

ВМЕСТЕ С «РОДНИКОМ»

ФЕВРАЛЬ, МАРТ, 2023

День святого Валентина. История и традиции праздника

День святого Валентина (из истории праздника)



Жил в III веке в городе Тернии (Римская империя) Святой великомученик Валентин. Был он священнослужителем, занимался научными исследованиями и частной медицинской практикой. Источники утверждают: арест епископа Валентина был вызван тем, что римский император не позволял солдатам своих легионов жениться, а Валентин тайно венчал легионеров и их возлюбленных. Ожидая казни в одной из римских тюрем, Валентин написал письмо дочери своего тюремщика и подписался: "Ваш Валентин". Затем исцелил её чудесным образом от слепоты, но всё равно был казнён. Дата казни совпала с римским торжеством в честь Юноны, богини любви. С тех пор люди каждый год 14 февраля вспоминали Валентина и устраивали праздник всех влюблённых.

Символы Дня Святого Валентина

Каждый символ имеет свой традиционный смысл. Фигурка бога любви символизирует внезапно нагрянувшую влюбленность, изображение сердца - страстную, пылкую любовь, перчатка (или перчатки) символизирует брак и означает предложение руки и сердца; кружева ассоциируются с любовным приключением, а кольца, безусловно, с образованием нового союза двух любящих сердец.

Пара голубей символизирует верность и нежность, а также совместную заботу родителей о детях.

Символическое значение цветов зависит от того, какой именно цветок изображен или преподносится в качестве подарка, сколько их в букете и какого они цвета.



День Святого Валентина в разных странах

- У французов в День Святого Валентина принято дарить драгоценности.
- А вот англичане поздравляют с Днем Всех Влюбленных не только людей, но и любимых животных.
- А японцы превратили День Святого Валентина в "8 марта для мужчин". В этот день подарки в Японии дарят в основном мужчинам.



Стёганцева Яна Сергеевна, библиотекарь

История возникновения праздника 23 февраля.

История наша сложна и запутанна. С течением времени любое событие трактуется иначе, и видится по-иному. Но этот праздник давно и прочно пользуется народной любовью и признанием – День защитника Отечества, неофициальный мужской день, праздник мужчин, которые нас берегут. Он был установлен в РСФСР 27 января 1922 года, когда Президиум ВЦИК РСФСР опубликовал постановление о четвёртой годовщине Красной армии, в котором говорилось: «В соответствии с постановлением IX Всероссийского съезда Советов о Красной армии Президиум ВЦИК обращает внимание исполкомов на наступающую годовщину создания Красной армии (23 февраля)».

У этого праздника было несколько названий: День Советской Армии, День рождения Красной армии, День рождения вооружённых сил и военно-морского флота. Сейчас этот праздник называется Днём защитников Отечества.

Также 23 февраля праздновался как день рождения Красной Армии в честь победы под Нарвой и Псковом над немецкими войсками. День первой победы стал днем рождения армии. Это как бы обозначило на будущее ее судьбу. Начав с победы, она с той поры не раз громила врагов Родины. Не было ни одного захватчика, который бы не почувствовал на себе силу ее оружия. Армия стала называться Советской, а 23 февраля ежегодно отмечался в СССР как всенародный праздник – День Советской Армии и Военно-Морского Флота, в ознаменование всеобщей мобилизации революционных сил на защиту социалистического Отечества, а также мужественного сопротивления отрядов Красной Армии захватчикам.

На протяжении многих веков героизм и мужество воинов России, мощь и слава русского оружия были неотъемлемой частью величия Российского государства. Особое значение День защитника Отечества приобретает в год 75-летия Победы в Великой Отечественной войне. Ведь в России нет ни одной семьи, которой бы не коснулась война.

23 февраля, День защитника Отечества, ставший поистине народным мужским днем. В этот день принято поздравлять всех мужчин от мала до велика. В первую очередь поздравляют всех военнослужащих, ветеранов вооружённых сил и силовых структур, а также находящихся в запасе. А маленьких мальчиков приобщают к этому празднику, возвращая в них лучшие мужские качества.



Список 35 лучших подарков любому мужчине на 23 февраля

Если вы до сих пор не определились с будущим поздравлением и не знаете, что подарить на 23 февраля мужчине – то предлагаем вам сразу перейти к ознакомлению со списком 35 наиболее удачных вариантов. Они подойдут для любого бюджета и, кроме того, станут замечательным выбором креативного подарка на День Защитника Отечества для джентльмена в любом возрасте:

