

**Новости
ДТБТ****Полезные
советы****Раскрась
свою
жизнь****ЗОЖ—это
просто!**

Приветствуем, друзья!

Здравствуйте, студенты! Редакция нашей газеты «Поиск» рада приветствовать Вас, и мы желаем Вам отличного настроения на эти непростые студенческие будни.

Этот год начался со старта конкурса WorldSkills. Спасибо всем волонтерам, которые помогали в проведении данного мероприятия, за поддержку участников конкурса. Спасибо также организаторам и участникам, которые проделали невероятно сложный путь для достижения высоких результатов. Было вложено много труда, но каждый смог почувствовать волнение и атмосферу праздника.

«Минута славы», что является ежегодным мероприятием для нашего учебного учреждения, в этом году сияла, как никогда. Танцы, стихи, песни и сценические постановки – всё это продемонстрировали нам наши первокурсники. Были затронуты темы войны и любви, повседневности и истории, где-то мы смеялись, а где-то конкурсанты заставляли нас задуматься. Можно без преувеличения сказать, что в этом году «Минута славы» привлекла к себе не-



вероятное количество талантливых студентов и благодарной публики.

Также недавно прошёл Чернореченский бал, в котором вся молодёжь

Дзержинска, а также и наши студенты, смогли продемонстрировать, что быть галантным кавалером и утончённой леди модно даже в нашем 21 веке.

А ведь это только третий месяц учёбы в этом году! Нас ожидает ещё большое количество интересных и познавательных конкурсов, волнительное время сессий и контрольных недель, а также проведения громких концертов в честь национальных праздников. Во всём выше перечисленном главными героями остаётесь Вы – студенты ДТБТ. И мы невероятно рады видеть, насколько заинтересованы наши сокурсники и друзья в жизни нашего техникума и его деятельности.

Спасибо Вам за внимание!

Участники Студенческого Научного Совета невероятно рады поздравить всех студентов с началом нового учебного года, и мы желаем Вам дальнейших успехов в этом году.

От председателя СНС,
Студентки гр.ОООП-15

Вырваться из серых будней и... побывать на балу!

Ах, бал!.. Бал!... Что первое приходит вам на ум, когда вы слышите это слово? Кто-то, более начитанный и отдающий предпочтение произведениям классики, сразу вспомнит первый бал Наташи Ростовой, на котором она познакомилась с Андреем Болконским. Другой же, помешанный на современных телесериалах, вспомнит Аню Платонову и поручика Мишу Репнина, встретившихся впервые на бале-маскараде. Так или иначе, все мы мысленно перенесёмся в XIX век, век романтики и возвышенных чувств, где изящные дамы в дорогих платьях и мужчины во фраках кружились в вальсе в большом зале... Блеск, шум... Как же красиво и интересно жили люди!

«Но есть у балов один маленький недостаток», - можете сказать вы мне. «Какой?» «На них невозможно побывать в наше время. Если, конечно, речь не идёт о вечеринках для богачей».

И тут я с вами не соглашусь. И в наше время можно побывать на балу и воочию увидеть это великолепие! Для этого необязательно быть богатым и иметь VIP-карту, чтобы попасть на закрытую вечеринку, а достаточно быть студентом и иметь на карте 800 рублей стипендии.

Чернореченский бал проводится в Дзержинске каждый год, в Дворце культуры химиков. Побывать на нём довелось и нашим студентам, да не просто в роли зрителей, а в роли участников.

О прошедшем 24 ноября Чернореченском бале своими впечатлениями поделился с нами Георгий Теньков.

«В этот раз всё было просто на высоте, - рассказывает Георгий, - организация была лучше, чем в прошлые годы. В бале принимали участие студенты из других техникумов и школьники. Танцевали вальс, полонез, менуэт... Пары двигались слаженно, красиво. Наши выступали с лендлером. Фаворитами стала пара Татьяны Суриковой и Никиты Карасёва. Ещё был квест от Пушкина: после второго танца нас уведили, что приехал А.С. Пушкин. Александр Сергеевич предложил всем желающим парам принять участие в игре - вместе с ним на балу присутствовали его пятеро друзей - литературных героев. Участники должны были по подсказкам угадать, что это за герои. Призом стали сокровища Пушкина - пирожные в виде двух половинок сердца с логотипом ЧБ (Чернореченский бал). Конечно, мы с моей партнёршей Настей приняли участие и получили заслуженную награду! После танцев также играли в «ручеек». Некоторые пары разбивались и искали друг друга. Это тоже было интересно. А также после бала один из участников - студент ДТК - сделал прилюдно предложение руки и сердца своей девушке!»

На фотографиях, что показал мне Георгий, улыбающиеся лица девушек и парней - без сомнений, у всех участвующих и зрителей остались только положительные эмоции от бала. Ведь это так необычно - в обычный осенний пасмурный день окунуться в атмосферу XIX века и почувствовать себя героями из литературных произведений ... А что ещё нужно для счастья?





