрю фильмы, то в основном комедии, ролики в интернете смотрю только вызывающие улыбку, несколько раз в неделю захожу на сайт хороших новостей. В общем набираюсь позитива!

**Преподаватель химии:** **Заострение внимания на положительных событиях и эмоциях.** Запоминайте, рассказывайте, делитесь хорошими эмоциями. Есть даже такое упражнение для тех, кто видит мир в мрачных красках: каждый день необходимо записывать в дневник (календарь, ежедневник, блокнот и т.п.) одно событие, которое вызвало положительные эмоции. Например: «11 марта: посмотрела фильм «Девчата», смеялась до слез. 12 марта: красивый мужчина на улице сделал комплимент – очень приятно. 13 марта: похвалили начальник. 14 марта: сестра родила дочку. 15 марта: выспалась, снились такие славные сны. 16 марта: переехали буйные соседи- радость и облегчение – УРА! 17 марта: ну очень красивый маникюр получился. 18 марта: получила неожиданную премию – еще приятней чем похвала начальника ))». И так далее... Блокнот с такими записями отодвигает наше внимание от плохих событий и заставляет обратить внимание на хорошие. Такие записи желательно перечитывать раз в неделю или раз в месяц.

Вот такие не хитрые способы помогают жить в хорошем настроении. Если у вас есть свои интересные способы поддержания организма, приходите и делитесь с нами!

С наилучшими пожеланиями редакция