1. Вкусная букетная композиция.
2. Специальный шар для принятия разных решений.
3. Антистрессовые игрушки для деловых людей.
4. Охлаждающие камни для напитков, упакованные в бархатный мешочек.
5. Книга в лимитированном подарочном издании на интересную тематику.
6. Ручка в эксклюзивном футляре с поздравительной гравировкой.
7. Обложка для документов в дизайне милитари.
8. Прикольная фоторамка оригинальной формы для любимых снимков.
9. Домашняя обувь с массажными стельками или в необычном дизайне.
10. Оригинальная кружка для любимых напитков с ручкой в виде пистолета.
11. Набор инструментов, хранящихся в удобном кейсе в виде канистры.
12. Необычная модель будильника.
13. Грифельная доска на магните, крепящаяся на дверцу холодильника.
14. Декоративная подушка для автомобильного салона в камуфляжном дизайне.
15. Праздничный торт тематической формы.
16. Ароматизированная подвеска в автомобиль с запахом любимых духов.
17. Пазл по мотивам фото виновника праздника.
18. Флешка интересной формы с достаточно большим объемом памяти.
19. Ланч-бокс для вкусных обедов с собой.
20. Чехол для современных телефонов и прочих гаджетов в стиле милитари.
21. Держатель для USB-кабелей, подсвечивающийся в темноте.
22. Неоновые наушники, которые светятся в темноте.
23. Оригинальный ночной светильник, выполненный в виде проектора ночного неба.
24. Сейф в виде армейского сундука.
25. Браслет-амулет из красной кожи или шелковой нити.
26. Сувенирные статуэтки на память для декора рабочего стола.
27. Набор именных рюмок в комплекте с небольшой флягой для любимых напитков.
28. Необычные подставки под кружки с горячими напитками или бокалы.
29. Модный ремень в ковбойском стиле.
30. Парфюмированный гель для душа с ароматом мужской туалетной воды.
31. Деревянная ключница для прихожей в доме.
32. Спортивное или банное полотенце в камуфляжной расцветке.
33. Компактный тренажер для кистей, который снимает напряжение в мышцах.
34. Набор для ухода за бородой.
35. Насадка на руль в камуфляжной расцветке.



Стёганцева Яна Сергеевна, библиотекарь

СПОРТИВНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ ФЕВРАЛЯ КАМЕННЫЙ ПОЯС-2023

Второго февраля, в рамках фестиваля «Каменный пояс-2023», в техникуме «Родник» прошли городские соревнования по мас-рестлингу. В мероприятии приняли участие 40 человек от техникума и 12 гостей из разных школ Сысертского района.

Состав судейской коллегии: главный судья - Салихова Людмила Алексеевна, помощник судьи - тренер-преподаватель техникума - Чиркин Виталий Александрович, судья Чалбасва Кристина.

Соревнования проходили по разным весовым категориям: от 50 до 90+ кг и возрастным категориям: 15-17 и 18+. Болельщики поддерживали спортсменов, обстановка на мероприятии была дружеская. Выражаем огромную благодарность всем организаторам за подготовку мероприятия!



ЛЫЖНЯ РОССИИ

Одиннадцатого февраля в Сысерти прошла "Лыжня России". Студенты, преподаватели и родители техникума "Родник" приняли участие в лыжной гонке.

Студент Бабушкин Никита группы Тр-304 занял первое место в зачёте сильнейших в группе "Мужчин 18-39 лет на дистанции 5 км".

Студент Васильев Елизар группы ИСиП-103п занял четвертое место в гонке сильнейших среди юношей 2005-2006.

Студентами и преподавателям пришедшим на мероприятие, администрация ССЭТ "Родник" выражает благодарность.



МАС-РЕСТЛИНГ



Одиннадцатого февраля состоялось Первенство Свердловской области по мас-рестлингу в г. Сысерть в Ледовый Центр-Им-В-Кутергина. Наши студенты приняли участие среди 160-ти спортсменов.

Устинов Даниил - группа Тр-206.

Исломзода Азамат - группа ИСиП -103п.

Мох Георгий - группа Тр-107.

Секретарем соревнований был студент Ермаков Матвей, группа ИСиП-201. Ребятам желаем дальнейших успехов!

ОТКРЫТЫЙ ЧЕМПИОНАТ ПО СИЛОВЫМ ВИДАМ СПОРТА

Девятнадцатого февраля в г. Екатеринбурге состоялся Открытый Чемпионат Уральского Федерального Округа по силовым видам спорта. Обучающийся техникума "Родник" - Ильин Михаил, группа ПК-203 "Повар, кондитер", принял участие в Чемпионате среди двухсот других спортсменов. Михаил занял II место! В ближайшее время Михаил планирует сдать на спортивный разряд. Желаем ему дальнейших спортивных успехов!



Двадцать третьего февраля наши студенты впервые приняли участие в Чемпионате по силовым видам спорта среди мужчин и женщин в рамках проведения «Дня защитника Отечества» в МАУ «Ледовый центр им. В. Кутергина», г. Сысерть.

В своих весовых категориях первые места заняли:

Скатынцев Никита и Боркунов Андрей, группа Тр-107 "Тракторист машинист-сельскохозяйственного производства".

Ильин Михаил, группа Пк-203 "Повар, кондитер".

Поздравляем! Гордимся и желаем дальнейших спортивных успехов!





Экскурсия в тренажёрный зал "Тонус".

