



# ОТ ДО СЕССИИ



## ВСЁ О ЖИЗНИ КОЛЛЕДЖА И ЗА ЕГО ПРЕДЕЛАМИ

Доброго времени суток, дорогие читатели!

Наверное, уже каждый из вас заметил, что вокруг нас что-то меняется. На улицах Бреста вечером зажигаются яркие, разноцветные фонари, всё чаще дома появляются мандарины, уже все присматривают друг другу подарки. За всем этим стоит замечательный праздник, который празднует весь мир - Новый год.

Этот праздник любят и дети, и взрослые. Каждый человек возлагает грандиозные планы на Новый год, некоторые загадывают желания и искренне верят в их исполнение, я лично загадаю хорошо сдать сессию.

Наша газета желает всем учащимся и сотрудникам хорошо отдохнуть 1 и 2 января, пусть все тревоги и «хвосты» (по учёбе) останутся в уходящем году! Мы надеемся, что в новом году всех нас будут ждать только счастливые и радостные дни! Пускай для нас в пришедшем году все дни проходят весело и ярко, как новогодние праздники! Пусть каждая наша минута жизни, прожитая в 2023 году, будет радостной и незабываемой, чтобы все проблемы растаяли как снег на ладонях, сами собой. А после боя праздничных курантов Дедушка Мороз пусть заботливо и трудолюбиво исполняет загаданные желания! Пускай перед нами открываются неизведанные интересные горизонты, и происходит много приятных незабываемых сюрпризов. Сказочного нам всем настроения и везения!

Желаю, чтобы в наступающем году все старые проблемы и невзгоды рассыпались, даже не начавшись. И каждый день был поводом для новых ощущений и любви! Радуйтесь любым мелочам, находите повод для позитива и улыбок! Пусть встречающиеся на пути трудности давали бесценный повод для побед, а удачи – приносили только радость. Чтобы в каждом доме царил уют и покой, оптимизм и радость. С Новым 2023 годом!

P.S. До лета 38 недель!!!



Симошин Семен, группа Э4

### ◁ В этом выпуске: ▷

- ▽ Как побороть волнение и страх перед контрольной?
- ▽ От школьного проекта к профессиональной карьере
- ▽ Вспомним, ребята, мы .....
- ▽ Стероиды в наше время

- ▽ Накануне Рождества!
- ▽ Наши механики: кто они
- ▽ Эх... Гулять, так гулять!
- ▽ Храм моей души
- ▽ Как встречают Новый год в разных странах

## От школьного проекта к профессиональной карьере

8 декабря 2022 года в Филиале Учреждения образования «Брестский государственный технический университет» Политехнический колледж состоялся VII областной с международным участием конкурс исследовательских работ учащихся учреждений общего среднего образования «От школьного проекта к профессиональной карьере». Целью конкурса является проведение профориентационной работы среди учащихся учреждений общего среднего образования и развитие сотрудничества с учреждениями общего среднего образования. В конкурсе приняли участие учащиеся из 19

учебных заведений, было представлено 66 работ. Организована работа 4 секций по различным направлениям знаний. Конкурс проводился с использованием информационно-коммуникационных технологий в режиме удалённого доступа (Online).



### Инструкция к применению

#### Как побороть волнение и страх перед контрольной?



Почти каждый из нас хоть раз испытывал волнение и тревогу перед какой-то проверочной работой, серьезной контрольной, экзаменом, зачётом. Многие вообще не находят себе места и переживают настолько, что не могут взять себя в руки, собраться и сделать всё так хорошо, как могли бы в спокойном состоянии.

Возникают беспокойство и тревога. Как считают психологи, тревога возникает тогда, когда неизвестно, чего ожидать. А проверочная, контрольная или экзамен в любом случае предполагают некоторую неопределенность, даже если мы примерно знаем, какие вопросы могут нас ожидать, какие задания могут попадаться и какие нужны решения, всё равно всегда присутствует некоторый элемент неожиданности. Ведь всё знать заранее невозможно.

Чтобы психологически подготовиться к таким серьезным работам и снять излишнее волнение, предлагаю Вашему вниманию несколько практических советов.

