



ОТ ДО СЕССИИ



ВСЁ О ЖИЗНИ КОЛЛЕДЖА И ЗА ЕГО ПРЕДЕЛАМИ



Выпуск №3

Декабрь 2023

Уважаемые читатели!

И вот заканчивается ноябрь, месяц перемен и активной учебы в филиале БрГТУ Политехнический колледж. Этот период несет с собой не только холод и первые снежинки, но и атмосферу изменений и роста.

Наши учащиеся продолжают проявлять активность в различных областях, участвуя в культурных событиях и научных проектах. В течение этого месяца наши ребята участвовали во многих мероприятиях:



встречались с работниками банка, с руководством Брестреставрации, в рамках кинофестиваля «Листапад» посетили премьеру фильма «Киношники». Прошла встреча с сотрудником дорожно-транспортной инспекции. С неизменным успехом лекцию о пагубном воздействии на молодых людей провел врач-нарколог.

Учащиеся побывали в Центре наглядной профилактики. Члены ассоциации «Правовое наследие» посещали кураторские часы с информацией на тему «Избирательное право РБ». Продолжается участие наших учащихся во втором этапе Республиканских олимпиад. Также впервые ребята приняли участие в проекте НИКО и не впервые – в конкурсе «Техноелка».

Это отражает не только разнообразие интересов ученического сообщества, но и его стремление к разностороннему развитию. Ноябрь в нашем колледже - это не только время занятий, но и период новых идей, открытий и стремления к знаниям. Будущее принадлежит тем, кто готов к переменам и открыт к знаниям. Брестский политехнический колледж – место, где формируется будущее, и ноябрь в нашем учебном заведении – это лишь часть захватывающего пути к успеху.

Симошин Семен, группа Э3

День борьбы со СПИДом

День борьбы со СПИДом в Беларуси отмечается 1 декабря каждого года. Этот день является международным символом солидарности с людьми, живущими с ВИЧ/СПИДом, и направлен на привлечение внимания к проблемам, связанным с этим заболеванием.



СПИД (Синдром Приобретенного Иммунодефицита) является серьезной и опасной болезнью, вызванной вирусом иммунодефицита человека (ВИЧ). ВИЧ разрушает иммунную систему организма, делая его более уязвимым перед различными инфекциями и заболеваниями.

В Беларуси, как и во многих других странах, ВИЧ/СПИД является социальной и медицинской проблемой. Несмотря на значительные усилия правительства и сообщества, Беларусь все еще сталкивается с вызовами в противостоянии этому вирусу. Однако в последние годы были достигнуты заметные успехи в профилактике, диагностике и лечении ВИЧ/СПИДа в стране.

В рамках Дня борьбы со СПИДом в Беларуси проводятся различные мероприятия, направленные на повышение осведомленности и информирование общества о ВИЧ/СПИДе. Это включает организацию

конференций, семинаров, просветительскую деятельность, выставки, кампании в социальных сетях и другие мероприятия.

Белорусские организации по борьбе со СПИДом активно работают в области профилактики, консультирования, тестирования и лечения этой болезни. Они предлагают широкий спектр услуг и поддержку для инфицированных людей и их близких. Большое внимание уделяется информационной кампании и пропаганде использования презервативов, безопасности внутрипрофессиональных процедур и осведомленности о рисках передачи ВИЧ/СПИДа.

День борьбы со СПИДом в Беларуси является временем, когда все слои общества объединяются для достижения общей цели - остановка распространения заболевания, поддержка тех, кто уже живет с этим вирусом, и создание осведомленного и заботливого общества.