Четырнадцатого марта обучающиеся техникума "Родник" посетили тренажёрный зал "Тонус" города Сысерти. Рассказал о работе зала и провёл ознакомительную экскурсию тренер - Стёганцев Владимир Альбертович, мастер спорта международного класса по жиму лёжа, имеющий высшее физкультурное образование.

Тренажёрный зал "Тонус" существует 6 лет, оснащен современными тренажёрами, есть кардио зона, зона свободного веса и различные современные тренажеры, зал оборудован душевыми, раздевалками, имеется бар со спортивным питанием, в зале помогут подобрать индивидуальную тренировку. Обучающиеся техникума получили возможность самостоятельно позаниматься на тренажёрах, Благодарим Владимира Альбертовича за познавательную экскурсию и надеемся на дальнейшее сотрудничество.



Пузанкова Олеся, МЦИ-206

8 марта- международный женский день!

История праздника

Международный женский день 8 марта была положена «маршем пустых кастрюль», который провели в этот день 1857 года работницы текстильной промышленности и фабрик по пошиву одежды в Нью-Йорке в знак протеста против неприемлемых условий труда и низкой заработной платы. Они требовали сокращения рабочего дня, улучшения условий работы, равную с мужчинами заработную плату. Эти женщины в то время работали до 16 часов в сутки, а труд их был очень низкооплачиваемым.



8 Марта в России



С 1965 года этот день стал нерабочим. В этот день на торжественных мероприятиях государство отчитывалось перед обществом о реализации государственной политики в отношении женщин.

Ныне Международный женский день утратил свою политическую окраску. Сейчас 8 Марта - праздник Весны, Любви и Красоты. Этот день в России является нерабочим.



• **Восьмое марта — день весенний, И скажем правду: в этот день Охапку нежных поздравлений Нести нам женщинам не лень. Сегодня вы нежней и краше, Вам дарим лучшие цветы. Татьяны, Лены и Наташи, Любая — ангел красоты!**

8 Марта в разных странах



Международный Женский День объявлен национальным выходным в:

России, Армении, Азербайджане, Грузии, Казахстане, Киргизии, Казахстане, Молдавии, Таджикистане, Украине, Белоруссии, Абхазии; Узбекистане (как День матери);

Югославии, Болгарии, Анголе, Буркина-Фасо, Гвинее-Бисау, Камбодже, Китае, Конго (там праздник не «международных», а конголезских женщин), Лаосе, Непале, Северной Корее, Вьетнаме и Уганде.

8 Марта отмечается как Международный Женский День в СМИ и является рабочим в таких странах, как Германия, Франция, Италия, Дания, Австрия, Польша, Румыния, Литва и др.

В Сирии 8 марта отмечают День Революции, а в Либерии - и вовсе как День памяти павших.



Когда Масленица в 2023 году?

По традиции Масленичная неделя начинается за неделю до Великого Поста и за 56 дней до Пасхи. В 2023 году праздник выпадает на неделю с 20 по 26 февраля.

История праздника

Празднование Масленицы уходит корнями глубоко в язычество. Изначально праздник был связан с днём Весеннего Равноденствия.



Мы помним о том, что на Руси долгое время было принято отмечать смену сезонов, так как они имели огромное влияние на образ жизни людей и требовали тщательной подготовки.

Но приход весны был по-настоящему знаменательным событием. Он значил проводы ледяной, голодной, тёмной и коварной Зимы, когда нужно помочь воцариться юной Весне.

При прощании с Зимой, наши предки славили языческого бога Ярилу, умирающего и воскресающего каждый год. Воскресая, Ярило дарил людям солнце, тепло и, как следствие, урожай.

В течение долгого времени праздник Масленицы отмечали неделю до и неделю после дня Весеннего Равноденствия. Однако после крещения Руси празднование сократили до недели и приурочили к Великому Посту.

Неудивительно, что такой важный для русского народа праздник не стали отменять, а только адаптировали под новую культуру, несмотря на специфические обряды и весёлые гуляния, которые так себе соответствовали христианским религиозным традициям.

Но Масленичная неделя на удивление удачно вписалась в православные обычаи: за неделю до Великого Поста не едят мясо, а блины стали сытной альтернативой.

Празднование Масленицы стало возможностью наесться перед постом и подготовить свой организм к ограничениям в питании.

Впрочем, душа нуждается в подготовке к посту не меньше пищеварения, поэтому в масленичную седмицу принято не только веселиться, но и налаживать отношения с близкими и прощать.



Почему Масленица так называется?



Придётся к слову, что одна из версий происхождения названия праздника появилась после принятия христианства, когда наши предки пекли блины и поливали их внушительным количеством масла.

Хотя мясо за неделю до Великого Поста было под запретом, употреблять молочные продукты было можно.

По другой версии значение уходит корнями во времена языческого празднования, когда люди задабривали и «умасливали» весну.

Народные традиции и обычаи в Масленицу

Ближе к весне всё чаще начинает появляться солнце, которое наши предки принимали за Бога, дающего жизнь всему. Поэтому и пекли круглые блины, как символ весеннего солнца. Было принято считать, что вместе с блинчиками вы получаете частичку солнечной энергии.