- *Правильное глубокое дыхание.* Нужно вдыхать много воздуха в диафрагму, надувая при этом живот. А выдыхать нужно через плотно сжатые губы

достаточно медленно, не спеша. Организм расслабится, Вам станет легче и спокойнее.

- *Просто верьте в себя и свои ресурсы.* Мы способны на многое, если сами в это верим. Но и об объективности не забывайте. Безусловно, если Вы совершенно не готовились к контрольной, то вряд ли у Вас высокие шансы на успех. Сделайте всё, что в Ваших силах, а затем просто успокойтесь.

- *Обязательно следует поесть перед происходящим.* У Вас может не быть аппетита на фоне стресса, но питательные вещества очень нужны Вашему организму. Съешьте что-нибудь сытное и полезное.

- *Известно, что разная музыка может очень хорошо настраивать нас на определенный ритм и настроение.* Подберите себе такие мелодии и песни, которые поднимут настроение и уровень энергии. Их можно послушать, например, перед выходом из дома или непосредственно по дороге в колледж.

- *Можно сделать небольшую разминку.* Из-за переживаний в теле могут образоваться небольшие зажимы. Разомните тело по возможности –

например, сделайте аккуратные круговые движения головой, потянитесь, повернитесь в разные стороны, попрыгайте.

- *Распланируйте правильно свою подготовку к контрольной работе.* Подготовиться будет проще, если Вы будете четко понимать, что конкретно Вам нужно знать, какие вопросы и задания могут быть. Тогда неопределенность сведется к минимуму. Если заранее правильно распределить время, то всё успеете. Не забывайте при подготовке делать небольшие перерывы, чтобы ненадолго переключиться на что-то другое. Так информация будет усваиваться лучше, чем если попытаться всё выучить за один раз.

Капуза Михаил, группа Э4

- *Не игнорируйте сон.* Ослабленный организм будет функционировать хуже. Поэтому в ночь перед контрольной обязательно выспитесь. А если не получается заснуть ночью из-за переживаний, попробуйте сделать так, чтобы тело устало физически, например, сделайте двадцать-тридцать приседаний и двадцать отжиманий, попрыгайте. Можно даже немного прогуляться вечером, если до этого успели выучить всё необходимое.



**Личность в истории**

## **ВСПОМНИМ, РЕБЯТА, МЫ .....**

*(к 43 годовщине ввода Советских войск в Демократическую Республику Афганистан)*

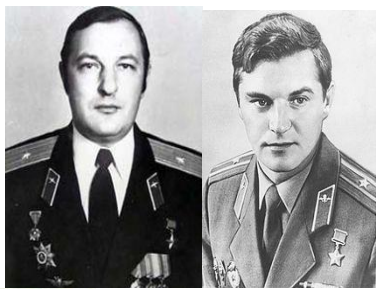
Двадцать пятое декабря 1979 года. Декабрьский день 43 года назад. Событие, последствия которого живут в памяти многих и многих людей, как нашей страны, так и граждан стран, которые когда-то входили в государство под названием СССР. 25 декабря 1979 года Советские войска по решению руководства Союза Советских Социалистических Республик, основанному на просьбе афганского правительства, вошли на территорию Демократической Республики Афганистан. Вошли, чтобы (по официальной версии) выполнить свой интернациональный долг – оказать помощь братскому афганскому народу по налаживанию мирной и спокойной жизни.

С этого дня началась Афганская война. Война, которая продолжалась до 15 февраля 1989 года – 9 лет 1 месяц 22 дня. Война, которая навсегда осталась в памяти свыше 620 000 непосредственных участников. Война, которая забрала жизни без малого 14 500 человек. Война, которая сделала инвалидами порядка 11 600 человек. Война, в результате которой пропало без вести 417 человек. В эти

сухие цифры статистики входят и белорусы, граждане нашей страны. Умерло 789 белорусов. Стали инвалидами жители БССР – 718 человек. Пропало без вести 12 белорусов.

