



Калейдоскоп событий

Новости ДТБТ

Полезные советы

Раскрась свою жизнь!

30Ж—это просто!

Реклама

Жизнь нашего техникума очень яркая и насыщенная, нашим студентам и преподавателям некогда скучать! Ведь каждый месяц в нашем учебном заведении проводятся различные и очень интересные мероприятия, участвуя в которых обучающиеся узнают и открывают много нового, проявляют себя в различных ситуациях, расширяют кругозор! О прошедших и будущих мероприятиях мы расскажем ниже:

Январь: Конкурс чтецов «80-летию со дня рождения В.С. Высоцкого», «Татьянин день – День студента»

Конкурс чтецов «80-летию со дня рождения В.С. Высоцкого»

25 января в ГБПОУ «Дзержинский техникум бизнеса и технологий» состоялся конкурс чтецов, посвященный 80-летию со дня рождения В.С. Высоцкого.

В этот день ребята читали его стихотворения о любви, о войне, о жизни; звучали

и его песни, которые исполнили не только наши студенты, а также гости – представители Дзержинского клуба бардовской песни Анна Копейкина и Иван Есин.

Участниками конкурса стали представители групп № 2, 5, ОП-10, ОП-27, Д-16, ЗИО-21, ТЭК-12, ОП-22, ТХ-9, К-13; а также молодой педагог Тюжина Екатерина Дмитриевна, которая удивила публику ярким эмоциональным прочтением ироничных стихов В.С. Высоцкого.





«Татьянин день – День студента».

Отмечать ярко и креативно День студента – в нашем техникуме это стало уже традицией. В этот день в фойе техникума была организована интерактивная площадка, на которой студенты могли познакомиться с историей возникновения праздника, почитать юмористические анекдоты о студенческой жизни, выразить свое мнение о студенческой поре, а также сделать веселую фотографию со своими друзьями.

Февраль: «Неделя Российской науки», «Неделя русского языка и литературы: К 150-летию со дня рождения Максима Горького», Творческий вечер «Афганская вьюга», Месячник,

посвященный Дню защитника Отечества: "А, ну-ка, пани!".

«Неделя Российской науки»

В феврале месяце стартовала «Неделя Российской науки» в которой активно принимали участие ребята из групп: ОП-10, ОП-22, Д-16, ТЭК-12. Участвуя в Эрудит шоу «Самая умная группа», интеллектуальной игре «Брейн-Ринг», в квесте «12 записок», участники не только проявляли интерес, но также смекалку, инициативность и упорство в желании победить соперников из других групп. Несмотря на то, что среди участников смекалистых, умных и задорных студентов было много, удалось выявить победителей, но никто в эти дни не проиграл, ведь каждый принимающий участие, смог внести неотъемлемую часть в развитие нашего техникума.

«Неделя русского и литературы: К 150-летию со дня рождения Максима Горького»

В 2018 году пройдут мероприятия, связанные с чествованием юбилея Алексея Максимовича Горького - 150 лет со дня рождения этого великого русского писателя. В рамках недели русского и литературы были поставлены сценки. Среди наших дорогих студентов, было большое количество желающих принять участие в постановке отрывка из пьес Максима Горького. Вы только



представьте: горящие огнём глаза, оживлённое обсуждение пьес, лёгкое волнение перед выступлением, повторение своих реплик и вот долгожданный выход на сцену.

Творческий вечер «Афганская вьюга»

16 февраля в нашем техникуме прошёл творческий вечер «Афганская вьюга» с участием московского гостя, полковника запаса М.М. Калинкина. Мероприятие приурочено к годовщине вывода Советских войск из Афганистана (1989г.).

В истории нашей Родины есть события, память о которых неподвластна времени. В их ряду особое место занимает десятилетняя война в Афганистане, война в Чечне.

Сегодня с экранов телевидения много говорят о патриотизме. Но Михаил Калинкин нашел очень простые, не пафосные слова,



которые были понятны всем. И это было настолько пронзительно душевно, что зрители слушали как завоженные.

«Много времени прошло, но мы никогда не забудем, что наши земляки с честью и достоинством исполнили свой интернациональный долг», - на такой патриотичной ноте закончилась эта замечательная встреча.