Интересно, что одновременно с этим блины были поминальным блюдом, которое готовили, чтобы почтить память ушедших родственников. Поэтому в Масленицу их наделяли дополнительным смыслом — погребение Зимы.

Считалось, что чем больше блинов будет съедено, тем быстрее наступит весна и созреет урожай. Поэтому славяне считали, что блинов много не бывает, поэтому их пекли много и с самыми разными начинками: от сметаны до рыбы.

Отдельным мероприятием были обряды поклонения солнцу, связанные с магией круга. Один из излюбленных — запрячь лошадей и на санях объехать село по кругу несколько раз.

Но это далеко не всё, молодёжь любила украшать деревянные колёса ленточками, закреплять их на шесте и устраивать гуляния. А где гуляния, там недалеко и до хороводов — очередного ритуала, связанного с магией солнечного круга.

А чтобы зрелищно завершить ритуал с украшенными колёсами, парни поджигали их и скатывали с холма или пригорка.





Это действо имело значение не только как ритуал, но и как гадание: чем дальше прокатится колесо, тем счастливее будет год.

Кто бы мог подумать, но масленичные гуляния невозможны без медведя. Обосновано это тем, что бодрствующий медведь означает приближение весны. В медвежью шкуру наряжали самого крепкого мужчину, а позднее в городах появилась традиция показывает живого медведя.

Но олицетворяло праздник всё же соломенное и ярко наряженное чучело Масленицы. Сжечь Масленицу означало сжечь зиму.

Интересный факт:

До принятия христианства славяне отмечали Новый год в день весеннего равноденствия. То есть Новый год наступал в день Масленицы.

Масленичная неделя

Масленичная неделя делится на Узкую (с понедельника по среду) и Широкую (с четверга по воскресенье).

Обычно все бытовые и хозяйственные дела старались решить во время Узкой Масленицы, чтобы потом только развлекаться и лакомиться блинами, как и положено в Широкую Масленицу.

Но, как мы все уже слышали от наших родителей, бабушек и дедушек, каждый день седмицы наделён сакральным смыслом.

Стёганцева Яна Сергеевна, библиотекарь

МЕРОПРИЯТИЕ ПО СБОРУ МАКУЛАТУРЫ

Собери макулатуру!



Сохрани дерево!

В марте была проведена акция "Сдай макулатуру - спаси дерево!".

Сегодня проблема окружающей среды в России и во всём мире стоит особенно остро. И для того, чтобы сохранить планету для будущих потомков, необходимо каждому человеку с раннего возраста научиться охранять природу. Целью акции являлось: формирование активной позиции детей в области охраны окружающей среды.

Организатором акции была библиотекарь техникума "Родник", Стёганцева Яна Сергеевна.

Выражаем благодарность всем, кто принимал участие в сборе макулатуры: студентам и сотрудникам техникума.

Общими усилиями мы собрали более 1200 кг макулатуры, и значит спасли не одно дерево!

Стёганцева Яна Сергеевна, библиотекарь

Участие в конкурсах.

28 февраля обучающиеся техникума "Родник" по профессии "Повар, кондитер" - Прокопьев Семен ПК-401, Зубринских Виктория ПК-302, Рулева Светлана ПК-203, совместно с мастером производственного обучения Юдиной Ю.А, приняли участие в Фестивале татарской национальной кухни "Бабушкин рецепт", посвященном памяти кулинера Юнуса Ахметзянова, в категории "Юниоры", в г. Екатеринбург.

Ребята уже не в первый раз участвуют в таком фестивале; им нравится получать новый опыт и внедрять его в свою профессиональную деятельность. Организаторами фестиваля отмечены дипломом за участие в подготовке студентов педагоги техникума: Полетаева Д.Д., Кузнецова Ю.Д. и Юдина Ю.А. Так же представительством Республики Татарстан было вручено благодарственное письмо директору нашего техникума - Заволоко Ирине Анатольевне.



Стёганцева Яна Сергеевна, библиотекарь

ТАЛАНТЫ ТЕХНИКУМА.

Я, Шаяхметова Анастасия, мне 20 лет. Учусь по специальности прикладная информатика, на 3 курсе. Пишу стихи с 13 лет и один из недавних хочу представить:

Жизнь – момент
Фотографируй!
Будь счастлив именно теперь.
Каждый день даёт нам силы,
Чтобы их умножить – верь!
Верь в себя, в родных и близких,
Стань опорой для них.
Зажги в сердце своем искру,
Её по жизни пронеси!



Шаяхметова Анастасия, студентка группы ПИ-303

Мисс и мистер техникум Родник

В пятницу 10.03.2023 состоялся финал конкурса красоты и талантов "Мисс и Мистер техникума Родник – 2023".

Вот и снова подошёл к своему завершению конкурс красоты и талантов среди девушек и юношей техникума.