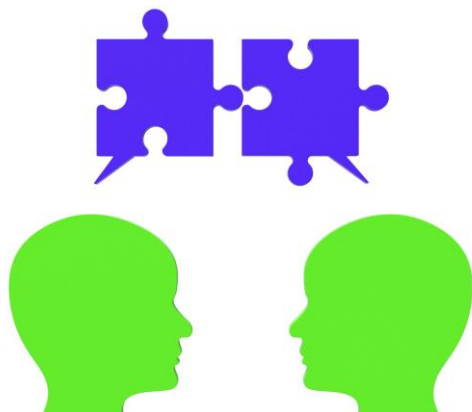
Помните, что превентивные меры, такие как использование презервативов, регулярное тестирование на ВИЧ и доступ к качественному лечению, играют важную роль в борьбе со СПИДом. Важно стремиться к обществу, свободному от дискриминации в отношении людей, живущих с болезнью, и обеспечить поддержку и солидарность им и их близким.

День борьбы со СПИДом в Беларуси помогает привлечь внимание к этой болезни, распространить информацию о способах предотвращения ВИЧ/СПИДа и подчеркнуть необходимость совместных усилий всего общества для его преодоления.

Гомонов Антон, группа ПЭУ 63

НЕ ЧИТАЙТЕ ЭТУ СТАТЬЮ!

Бывали ли у вас такие случаи, когда вам что-то запрещают, а вы все равно это делаете? Или наоборот, когда вы хотели, чтобы кто-то сделал что-либо, но специально говорили, чтобы это не делали. Если такое у вас случалось, то вы сталкивались с так называемой «реверсивной психологией».



Название этому психологическому явлению дал психолог Майкл Аптер. Само явление не является чем-то необычным, это лишь подсознательная протестная реакция нашего мозга на какие-либо ограничения. Однако даже этому можно найти применение.

Реверсивная психология часто встречается в маркетинге, игровой

индустрии, в воспитательной практике и просто в быту.

Например, в популярной компьютерной игре The Stanley Parable сюжет игры полностью построен вокруг этого феномена.

Также интересно и то, что данный феномен почти полностью исчезает, если попытаться его применить на большем количестве людей. Наверное, сюда очень подходит фраза: «Сколько людей - столько и мнений».

Однако реверсивная психология не всегда приносит только пользу. Например, если человека хотят научить чему-то, то из-за этого феномена у ученика появляется некоторое сопротивление, и он может сделать противоположное, что может привести к разным негативным последствиям. Также, иногда люди намеренно начинают использовать реверсивную психологию, чтобы добиться своих целей. В народе этому есть название «Взять на слабо». Поэтому, перед тем, как делать что-либо, просто немного подумайте критически, оцените все за и против, и только после этого действуйте, если все хорошо.

Колдыбин Сергей, группа С 91

Будь готов к новогодним праздникам!

Ассортимент пиротехники впечатляет своим разнообразием. Особенно популярной такая продукция становится накануне зимних праздников – любителей «зажечь» в новогоднюю ночь всегда немало. Однако иногда подобное «веселье» оборачивается серьезными травмами. Причин может быть несколько: сомнительное качество товара, неправильное хранение или нарушение правил эксплуатации.

Именно поэтому работники МЧС проводят по всей стране акцию «Безопасный Новый год!». Чтобы долгожданное торжество не обернулось

трагедией, нужно знать простые рекомендации от спасателей.

Покупка. Забудьте о пиротехнических изделиях из-под полы – покупайте их



только в специализированных магазинах.

Попросите у продавца сертификат безопасности. Обратите внимание на срок годности (пиротехника хранится не более 3 лет) и инструкцию (обязательно на белорусском или русском языке), которую необходимо изучить. Рассмотрите упаковку и само изделие: дефектов быть не должно, фитиль – заклеен или спрятан под обертку.

Купил. Где хранить? Помещение должно быть сухим и без каких-либо источников огня. Нельзя держать пиротехнику возле батарей отопления. Балкон или кухня в качестве склада совсем не подходят: изделие либо отсыреет (просушивать его не стоит) и в лучшем случае не сработает, а в худшем – выстрелит с задержкой в самый неподходящий момент. Или наоборот, постепенно нагреваясь, сработает самопроизвольно.

Запуск. Прежде чем запускать, обязательно прочитайте инструкцию еще раз: у каждого изделия свои особенности, будьте внимательны.