В этой рубрике будут выходить статьи, содержащие полезные советы, лайфхаки и т.п. Они будут касаться как студенческой, так и повседневной жизни.

Я не трус, но я боюсь!

Сегодня мы поговорим о том, как выступать перед публикой. Многие люди не любят выступать потому, что:

1. Стеснительны и не уверены в себе;
2. Не знают с чего начать;
3. Не видят в этом пользы;

Мы сами убеждаем себя, что не сможем этого сделать. Но когда ты начинаешь регулярно выступать, то понимаешь, что всё это были лишь отговорки.

Так в чем же секрет успешного выступления?

Сам процесс можно условно разделить на две стадии: 1. Подготовка к выступлению; 2. Само действие.

Давайте начнем с подготовки к выступлению.

1. Определяемся с темой. Лучше выбирать ту, которая больше нравится, и в которой вы уверены. Тогда ваш рассказ с большей долей вероятности будет интересен слушателю, т.к. вы вложите часть себя в проект.
2. Составить план выступления. Экспромт – не всегда хороший помощник. Часто у рассказчика просто не получается связно донести свою мысль до слушателя, т.к. ему не хватает слов для этого. Поэтому лучше составлять план своего выступления, который может быть как кратким, содержащим основные пункты, так и развернутым, включая подпункты.
3. Добавьте красок. Не нужно готовить слишком сухой и научный доклад, который слушателем будет восприниматься, как лекция. Это скучно. Внесите разнообразие в своё выступление, например, включите стихотворение или сценку.
4. Мнение других. Обязательно прочитайте свою речь другим людям перед непосредственным выступлением. Они смогут подсказать вам, какие моменты можно улучшить, а какие и вовсе убрать. Выступить можно перед друзьями или близкими людьми.
5. Пишем своими словами. Не нужно дословно копировать информацию с источника. Это всегда заметно во время выступления! Пропустите информацию через себя, а уже после излагайте в речи.
6. Репетиция. Обязательно репетируйте свое выступление. Причем не только слова, но и жесты, интонацию, мимику. Тренируйтесь до тех пор, пока ваши слова и движения не дойдут до автоматизма.



Выступление:

1. Ты главный. Этот прием очень помогает при выступлении на публике. Не нужно бояться осуждения со стороны слушателей. Не ты рассказываешь им, а они слушают тебя!
2. Так задумано. Если во время выступления возникают непредвиденные проблемы, например, ошибка в презентации, то сделайте вид, что так и должно было быть. Ведите себя уверенно, и зритель ничего не заметит.
3. Живая речь. Не говорите, как робот, ведите насыщенную, живую речь со зрителем. Самый лучший вариант – это условная беседа со зрителем. Задавайте вопрос по теме доклада, бытовые вопросы, вопросы об общеизвестных фактах, далее сами же ответьте на них и продолжите выступление.
4. Взаимодействуйте со зрителем. Можно обратиться с вопросом к конкретному слушателю, или, если есть сценка, выбрать добровольцев из зала. Это разнообразит ваше выступление.
5. Обратите внимание на зрителя. Не нужно всё время смотреть в лист с речью. Это создает о вас негативное впечатление. Самое лучшее – быть «говорящим» докладчиком.
6. Внешний вид. Человека встречают по одежке. Своим обликом вы настраиваете зрителя на определённую «волну», подчеркиваете тему своего выступления, показываете отношение к собственному проекту.

Привет, дорогие студенты! В нашей газете «Поиск» появилась новая рубрика «Раскрась свою жизнь!». Сейчас я познакомлю вас с ней. В данной рубрике будут развиваться темы, касающиеся нашей студенческой жизни, например, то, как можно и даже нужно её раскрасить. Все мы привыкли к тому, что студенческая жизнь – это общага, скучные пары в техникуме, контрольные, столовка, слойки, привычная нам суэта..., и так каждый день! Признаться, такая рутина немного выматывает, думаю, что не только мне хочется какого-нибудь разнообразия. В этой рубрике я буду делиться своими мыслями, давать вам хорошие советы, предлагать интересные и увлекательные фильмы, а в общем: постараюсь поднять вам, дорогим друзьям, настроение и вызвать улыбку. Как можно чаще улыбайтесь, я думаю, что улыбка вам идёт больше.

Сегодня я хочу поднять, такую актуальную среди людей тему, как вера в себя. Может, вам покажется это глупым, но я неоднократно сталкивалась с ситуациями в жизни, которые выбивали меня из колеи. В тот неприятный и грустный момент, уверенная в том, что уже ничего не получится, что плыть больше некуда, я опускала руки. Ударная волна безысходности и отчаяния накрывала меня с головой снова и снова. Наверное, вы спросите: «И как же ты приобрела веру в себя после такого?» Я с радостью отвечу вам на этот вопрос. Очень приятно и тепло на душе, когда рядом в такие моменты с вами находятся близкие люди, которые в вас по-настоящему верят. От них я часто слышала: «Я верю в тебя!», «Не сдавайся, у тебя всё получится!», «Не переживай, мы преодолеем всё!» После этого, я долго-долго размышляла, анализировала, думала и решения приходили не так быстро. Но вскоре, уже горя энтузиазмом, я брала свой ежедневник и записывала, с чего нужно начать, а там жизнь сталкивала меня с новыми приключениями.