В течение месяца участники готовились, репетировали танцевальные номера, придумывали визитные карточки, костюмы на бажовскую тематику, а так же принимали участие в мастер - классах.

В этом году ежегодный конкурс красоты и талантов после длительного перерыва прошёл в новом формате - каждый участник был сам за себя.

Трёхчасовой конкурс завершился следующими итогами:

Мисс «Зрительские симпатии» - Белякова Кристина

Мисс «Смекалка» - Смоленцева Анастасия

Мисс «Артистизм» - Зубринских Виктория

Мисс «Золотой Граммофон» - Шаяхметова Анастасия

Мисс «Диско» - Задорина Наталья

Мисс «Обаяние» - Иванова Екатерина

Мисс «Грация» - Банных Валерия

Мисс «Очарование» - Бутакова Инесса

Мисс «Креативность» - Шалагинова Александра

Вице-мисс техникума Родник – 2023 стала Тихомирова Мария

Мисс техникума Родник - 2023 стала ПАВЛОВА ДАРЬЯ

Мистер «Смекалка» - Суворов Егор

Мистер «Артистизм» - Ильин Михаил

Мистер «Золотой Граммофон» - Оськин Илья

Мистер «Диско» - Халимов Саид

Мистер «Обаяние» - Ковалев Нуретдин

Вице-мистером техникума Родник – 2023 стал Ислонзода Азамат

Мистером техникума Родник - 2023 стал ХАЛИМОВ САИД



Мы от всей души благодарим наших спонсоров, жюри, группы поддержки участников, их терпеливых помощников - родителей и друзей!!!



Стёганцева Яна Сергеевна, библиотекарь

ДОБРЫЕ ДЕЛА И ПОМОЩЬ СВО

Обучающиеся техникума «Родник» РЗХ-11и ПК-104 под руководством А.Л. Зенковой и С.А. Алёшиной изготовили более 500 штук восковых свечей для наших бойцов на СВО. Такая свеча горит от четырёх до восьми часов. То есть одно изделие из жестяной банки, парафина и картона – источник тепла и света на несколько часов. Свечами можно обогреть палатку, согреть руки, высушить вещи и вскипятить воду в полевых условиях.

Студенты техникума "Родник", обучающиеся по адаптивной программе для людей с ограниченными возможностями на специальности "Портной", изготавливают изделия для солдат в зону СВО.

Трудятся и девчонки, и юноши. Осенью по заказу движения "Тепло матери" шили балаклавы - смастерили 230 штук. Сейчас изготавливают постельное белье для госпиталя и мужское белье. Ткань предоставлена общественным движением ветеранов "Боевое братство".

- Начали на этой неделе. Только за вчерашний день сшили 30 простыней и 15 трусов, - сообщает преподаватель Вера Сафронова.

Шитьем студенты занимаются и в рамках обучающей программы, и во внеурочное время. Некоторые приходят шить в свой обед. Процессом руководят Вера Владимировна Сафронова - мастер производственного обучения и преподаватель спецдисциплины, Елена Анатольевна Анисимова - руководитель волонтерского отряда.

В феврале для 55 бригады СВО прошёл сбор лекарственных средств, средств личной гигиены, а так же мёда. Ответственной за мероприятие была Лебедева Людмила Ивановна. Общими силами было собрано для нужд фронта несколько коробок гуманитарной помощи. Благодарим сотрудников техникума за неравнодушие и доброе дело!



Стёганцева Яна Сергеевна, библиотекарь

ГОД ПЕДАГОГА И НАСТАВНИКА

2023 год объявлен Годом педагога и наставника

В соответствии с Указом Президента Российской Федерации от 27 июня 2022 года № 401 «О проведении в Российской Федерации Года педагога и наставника» текущий 2023 год объявлен Годом педагога и наставника.

Цель - подтверждение высокого статуса педагогических работников, повышения престижа профессии, связанной с воспитанием и передачей знаний следующим поколениям, а также чествования людей, которые всецело посвящают себя этому делу.



Стёганцева Яна Сергеевна, библиотекарь

УЧАСТИЕ В ОЛИМПИАДАХ.

18 февраля в ФГБОУ ВПО "Уральский государственный экономический университет" прошел финал Всероссийской олимпиады по финансовой грамотности "Финатлон для старшеклассников", в котором от техникума "Родник" приняла участие студентка группы ИСиП-102 Шалагинова Александра, под руководством Шахмеевой И. Е., преподавателя.

На финал олимпиады собрались обучающиеся школ, техникумов и колледжей со всего Уральского региона.

С нетерпением ждём подведения результатов олимпиады.

Поздравляем финалистку Шалагинову Александру и желаем дальнейших успехов!

17 марта 2023 на базе ГАОУ СО «ССЭТ «Родник» состоялась Открытая олимпиада профессионального мастерства среди обучающихся профессиональных образовательных организаций с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья в Уральском федеральном округе по профессии «Повар».