Месячник, посвященный Дню защитника Отечества: "А, ну-ка, парни!"

21 февраля прошла конкурсная программа «А, ну-ка, парни!», целью которой является соблюдение традиций техникума, военно-патриотическое воспитание обучающихся, создание праздничной атмосферы в коллективах обучающихся. Насколько нам известно, в военно-спортивном мероприятии, посвященное дню Защитника Отечества участвовали все парни 1-го курса. Про-





Вкусные завтраки за 5 минут

Чем вы привыкли завтракать перед походом в техникум? Уверена, что ответ многих будет: «Бутербродами». А что - намазал масло на хлеб, положил сверху колбасу и сыр, и всё, считай, жизнь удалась. Ну, конечно, кто-то может и съест на завтрак кашу, запеканку или сырники... Но обычно мы едим то, что по приготовлению занимает немного времени. Ведь по утрам нам всегда некогда, правда?



Сегодня я поделюсь с вами несколькими рецептами необычных вкусных завтраков, которые каждый сможет приготовить за 5 (ну, максимум, за 10) минут. Ну что, время пошло, начнём?

Первый вариант утреннего завтрака – **жареный сэндвич**. Может, кто-то уже и практикует его, а я расскажу приготовление: *одно яйцо взбиваем с 1/3 стакана молока, чуть солим. Для одного сэндвича нам нужно два ломтика хлеба. Обмакиваем каждый ломтик в молочной смеси с одной стороны, затем кладем между ними кусок сыра так, чтобы смоченная часть хлеба оказалась снаружи. Поджариваем сэндвич до золотистой корочки на сковороде с разогретым маслом. Кроме сыра можете положить ветчину, зелень, помидоры и т.д. Экспериментируйте!*



Второй рецепт – **яичница «Сердечко»**. Для неё одну сосиску разрезаем вдоль, немного не доходя до краёв. Затем разводим половинки сосиски в стороны, соединяем внизу зубочисткой. Должно получиться сердечко. Слегка обжариваем его на сковороде с одной стороны, затем переворачиваем на другую. Вовнутрь сердечка разбиваем яйцо, далее

Третье блюдо – **творожное суфле с фруктами**. Для этого пачку творога разминаем вилкой, вбиваем одно яйцо, слегка взбиваем, всыпаем 2-3 ст.л. сахара и добавляем нарезанные кубиками фрукты: груши и бананы. Полученную массу отправляем в микроволновку на 3 минуты.



Как «шапочка» суфле станет плотной – блюдо готово. Только форму берите в высокими бортиками, т.к. суфле поднимается в процессе приготовления.

Четвёртый завтрак – **кекс в кружке**. Кексы в кружке так же называют «крейзики». Молоко (2/3 стакана) разогреть до комнатной температуры, можно чуть теплее. Смешать 3/4 стакана муки, 2 ст.л. какао, 0,5 ч.л. разрыхлителя и 3 ст.л. сахара, разлить в чашки на половину объема и поставить на 3 минуты в микроволновку на полную мощность. Можно добавить в смесь половинный белый шоколад.

И пятый рецепт – **тост с бананом**. Для этого ломтики белого хлеба смазать сливочным маслом, выложить на один ломтик нарезанный кружочками банан, посыпать сахаром и немножко присыпать корицей (не переборщите с корицей!). Накрыть другим куском хлеба так, чтобы масло было сверху. Отправить на 30 секунд в микроволновку. Вместо масла и сахара можно использовать шоколадную пасту.

Приятного аппетита! Питайтесь вкусно и с удовольствием!



ФИЛЬМ! ФИЛЬМ! ФИЛЬМ!

Каждый студент рано или поздно ощущает потребность отвлечься от учебы и внести какое-то разнообразие в свой досуг.

В связи с приближением весны, мы предлагаем вам несколько произведений кинематографа и мультипликации, которые помогут вам снять напряжение, расскажут весьма интересные истории и научат чему-то новому.

1. 5 сантиметров в секунду.