Как я и говорила ранее, решения приходят не сразу, поэтому я хочу посоветовать вам парочку занятных действий как отвлечься:

- Не держите всё в себе, дайте волю своим эмоциям (без ущерба для окружающих, конечно);
- Подберите плейлист и смените обстановку: сходите на прогулку (только вы, ваша музыка и улица), отправьтесь в кафе (обдумайте всё произошедшее за чашечкой ароматного кофе);



Я хочу порекомендовать вам очень интересный и увлекательный фильм 2015 года «Джой».

Сюжет: возможно ли поставить на паузу собственные мечты или лучше сразу от них отказаться? Разведенная мать двоих детей Джой измотана бытовыми и материальными проблемами, которые разрастаются, как снежный ком. Пытаясь свести концы с концами, она уже забыла про свой талант изобретателя, который проявился еще в детстве. Где теперь эта любознательная девочка, которая верила в свою волшебную силу? Джой крутится как белка в колесе, на ней держится весь дом – беспомощная, не от мира сего мать, преклонных лет бабушка, маленькие дети, стирка, уборка, мелкий ремонт, ночные смены на работе. Спасительная идея приходит в голову неожиданно, когда Джой ранит руки, пытаясь убрать осколки разбитого бокала. Новое изобретение Джой – уникальная швабра, которую не нужно выжимать руками. Она способна облегчить жизнь миллионам домохозяек, однако в мире бизнеса царят свои законы – безжалостные, жестокие. Пробриться на вершину успеха отважной женщине будет непросто. Данная рубрика подходит к концу и мне бы хотелось добавить:

«Дорогие студенты, друзья! Знайте, что вы не просто для нас толпа зевак и обучающиеся ДТБТ. Мы думаем о вас и дорожим вами. Не болейте, не хандрите, хорошо кушайте, высыпайтесь, принимайте активное участие в жизни нашего техникума и никогда не теряйте веру в себя. До новых встреч!»





Семь этапов загрязнения организма с точки зрения питания. А на каком остановился ты?

В процессе зашлаковки организма, человек проходит семь этапов загрязнения, обретая на этом пути тысячи болезней.

Первый этап: Внешне здоровый человек чувствует лишь общее утомление – это уже свидетельствует о начавшейся зашлаковке нервных каналов, которая, в итоге приводит к шейному остеохондрозу.

Второй этап: К усталости прибавляется головная боль, ломота в суставах, мышцах. При отсутствии какой-либо болезни, это может сигнализировать о том, что человек употребляет много сладостей и сахара, т.е. о перенасыщении организма пищей, которая не подходит конкретному человеку.

Третий этап: Появляются различные аллергические реакции – это естественное стремление сильно зашлакованного организма выбросить из себя грязь. Стимулятором могут быть самые различные аллергены: пыльца, бытовая пыль, шерсть животных, пища, лекарственные препараты и т.п. Если не обращать на это внимание то, у человека может начаться кашель, переходящий в астму, выделение слизи, мокроты, появляются изменения на коже, т.е. видимые сигналы неблагополучия, такие как псориаз, экзема, сахарный диабет и т.п.

Четвертый этап: Проявляется болезнями застоя типа кисты, папилломы, опухолей и т.д., а также жировыми отложениями на внутренних органах.

Пятый этап: Ему сопутствуют болезни, связанные с деформацией соединительных тканей органов. Это ревматизм и полиартрит, при которых мочевая кислота, являющаяся продуктом плохого усвоения белка организмом, накапливается в суставах и мышцах.

Шестой этап: Этой стадии зашлакованности организма соответствует загрязнение биохимическими наслоениями нервных каналов так, что передача по ним сигналов становится невозможной, из-за чего возникают парезы, параличи, болезнь Паркинсона и т.п.

Седьмой этап: Это конечная стадия зашлакованности организма, необратимые болезни, связанные с разложением клеток и органов, т.е. **РАК**

РАК – это месть организма за неправильно съеденную пищу. **РАК** – это уже такое состояние, когда противораковая защита, обеспечиваемая ферментативной способностью толстого кишечника, равна нулю, когда патологические клетки формируются и растут бес-

Газета издаётся студенческим научным советом ГБПОУ «Дзержинский техникум бизнеса и технологий»

Выпуск подготовлен в методическом кабинете техникума при участии методиста С.Н. Кокориной, куратора СНС О.В. Безгодовой.

Контактный телефон: 22-25-61