В этом году продемонстрировать свои умения и навыки заявили 15 участников профессиональных образовательных организаций Свердловской, Тюменской, Курганской областей. Благодарим студентов техникума «Родник» за участие в олимпиаде.

Также желаем не останавливаться на достигнутом, всегда двигаться вперед, покорять любые вершины! Все участники достойно представили свои образовательные организации, желаем им дальнейших профессиональных и творческих успехов!

Открытая олимпиада профессионального мастерства, для лиц с ограниченными возможностями здоровья, по программе профессиональной подготовки «Оператор швейного оборудования», проходила на базе Областного техникума дизайна и сервиса, где наш техникум представляла студентка группы Пр-16 Коровина Нина.

За четыре часа каждому участнику было необходимо изготовить блузу из хлопчатобумажной ткани, используя технологическую карту. Всего в олимпиаде участвовало 16 человек, студентка нашего техникума попала в 10 лучших.

Желаем дальнейших успехов!"



Стёганцева Яна Сергеевна, библиотекарь

В МИРЕ ЛИТЕРАТУРЫ

Наши студенты стали призёрами IX Областного конкурса чтецов "Я лиру посвятил народу своему". Традиционно, ежегодно, ребята участвуют в этом конкурсе, организатором которого является ГАПОУ СО "Каменск-Уральский политехнический колледж". Ребята читали стихотворения наизусть, снимали видео и за свою работу получили дипломы: в номинации "Патриотические стихи" - Павлова Дарья заняла 1 место, Несмиянов Елисей занял 3 место. В номинации "Стихи поэтов-юбиляров - 2023" - Ислонзода Азамат занял 1 место, Тихомирова Мария получила диплом за 2 место, Чернова Алёна заняла 3 место! Руководителем ребят была Братченко Мария Владимировна, которая получила благодарственное письмо за подготовку победителей конкурса чтецов. Желаем дальнейших побед и удачи!

Задорина Наталья – студентка, обучающаяся по специальности «Информационные системы и программирование» стала призёром Областного дистанционного конкурса сочинений среди обучающихся профессиональных образовательных организаций Горнозаводского Управленческого округа «Я с русским на ты...».

Наташа участвовала в номинации: «Истинная любовь к своей стране немыслима без любви к своему языку» (К. Г. Паустовский). В своём сочинении она описала все чувства, которые испытывает к родному языку, так как в нём содержится жизнь... Русский язык - это наша семья, культура, ценность и умение. Если задуматься, что значит родной язык? Мы ответим - ВСЁ! Для каждого из нас родной язык - это нечто невероятное...

Наташа получила диплом II степени за свою работу. Руководителем была Братченко Мария Владимировна, преподаватель.

Желаем успехов в любых начинаниях и изучайте русский язык!

Тихомирова Мария, обучающаяся группы ПК-104 "Повар, кондитер", приняла участие в Областном конкурсе художественного слова "Русь, Россия, Родина моя...".

Мария выучила стихотворение А. С. Пушкина "Деревня" и совместно с преподавателем литературы Братченко М.В. сняли конкурсное видео.

Участники получили сертификат и благодарность!

Студенты 1 курса, обучающиеся по профессии "Тракторист - машинист сельскохозяйственного производства" Таланов Сергей, Коряковцев Александр и Даниленко Михаил приняли участие в Межрегиональной олимпиаде по литературе "... Мне есть, что спеть... - В. Высоцкий", посвящённой 85-летию со дня рождения Владимира Семёновича Высоцкого. Ребята получили сертификаты участников, а преподаватель литературы Братченко М. В. благодарность за творческий подход к работе с обучающимися!

Желаем успехов!

21 марта 2023 года в техникуме "Родник" состоялся конкурс чтецов "Стихи о весне".

В конкурсе принимали участие студенты разных групп: Кр-13, МЦИ-107, МЦИ-206, ИСИП-103п.

По итогам конкурса:

1 место - Пузанкова Олеся, МЦИ- 206 гр.

2 место - Бутакова Инесса, МЦИ-206гр.

3 место - Ислонзода Азамат, ИСиП-103п гр.

Сертификаты участника получили следующие студенты: Смоленцева Анастасия МЦИ-107 гр. и Дюков Алексей КР-13 гр.



Стёганцева Яна Сергеевна, библиотекарь

КАК УКРЕПИТЬ ИММУНИТЕТ В СЕЗОН ПРОСТУД

Поддерживать иммунитет не так сложно, как кажется. Достаточно взять за привычку следующие принципы, которые помогут Вам оставаться не только здоровыми, но и полными сил и бодрости круглый год.

— **разнообразьте свой ежедневный рацион фруктами и овощами.** Фрукты и овощи содержат антиоксиданты, которые защищают нас от вредного воздействия окружающей среды. Уделите внимание таким продуктам, как черника, киви, апельсины, красный перец, брокколи и шпинат. В них много питательных веществ и мало токсинов;

— **регулярно выполняйте физические упражнения.** Занятия спортом высвобождают эндорфины, полезные химические вещества, которые снижают уровень кортизола. Кортизол — это гормон стресса, который снижает основную функцию иммунной системы. Поднятие тяжестей и силовые тренировки увеличивают выработку очень важных иммунных клеток, называемых клетками Т-киллера. Эти Т-киллеры являются первой линией защиты от вирусов простуды и гриппа.