Фильм, охватывающий более десяти лет жизни главного героя Такаки Тоно, состоит из трёх историй, которые начинаются в Японии в середине 1990-х годов. Они вынудят вас задуматься о крепкой дружбе, настоящей любви и вере в лучшее.



2. Крупная рыба.

Яркий, жизнеутверждающий и, конечно же, немного трагичный фантастический фильм Тима Бертона – это красивая картина о жизни, любви и вечных ценностях.



3. Унесенные призраками.

Маленькая Тихиро вместе с мамой и папой переезжают в новый дом. Заблудившись по дороге, они оказываются в странном пустынном городе, где их ждет великолепный пир. Родители с жадностью набрасываются на еду и к ужасу девочки превращаются в свиней, став пленниками злой колдуньи Юбабы, властительницы таинственного мира древних богов и могущественных духов.

Этот анимационный фильм заставит вас хотеть пересматривать его раз за разом, и ему совершенно не важно, 5 ли вам лет или же все 80. В его мире правит доброта, невероятные, фантастические вещи и пейзажи, из-за которых вы разучитесь дышать.





4. 1+1.

Пострадав в результате несчастного случая, богатый аристократ Филипп нанимает в помощники человека, который менее всего подходит для этой работы, – молодого жителя предместья Дрисса, только что освобожденного из тюрьмы. Несмотря на то, что Филипп прикован к инвалидному креслу, Дриссу удастся привнести в размеренную жизнь аристократа дух приключений.



5. Твое имя.

История о парне из Токио и девушке из провинции, которые обнаруживают, что между ними существует странная и необъяснимая связь. Во сне они меняются телами и проживают жизни друг друга. Но однажды эта способность исчезает так же внезапно, как появилась. Таки решает во что бы то ни стало отыскать Мицуху, но способны ли они узнать друг друга в реальной жизни?



Фильм не отпускает до самого конца своей яркой и детальной рисовкой, интересным сюжетом и ноткой постапокалипсиса.

6. Паутина Шарлотты.

Это история о дружбе поросенка по имени Уилбур и маленькой девочки Френ, которая уверена, что ее друг больше, чем обычное животное. Вскоре Уилбур переезжает на новую ферму и знакомится с паучихой Шарлоттой.

Фильм наполнен добротой и уверенностью в то, что дружба существует не только между людьми.





Вода, здоровье и контроль веса — мифы и факты

Миф: взрослым нужно всего 2 л воды в день для поддержания оптимального водного режима

Факт: на самом деле, современные рекомендации составляют 2 столовых ложки (30 мл) на 1 кг веса. Например, при весе в 67 кг вам нужно выпивать в день 2.3 л воды. Чем крупнее человек, тем выше его метаболическая нагрузка, тем больше воды ему требуется.



Миф: жажда – лучший признак обезвоживания

Факт: индикатор жажды не работает до тех пор, пока у вас не проявится слабое обезвоживание. Лучшим индикатором увлажнения может быть наблюдение за цветом вашей мочи. Прозрачная или бледно-желтая моча свидетельствует о достаточном увлажнении. Темно-желтая или золотистая моча – показатель того, что нужно больше пить. Еще один способ контролировать увлажненность – это частота посещения туалета. Мочеиспускание каждые 2 часа – хороший признак того, что вы пьете достаточно воды.

Миф: пить много воды нездорово

Факт: за исключением некоторых заболеваний, ваш организм использует то количество воды, которое ему нужно, и освободится от остального. При нормальных условиях не существует опасности слишком большого количества воды. Рекомендуется пить воду медленно, а не глотать залпом, чтобы не вызвать дискомфорт в желудке.