Война обнажает в человеке всё, что есть в его моральном облике. Все то хорошее или плохое, что в нём «сидит». Порой человек и сам не подозревает, каков он. Но, однозначно, каждому человеку необходимо испытывать чувство национальной гордости за свою Родину. А настоящие мужчины должны заботиться о чести своей армии, а через нее и о чести Отечества. Примером мужества и героизма белорусов на афганской войне стали подвиги наших соотечественников - солдат и офицеров во время афганской войны.

Четверо наших земляков, четверо белорусов за годы войны были удостоены высшего звания - Героя Советского Союза: Чепик Николай Петрович, гвардии старший сержант (посмертно); Щербаков Василий Васильевич, майор; Пименов Василий Васильевич, гвардии майор; Мельников Андрей Александрович, гвардии рядовой (посмертно).



Подвиг нашего земляка Мельникова Андрея и его друзей по обороне высоты 3234 в окрестностях населённого пункта Хост от превышающих их по численности мусульманских наёмников лёг в основу сюжета российского художественного фильма «9 рота».

Еще один пример. 22 ноября 1985 года 25 пограничников заставы, сформированной на базе Панфиловского отряда Восточного округа, попали в засаду. В течение нескольких часов они вели в Зардевской долине сражение с противником, многократно превосходящим по численности и вооружению. В ожесточенном бою вместе с начальником заставы капитаном Владимиром Рословым, его заместителем капитаном Анатолием Наумовым погибли 17 бойцов. Ещё двоим, получившим множественные ранения, чудом удалось добраться до своих и выжить. Помощь, к сожалению, к пограничникам не пришла.

Как вспоминает подполковник медицинской службы Анатолий Ерёменко "...зрелище было жутким. На двух каменных террасах, зажатых рекой и отвесными скалами, мученическую смерть приняли восемнадцать пограничников. Ещё одного обнаружили рядом с кишлаком. Раненого кромсали мотыгами, затем убили. Уже мёртвых наших ребят раздели, а тех, кто подавал признаки жизни, добивали камнями и выстрелами в упор.

Среди этих девятнадцати погибших героев, к прискорбию, есть и наши земляки – белорусы из Гомельской области – рядовой Олег Журович и рядовой Сергей Тарасенко.

Оба награждены Орденами Красной звезды (посмертно).

Но иногда на войне солдаты совершают подвиг, который становится известен людям только спустя годы.

О таком подвиге, совершенном 26 апреля 1985 года группой советских военнопленных детально изложено в документальном фильме «Бадабер. Мятеж в преисподней. Последний бой воинов-интернационалистов». Эта страница истории на долгое время незаслуженно была предана полному забвению. Под Пешаваром 12 пленных советских солдат подняли бунт в секретной тюрьме у населённого пункта Бадабер в Пакистане. Смельчаки захватили склад с оружием. Им удалось удерживать оборону крепости больше суток. Все предложения моджахедов о сдаче восставшие без раздумий отвергли. Они предпочли верную смерть в неравном бою вместо ада плена.

Это был последний бой отчаянных героев. Все они сложили там свои головы. Враги заплатили за это дорогую цену: по данным советской разведки, погибло более 120 афганских моджахедов, 28 пакистанских офицеров, 13 представителей пакистанских властей и 6 иностранных советников, в том числе из США.

Среди этих двенадцати героев был и белорус – рядовой Александр Зверкович, уроженец деревни Маргойцы Сенненского района Витебской области.

Наши солдаты, принимавшие участие в выполнении интернационального долга, в том числе и белорусы – наши соотечественники, заслуживают высокого уважения. Каждый из них понимал и выполнял свой патриотический долг перед Родиной. И цена велика – жизнь. Низкий поклон героям, нашим современникам – воинам Афганской войны.

Всем без исключения – погибшим, умершим, живым.

Захарчук В.П., куратор учебной группы  
М65

## Стероиды в наше время

В данной статье речь будет идти о стероидах, но заранее говорю, что это не призыв к употреблению анаболиков и стероидов!

Итак, в наши дни активно развивается спорт. Люди чаще стали ходить в зал и следить за своим телом.