Упражнения также улучшают качество сна, что в дальнейшем способствует работе иммунной системы. Умеренная физическая нагрузка необходима для улучшения кровотока, нормализации работы сердца, сосудов, легких. Понижение температуры воздуха отрицательно влияет на кровоток. Чтобы организму было проще адаптироваться к холоду, стоит заняться спортом. Можно ежедневно делать утреннюю зарядку, бегать, плавать в бассейне, заниматься в тренажерном зале или посещать групповые занятия;

— полноценный крепкий сон для хорошего самочувствия. Во время сна тело восстанавливает силы, происходит регенерация клеток и перезагрузка всех процессов. Нерегулярный, короткий сон увеличивает уровень гормона стресса кортизола, который снижает продуктивность иммунной системы. В среднем взрослым требуется от 6 до 9 часов сна. Детям и подросткам — от 9 до 12. Чтобы сон был крепким, за час до ночного отдыха не используйте гаджеты и не смотрите телевизор. Синие свечение экранов отрицательно влияет на наши циркадные ритмы. После ужина прогуляйтесь или немного потренируйтесь, но не позднее, чем за два часа до сна;

— откажитесь от вредных привычек. Курение ослабляет иммунную систему, делая организм более восприимчивым к простуде, гриппу и другим инфекциям. Алкоголь влияет на уровень кортизола за счет повышения сахара в крови. Принятый перед сном алкоголь способен нарушить циклы сна. Недостаток хорошего сна приводит к повышению уровня кортизола и дальнейшему снижению иммунной функции.

— контролируйте стресс. Стресс вызывает выброс кортизола. Он уменьшает выработку лимфоцитов, что защищают организм от бактерий и вирусов. Стресс есть везде, но его можно контролировать. Здоровый сон, йога, активный отдых помогут справиться с накопившейся усталостью. Больше здоровых привычек — меньше стресса.

— пейте витамины. Многие считают, что за лето в нашем организме накапливается много витаминов и полезных веществ. Однако они не обладают свойством задерживаться в нашем теле надолго, а значит, их необходимо регулярно пополнять. О том, какие витамины пить и есть осенью, поговорим чуть позже.

— гуляйте на свежем воздухе. Прогулки полезны для организма даже в пасмурный день. Свежий воздух способствует улучшению работы сосудов, легких, сердца и всего организма в целом. Однако свежий воздух в городе — не всегда чистый.

— следите за чистотой в квартире. Считается, что воздух в квартире грязнее уличного, так как в помещении сильнее распространяются пыль, микробы и другие загрязнения. Поэтому важно проветривать помещение, но лучше всего обеспечить постоянный приток свежего и чистого воздуха. Например, устройство приточной вентиляции бризер подает воздух с улицы круглосуточно, очищает его от вредных газов, пыли, в том числе опасной мелкодисперсной пыли, которая легко попадает в кровь человека, минуя естественные «фильтры» организма.



Какие витамины принимать осенью:



Витамины группы «А»

Из-за недостатка полезных веществ в организме с наступлением первых холодов состояние волос, ногтей, зубов начинает ухудшаться. Поэтому осенью для организма будут полезны витамины группы А. Они содержатся в моркови, яблоках, брынзе, в морской капусте и твороге. В качестве профилактики дополните свой рацион свежевыжатыми яблочным и морковным соками.

Витамины группы «В»

Недостаток в организме витамина В1 (тиамин) может спровоцировать развитие нервной и сердечно-сосудистой патологии, появление мышечных болей. Недостаток В1 можно восполнить пивными дрожжами и семенами злаков, например пшеницы. Витамин В2 (рибофлавин) нужен для зрения и роста и будет полезен детям школьного возраста. Он содержится в куриных яйцах, молоке, твороге, сыре, печени, рыбе, зеленом горошке, гречке и овсянке.

Третьим по значимости является никотиновая кислота (витамин В3). Без нее синтез гормонов невозможен. Дефицит никотиновой кислоты приводит к апатии, вялости, снижению концентрации внимания. Если Вы заметили у себя эти симптомы, Вам помогут молоко и кукуруза. Витамин В6 полезен для сердечно-сосудистой системы и печени. Он содержится в орехах, бобах и гранате.

Витамины группы «С»

Осенью наш организм подвержен заболеваниям ОРВИ, поэтому стоит регулярно есть цитрусовые: они богаты витамином С.

Витамины группы «С» помогают повысить сопротивляемость организма к болезням, особенно гриппу и простудным заболеваниям. Пополнить недостаток аскорбиновой кислоты помогают апельсины, лимоны, сладкий перец, капуста, черная смородина.