Важно! Для дома – максимум бенгальские огни, остальной пиротехнике место на улице. Для запуска нужна открытая площадка, свободная от строений, деревьев, легковоспламеняющихся предметов. Важные условия – безветренная погода и расстояние до линий электропередач – 30 метров и более. Зрителям нужно отойти на расстояние, указанное в инструкции. Поджигать фитиль следует на расстоянии вытянутой руки. При этом направлять салют в сторону людей не стоит. Если же пиротехника не сработала – не нужно поджигать ее снова, не наклоняйтесь над ней, чтобы выяснить, что случилось.

Роль режима сна в обществе

Режим сна играет важную роль в общем здоровье и благополучии человека. Недостаток сна может привести к различным проблемам, включая усталость, раздражительность, снижение концентрации, а также ухудшение физического и психического здоровья.

Взрослым рекомендуется спать от 7 до 9 часов в сутки, в то время как дети и подростки нуждаются в большем количестве сна. Регулярный сон важен для восстановления и обновления организма, в том числе для укрепления иммунитета, обновления клеток и поддержания нормального уровня гормонов.

Помимо этого, регулярный сон способствует лучшей концентрации, улучшению памяти, повышению продуктивности и общему уровню энергии.

Нарушение режима сна может привести к различным заболеваниям, таким как ожирение, диабет, сердечно-сосудистые заболевания, а также

ухудшить психическое здоровье, включая увеличение риска развития депрессии и



тревожных расстройств.

Один из наиболее серьезных негативных аспектов недостатка сна - это его влияние на физическое здоровье. Недостаток сна может ослабить иммунную систему, а мы знаем, что у большинства людей и так наблюдаются проблемы с иммунитетом. Ослабленный иммунитет делает организм более уязвимым перед инфекциями.



Кроме того, длительный недосып может сказаться на психическом здоровье. Люди, спящие меньше семи часов, часто сталкиваются с проблемами тревожности, раздражительности, депрессии и даже ухудшением когнитивных функций.

Вот несколько рекомендаций, которые могут помочь вам улучшить качество и продолжительность вашего сна:

1. Соблюдайте регулярный режим: Постарайтесь ложиться и вставать в одно и то же время каждый день, даже в выходные. Регулярные сонные ритуалы помогут вашему организму настроиться на определенное время сна и бодрствования.

2. Создайте комфортную атмосферу: Обеспечьте тихий, темный и прохладный помещеение для сна. Используйте занавески, маски для сна и

беруши, чтобы избежать влияния внешних раздражителей.

3. Избегайте кофеина и алкоголя перед сном: Ограничьте потребление кофеина и алкоголя, особенно поздно вечером. Кофеин и алкоголь могут сказаться на качестве вашего сна и затруднить засыпание.

4. Ограничьте использование электронных устройств: Избегайте использования телевизора, компьютера и смартфона перед сном, поскольку синий свет, излучаемый экранами, может мешать вашему сну.

5. Расслабьтесь перед сном: Попробуйте принять теплый душ, почитать книгу или выпить чашку травяного чая перед сном. Это поможет вашему организму расслабиться и готовиться ко сну.

6. Занимайтесь спортом: Физическая активность может помочь вам улучшить качество сна. Однако избегайте интенсивных тренировок поздно вечером, так как они могут повлиять на ваше бодрствование.

Соблюдение этих рекомендаций может помочь вам улучшить режим сна и обеспечить более качественный и восстанавливающий отдых.

Приловская Даяна, группа С97

Фантазии о будущей работе

Я уверен, что каждый из вас любит заниматься чем-нибудь увлекательным, конечно, может быть только для себя, но от этого оно не менее интересное для вас, я вот не прочь слушать аудиокниги, особенно юмористические, а действие чаще всего в таких книгах идет от лица



главного героя. Может, это на меня так повлияло, что я захотел что-то такое неплохое сотворить. Поэтому читайте и наслаждайтесь...