Миф: потребление большого количества воды увеличивает нагрузку на почки

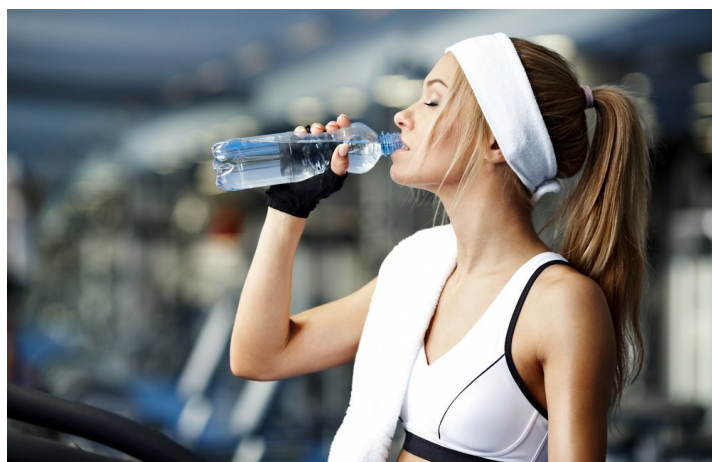
Факт: для нормального функционирования почек нужна вода. Когда организм потребляет недостаточно воды, почкам приходится компенсировать этот недостаток за счет выделения большего количества концентрированной мочи, что может привести к образованию камней в почках

Миф: если у вас есть проблемы с удержанием жидкости, пейте меньше воды

Факт: на самом деле, правильно противоположное. Когда ваш организм испытывает



недостаток воды, он воспринимает это как угрозу выживанию и компенсирует недостаток воды ее консервированием. Потребление достаточного количества воды (2 столовых ложки (30 мл) на 1 кг веса) поможет вашему организму поддерживать правильный баланс жидкости, одновременно выводя из организма лишний натрий, который способствует задержке воды в организме. Если вы принимаете мочегонные средства, не забывайте пить достаточное количество воды



Миф: во время физических упражнений лучше использовать спортивные напитки, а не воду

Факт: при физических упражнениях, длящихся менее 60 минут, предпочтительнее вода. Во время коротких тренировок не обязательна замена электролитов (спортивные напитки), а сахар в спортивных напитках дает пустые калории. Вам нужно восполнить потерянную во время упражнений жидкость, иначе вы преждевременно устанете, и ваши показатели ухудшатся. Взвесьтесь перед началом и после упражнений и выпейте не менее 0.5 л воды на каждые потерянные 0.5 кг

Миф: летом нужно больше воды, чем зимой

Факт: обезвоживание может наступить только летом, но хорошее увлажнение организма не менее важно также и зимой. Тренируясь зимой, вы не так сильно потеете. Но ваш организм все равно теряет жидкость, поэтому нужно обязательно пить воду, иначе ваши физические показатели ухудшатся

Миф: главное – меньше есть, а не больше пить – тогда можно похудеть

Факт: на самом деле, потребление достаточного количества воды и снижение веса связаны напрямую. При недостаточном потреблении воды организм удерживает жир и межклеточную жидкость. Хотите похудеть – прекратите пить сладкие напитки, соки и кофе и пейте много воды.



Мероприятия марта

«Мисс весна! Мисс ДТБТ»

Март ещё не наступил, а уже интригует! Наш техникум славится не только активистами и отличниками. Кем же он ещё славится, непременно заинтересуетесь Вы. Студентками, конечно же нашими дорогими студентками! Они не только спортсменки, комсомолки и интеллектуалки, а также ещё и красавицы! В нашем учебном заведении их так много, что сразу и не разберёшь, какая же из них лучше. Поэтому, дорогие дамы, 7 марта для Вас проведут конкурс «Мисс Весна! Мисс ДТБТ!» Скорее же, начинайте готовиться! Ну а мы в свою очередь, придём и оценим.



Так же состоятся мероприятия в доме книги:

4 марта в 14:00: Поэзия, рождённая Октябрем (стихи читают победители XIX Городского конкурса чтецов)

25 марта в 14:00 : Живой Горький (к 150-летию писателя)

Если ты хочешь научиться играть в шахматы или даже уже умеешь играть, но хочешь улучшить свои навыки - тогда тебе в шахматную школу "Эндшпиль" !



Мы продолжаем набор и приглашаем всех желающих в возрасте до 30 лет. Занятия проходят на бесплатной основе в Центре "Отечество" по адресу - переулок Западный, 20А (бывший детский сад). Запись осуществляется по данному адресу во время работы школы. На все дополнительные вопросы вам ответит руководитель проекта Даниил Шубенкин

Мы рады вас видеть в нашем шахматном мире

Время: понедельник, среда, пятница с 17.00 до 18.30 часов.