Понятие «спорт» само по себе очень растяжимое. Подойди к любому человеку и спроси, какой ваш любимый вид спорта, все ответят по-разному, но правильно. К примеру: волейбол, борьба, велогонки. Однако везде, где есть соревновательный процесс, там есть и свои изъяды. Я веду к тому, что многие спортсмены используют допинг, больше всего им пользуются велосипедисты. Однако допинг в определенных видах спорта используют для дополнительной выносливости, но есть и виды спорта, где используют и стероиды.

В мире бодибилдинга анаболики (те же стероиды) используют в качестве роста мышечной массы и силы.

Стероиды ты не найдёшь в обычном спортивном магазине и чаще всего не найдёшь в аптеках, это всё потому, что люди не хотят огласки. Однако все люди знают про это.

На вопрос, где больше всего используют стероиды, 9 из 10 человек ответят:

бодибилдинг. Наверное, сейчас многие удивятся тому, что я скажу, но в каждом зале есть хотя бы один -



тренера, которые принимает их.

Перед тем, как человек захочет сесть на анаболические вещества, он обязан сдать анализы и пройти полный осмотр, и только тогда врач даст рекомендации, что можно, а что нет.

Все понимают, что будет после курса приёма, это, в основном, разгрузка печени (это термин в бодибилдинге) и проблемы с тестостероном.

Мне очень забавно смотреть на реакцию людей на то, что они всё время думают, что тот же Арнольд Шварценеггер добился своих форм только из-за упорства. И когда люди узнают, что он сидел на стероидах, у всех на лице отвращение.

Ещё раз повторюсь, что это не призыв к употреблению анаболиков и стероидов!

Симошин Семен, группа ЭЗ

*Немного о сериалах*

## Накануне Рождества!

Здравствуйтесь, дорогие читатели и любители посмотреть хорошее кино!



Андрес, сценаристы Шон Андрес и Джон

Сегодня я бы хотел посоветовать новогодний фильм от компании Apple TV+ "В духе Рождества". «В духе Рождества»-это американский рождественский комедийный музыкальный фильм. Режиссером стал Шон

Моррис. Главные роли сыграли Уилл Феррелл и Райан Рейнольдс. Бюджет составил 75 миллионов \$. Фильм создан на основе повести Чарльза Диккенса «Рождественская песнь в прозе». Фильм снят в стиле мюзикла, поэтому он идеально подойдёт для семейного просмотра.

В погоне за богатством люди часто забывают об истинных ценностях в человеческой жизни. Главный герой не является исключением и думает, что деньги являются главным богатством и достоянием человека. Он добился успеха в работе, смог сколотить состояние на обмане людей и

провоцировании конфликтных ситуаций. Его страшит мысль, что его могут обмануть и он потеряет свое состояние. Скрудж жадный, лицемерный человек, который не доверяет окружающим. Именно его выбирают "Рождественские духи" накануне Рождества, чтобы исправить.

К Эбенезеру является дух его прежнего друга Джейкоба Марли. В прошлом они были близки, но страсть к деньгам и получению прибыли любыми средствами разрушила их

доверие. Марли пытается напомнить приятелю о важных вещах в жизни человека. Он предупреждает его, что к нему явятся духи Рождества. Ему предстоит разные испытания, придется научиться смотреть на мир по-другому. Тогда у него появится шанс измениться и стать лучше.

Всем советую посмотреть фильм в преддверии Рождества со своей семьёй, фильм наполнит вас новогодним настроением. Приятного просмотра.

Бондарук Максим, группа Э4

*Немного о нас*

## Наши механики: кто они

Одним из самых ярких событий, произошедших в декабре, являлась декада цикловой комиссии машиностроительных предметов.

Торжественное открытие Декады состоялось 1 декабря в актовом зале. На мероприятие были приглашены все преподаватели цикловой комиссии, представители администрации Филиала, коллеги других отделений, все учебные группы машиностроительного отделения, учебная группа Ю50 юридического отделения, выпускник машиностроительного отделения Андрей Владимирович Войтюк, начальник литейно-механического цеха Газоаппарата, средства массовой информации: журналист телеканала «Буг 4» и корреспондент газеты «Заря».