Витамины группы «D»

Витамин D необходим для укрепления костной ткани и снижения утомляемости. С наступлением холодной погоды солнечная активность снижается и количество этого витамина в организме уменьшается, поскольку его синтез происходит при непосредственном участии ультрафиолетовых лучей. Избавиться от дефицита витамина помогут сметана, сливки, куриные яйца.

Витамины группы «E»

Без витамина Е осенью не обойтись, потому что он также помогает укрепить наш иммунитет и замедляет процесс старения. Если Вы хотите обогатить организм витамином Е, ешьте больше грецких орехов, шпината, кураги, облепихи, арахиса и щавеля.



➤ *Витаминные комплексы*

К сожалению, даже если на нашем столе достаточно овощей, фруктов и других полезных продуктов питания, удовлетворить потребность организма в витаминах на 100% не получится. Чтобы организм получал «полный комплект» полезных витаминов, можно принимать витаминные комплексы, которые содержат все необходимое для укрепления здоровья.

Чтобы определиться, какой витаминный комплекс необходим Вам и Вашим близким, следует проконсультироваться с семейным врачом. Учтите, что рекламируемые комплексы считаются лекарственными препаратами, поэтому очень важно не переусердствовать с их дозировкой. Также помните, что некоторые витаминные добавки могут быть просто несовместимы друг с другом, поэтому не всегда возможно использовать несколько комплексов одновременно.

Иммунная система — наша первая линия защиты от вредных воздействий и инородных тел, таких как микробы и бактерии, которые могут вызывать хронические заболевания. Поддержание нашей иммунной системы здоровой и сбалансированной важно для беззаботного образа жизни.

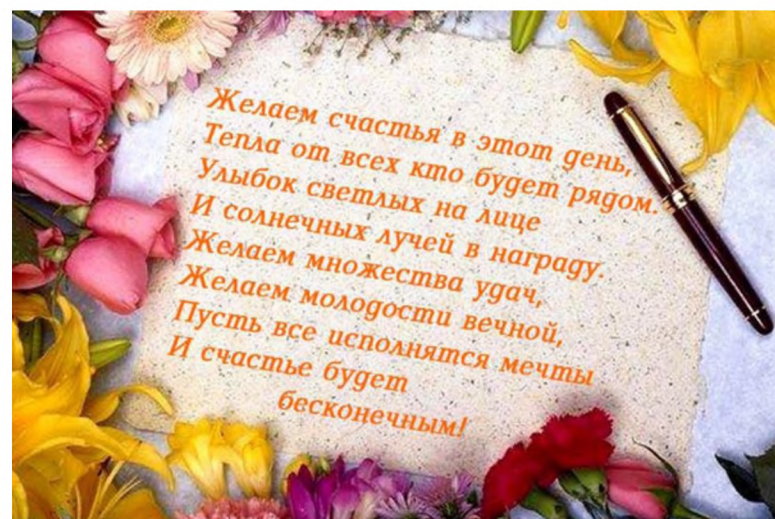
Стёганцева Яна Сергеевна, библиотекарь

ПОЗДРАВЛЕНИЯ

Поздравляем с ДНЁМ РОЖДЕНИЯ преподавателей и сотрудников
ССЭТ «Родник»



Лебедева Людмила Ивановна
Зинченко Александр Владимирович
Полетаева Дарья Дмитриевна
Кузнецов Иван Сергеевич
Иванова Алина Алексеевна
Петухов Владимир Сергеевич
Кузнецова Юлия Дмитриевна



АСТРОПРОГНОЗ НА АПРЕЛЬ 2023

Апрель - важный месяц в этом году. Он покажет нам тенденции года, на что стоит обратить особое внимание, а также мы сможем подвести первые итоги в этом году.

Основной сферой, которая будет в центре внимания, станет сфера денег, финансовых и энергетических ресурсов, вложений, трат, движимого и недвижимого имущества, всего того, что мы называем материальным.

Конечно, нам захочется большего и лучшего. Мысли активно будут работать в сторону увеличения своих доходов и благ. Самый подходящим периодом, когда идеи, действительно, будут перспективными и могут принести финансовые результаты, будет период с 5 по 15 апреля. В этот же период хорошо решать все формальные, официальные и бумажные вопросы, например, подать документы через МФЦ или заключить договор.

Также в первой декаде месяца будут желания что-то приобрести, купить, обновить гардероб, преобразить свою внешность, но при этом, возможно, придётся выбирать между тем, что хочется, и тем, что можем себе позволить. Ограничения в финансовых возможностях будут чувствоваться острее.





Над номером работали:

Редактор: Стёганцева Я.С.

Вёрстка: Иванова А.А., Стёганцева Я.С.

Материалы подготовили:

Стёганцева Яна Сергеевна библиотекарь, Пузанкова Олеся студентка группы МЦИ-206, Шаяхметова Анастасия, студентка группы ПИ-303.

Газета выпускается на факультативе «Журналистика» ССЭТ «Родник».

Свяжитесь с нами, если Вам есть что рассказать!

Тел.: 89226125842

E-mail: yaninagoa@gmail.com