Я уверен, что у вас бывает такая ситуация: вот придумаете одну фразу, и она так и так повторяется в сознании, отшлифовывается, становится лучше. И вы, после полного отшлифовывания, проговариваете её другому... Вот у меня было такое с фразой: «Начальник мой, ей

богу, минотавр, никто в канторе не видел его в лицо, но знают, что он обитает в своём кабинете...» Тогда я не только поделился ею с другом, а ещё и, подумав, понял, что она отлично подойдёт для какого-нибудь рассказа

юмористического. Так как шаблоном выступала эта фраза, я сразу представил самого типичного трудоголика, в офисе, да за компьютером, с кружкой кофе, который и произносит эту фразу, а там и продолжение и само пошло...

Рассказы трудоголика

Вступление:

За многие годы работы с компьютером в банковской канторе мне выдали отпуск, отпуск ровно на неделю в связи с техническим ожогом от кофе. Я думал, что проведу свой отпуск на всю катушку, но как это - на всю катушку? Я долго об этом размышлял, но ничего не приходило в голову, пока не обратил внимание на старую книжную полку. Ничего лучше не придумав, решил прочитать хотя бы часть книг на ней. И потому, заварив кофе (быстрее по привычке), сел за книжный столик и начал читать...

Книга 1: Легенда о минотавре

Читал до поздна, так как история крайне точно описывает начальника моей канторы... Начальник – ну вылитый минотавр! Все точно не знают, существует ли он на самом деле, но точно знают – если он где-нибудь и обитает, так это в своём лабиринте (кабинете), в который раз в неделю отправляют работников, которые больше не возвращаются оттуда...

Книга 2: Легенда о троянском коне

На следующий день, также заварив кофе, стал читать следующую

книгу. Читал её со страхом, опасением, ненавистью, отвращением... В общем со всем спектром нехороших чувств, ведь я понял страшную истину... Тот, кто создал троянский вирус, явно шарил в истории, а значит, ещё умнее, чем кажется, ведь вирус, как троянский конь... Вот, например, ссылка на просмотр горячих булочек, и если чёрт тебя дёрнет перейти по ней, то вирус не заставит себя ждать...

Книга 3: Ромео и Джульетта

Читал около 24 часов без передышки на сон, но с передышками на кофе (работа научила). Шекспир, конечно, постарался, чтоб такое написать, надо пережить несколько жизней, но финал мне непонятен... Зачем, в прямом слова, убиваться из-за ещё даже не жены? Вот нас как-то заставили под предлогом записки от начальника завести интернет жён, типа для повышения трудоспособности в связи с повышенной ответственностью перед родным человеком, но не о том... В общем, если я узнаю, что моя интернет жена умерла, то я явно не поеду к ней в дом (тем более не зная её адреса), а уж тем более не буду глотать яд...

Чтобы не утомлять дорогого читателя, продолжу в следующий раз...

Петя Миревич, группа Р 62

Фредерик Шопен

Фредерик Шопен - один из самых известных композиторов 19-века, известный своими романтическими и эмоциональными произведениями для фортепиано.

Шопен родился в Польше в 1810 году и начал свою музыкальную карьеру с

публичных выступлений в юном возрасте. Его творчество оказало огромное влияние на музыкальную сцену 19-века, особенно во Франции, где он жил большую часть своей жизни. Кроме того, Шопен был не только композитором, но и важным фигурой в музыкальной истории, и его

влияние на развитие музыки не может быть переоценено. Его новаторские идеи и техники не только вдохновили многих композиторов его времени, но и оказали огромное влияние на всю музыку того времени в целом.



Моя любовь к Шопену появилась ещё со времени обучения в музыкальной школе, мне понравилась его мелодичность и пронзительность. В его произведениях присутствует неповторимое сочетание глубокой эмоциональности и технического мастерства. Шопен - это творческий гений, который способен передать свои мысли и чувства через мелодию.