На протяжении 10 дней учащиеся машиностроительного отделения имели возможность принять участие в выставке

технического творчества; в олимпиадах по различным предметам: «Обработка материалов и инструмент», «Электротехника с основами электроники», «Техническая механика», «Технология машиностроения», «Металлорежущие станки» «Материаловедение и технология материалов», «Инженерная графика», «Основы программирования для станков с ЧПУ», «Техническое обслуживание и наладка станков с ПУ и РТК»; в конкурсе профессионального мастерства «Лучший станочник»; в конкурсах на лучший курсовой проект по учебным дисциплинам «Техническая механика» и «Конструирование и расчет металлорежущих станков»; в конкурсе на лучшего контролёра ОТК по учебному предмету «Нормирование точности и технические измерения»; в викторине «Играем, думаем, познаём электротехнику» по учебному предмету «Электротехника с основами электроники»; в игре на основе викторины «Марафон знаний» по учебному предмету «Инженерная графика».

Декада закончилась. Подведены итоги. Кто они, наши механики? Умные, интересные, инициативные, творческие и очень дружные!



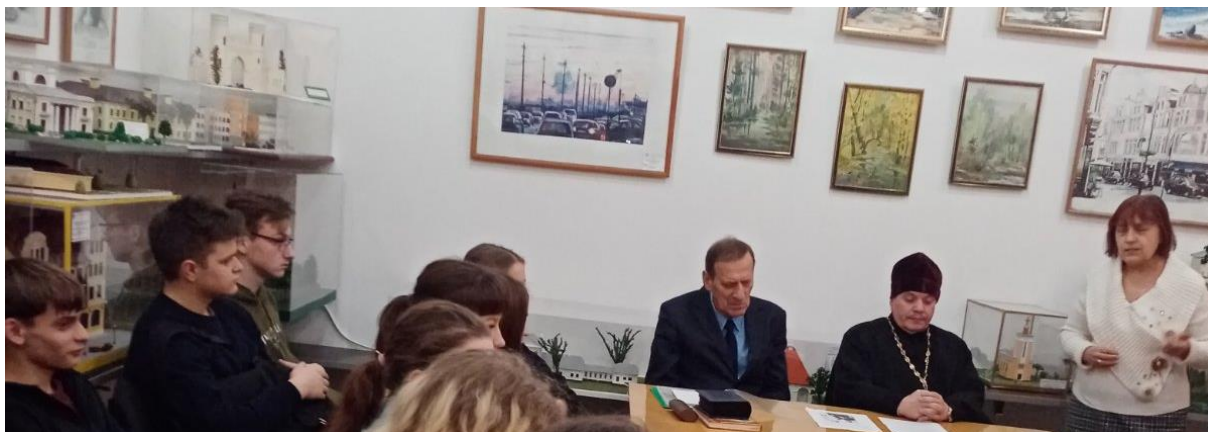
Заведующий библиотекой,  
преподаватель машиностроительных предметов,  
Л.А. Кульбачинская

## Храм моей души

В рамках декады православоведения девятого декабря прошла православная гостиная «Невероятное, но очевидное в наши дни». В ней приняли участие учащиеся групп Ср27, ДЗ, Р61 со своими кураторами, хозяйкой гостиной была Осинченко М.Н., а в гости были приглашены отец Николай, который сотрудничает с нашим колледжем уже 15 лет, и ветеран колледжа, преподаватель Тарима

Виталий Николаевич, который находится на заслуженном отдыхе.

Тема, о которой шла речь, называлась «Храм моей души». На этой встрече речь шла о том, как правильно относиться к православным святым и православным сооружениям, как правильно воспитать в себе уважение к православию. Гостиная прошла в теплой обстановке.



Кушмар Иван группа Р61

## Любимый праздник

### Как встречают Новый год в разных странах

Совсем скоро весёлый, красочный и желанный праздник – Новый Год. Все люди его ждут, чтобы зажечь новогоднюю ёлку, взорвать хлопушки, полакомиться праздничными блюдами, получить подарки, поверить в новогоднее чудо. Примерно так у нас празднуют Новый Год у нас. А знаете ли вы, как празднуют Новый год в других странах?