Когда я слушаю его музыку, я чувствую себя более спокойным и вдумчивым. Он способен заставить меня забыть обо всем, что происходит вокруг, и полностью погрузиться в музыку. Также его композиции могут вызывать глубокую

меланхолию и грусть (всё зависит от произведения).

Одно из моих любимых произведений Шопена - это его Ноктюрн №9 в си бемоль миноре. Эта композиция передает глубокие эмоции и настоящую душевную боль. Я всегда чувствую волнение и трепет, когда слушаю ее, но также есть и "нотки" успокоения. Мне кажется, что каждая нота имеет свой собственный смысл и историю, которые Шопен хотел передать своей музыкой.

Шопен - мой любимый композитор потому, что его музыка всегда остается актуальной и привлекательной для слушателей разных возрастов. Его произведения вдохновляют людей уже более двухсот лет, и я уверен, что так будет продолжаться еще много лет.

В заключении хочу сказать, что Шопен обладал талантом высказывать свои эмоции в музыке. Такого романтика, как он, вы не найдёте. Я уверен, что многие люди по всему миру разделяют мою любовь к Шопену и его музыке, и что его творчество будет продолжать вдохновлять людей еще много лет.

Симошин Семен, группа Э3

Летнее путешествие в Чечню, Дагестан и Приэльбрусье

В этом году я решил отправиться в путешествие, чтобы исследовать Чечню, Дагестан и оказаться в восхитительных горах Приэльбрусья. Приключения, встречи с гостеприимными людьми и потрясающая природа - вот что ожидало меня.

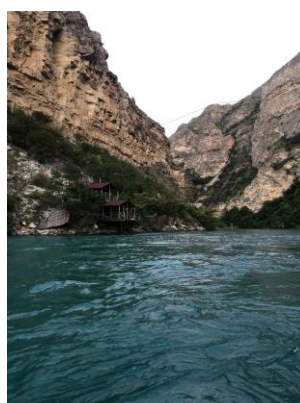


Грозный

Первым пунктом была столица Чеченской Республики - Грозного. Грозный удивил меня своими контрастами - современные здания и

памятники, напоминающие о бурной истории этого города. Я посетил "Сердце Чечни", главный мостовой комплекс, который стал символом восстановления региона после конфликта.

Сулакский каньон



Следующим этапом моего путешествия стал Сулакский каньон в Дагестане. Этот каньон - настоящее чудо природы. Путь к нему был

непростым, но виды, которые открывались передо мной, того стоили. Скалы, покрытые зеленью и цветами, а также журчащие водопады создавали непередаваемую красоту. Я даже смог прокатиться по всему каньону на катере.

Приэльбрусье

Последняя часть моего путешествия привела меня в горы Приэльбрусья, где располагается высочайшая гора в Европе - Эльбрус.



Горы я увидел тогда впервые в своей жизни и сразу же влюбился в них.

Виды, воздух, природа - в горах было всё прекрасно. Максимум я дошёл до 4000 метров (ледник), и вид, который открылся оттуда, был завораживающий. Надеюсь, в следующем году смогу покорить вершину Эльбруса.

Встречи с местными жителями.

Одним из самых ценных аспектов этого путешествия были встречи с местными жителями. Гостеприимство и теплота, с которыми меня принимали везде, сделали это путешествие по-настоящему незабываемым. Я пробовал местные блюда, был на свадьбах и разговаривал с местными жителями о их культуре и истории.

Однако стоит помнить важную вещь: приехал в чужую страну, будь добр соблюдать их законы и этикет.

В общем, мне очень понравилось. Я не ожидал, что Кавказ такой красивый. Советую всем хоть раз туда съездить и насладиться природой.

Симошин Семен, группа ЭЗ

ПОЗДРАВЛЯЕМ!!!

Сборная команда филиала заняла 1-е место в ежегодном турнире по волейболу памяти В.Н. Карвата среди учреждений образования Ленинского района г. Бреста. Поздравляем!



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: Колдыбин С., Гомонов А., Симошин С., Мирович П., Приловская Д.

Компьютерная верстка и монтаж: Яковчик К.