В Таиланде очень любят праздники и не отказываются от лишнего повода повеселиться. Возможно, поэтому они отмечают Новый год трижды: европейский новый год, китайский и свой собственный праздник смены года — Сонгкран. Сонгкран празднуется в апреле несколько дней подряд. В это время тайцы выходят на улицы, чтобы пожелать друг другу счастья и...облить водой с головы до ног. Считается, что чем быстрее и сильнее ты промокнешь, тем больше счастья придет в новом году.

В Китае Новый Год празднуется между 12 января и 19 февраля. В эту новогоднюю пору китайцы собираются семьями на свой ежегодный ужин воссоединения. Новый год у них начинается с запуска фейерверков и шуток, сжигания благовоний и танца дракона.

В Испании на Новый Год люди собираются на главных площадях города. Там довольно распространена любовная лотерея. Она заключается в том, что



молодые люди тянут из мешка бумажку с именем своей второй половинки на праздничный период. Такая пара должна вести себя, как полагается влюблённым. Дед Мороз у испанцев называется Папа Ноэль. Он носит национальный костюм и всегда имеет с собой флягу с добрым испанским вином, а подарки детям он кладёт на балкон либо же на подоконник. В Испании, как и в других винных столицах мира, ни одно торжество не обходится без винограда. Там для всех участников новогоднего застолья заранее подготавливают по двенадцать виноградин (число ударов новогоднего колокола). Испанцы верят, что, если все ягоды будут съедены за двенадцать ударов, год обязательно будет успешным.

В Италии считают, что, вступая в новый год, нужно непременно избавиться от всего старого и ненужного. В канун Нового года темпераментные итальянцы выбрасывают старые вещи прямо из окон своих домов. В былые времена на улицы летела даже сломанная мебель. Сейчас же можно попасть под «обстрел» старыми бумагами и мелким мусором.

В Швеции, в отличие от большинства европейских стран, подарки детям приносит не высокий бородатый старик, а гном Юль Томтен. А помогают ему разные зверюшки, тролли, феи, принц с принцессой и даже Снежная Королева. Шведы очень любят разные гадания. В новогоднюю ночь они разбивают тарелки о двери соседей. Чем мельче осколки, тем больше счастья придет в новом году.

Во Вьетнаме считают, что, если за новогодним столом сидит человек старше семидесяти лет, его мудрость распространится на всех присутствующих. И чем старше гость, тем больше почета ему оказывают.

В Венгрии уверены в том, что злые духи очень боятся звука свистков и дудочек. Чтобы наступающий год был счастливым, перед его приходом обязательно нужно очистить города от духов-вредителей. И в новогоднюю ночь Венгрия наполняется громкими трелями и свистом.

Вот так отмечают Новый Год в разных странах. Я с вами прощаюсь, весёлых вам праздников!

Гаврилюк Иван, группа Э4

## Эх... Гулять, так гулять!

Здравствуйте, учащиеся, преподаватели, администрация и просто читатели газеты БГПК! Это уже четвёртый выпуск «подборки неожиданный праздников», в котором я постарался разнообразить ваши январские недели и выбрал только самые интересные праздники!

**2 января** - День мягких подушек, а на следующий день - Праздник сонного дня. Так что предлагаю вам после Нового года хорошенько отоспаться.

**7 января** - православное Рождество.

**11 января** - Международный день «спасибо». Благодарите людей чаще, ведь даже одно слово может поднять настроение.

**15 января** - День Википедии, день того, чем мы пользуемся чаще всего.

**21 января** - День объятий. Обнимите всех свои близких людей и родных.

**30 января** - день Деда Мороза и Снегурочки. Да-да, мы уже и забудем про Новый год, а нам напомнят про его главных персонажей.

***Всех с наступающими праздниками и Новым годом!***

Каменчук Максим, группа Э4



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: Симошин С.

Обозреватели: Симошин С., Каменчук М., Гаврилюк И., Кушмар И., Капуза М., Бондарук М.,

Компьютерная верстка и монтаж: Яковчик К.