Поиск

Студенческая газета ДТБТ

Декабрь—Январь 2017/18г

Новости ДТБТ

Полезные советы

Раскрась свою жизнь

ЗОЖ—это просто!

# Спартакиада молодежи!

9 декабря завершилась городская Спартакиада молодежи – 2017. Спортивное первенство между студенческими и молодежными командами Дзержинска продолжалось более двух месяцев и включило в себя 6 этапов.

Открывал Спартакиаду велокросс, далее были футбольный турнир, соревнования по кросслифтингу, волейбол, настольный теннис. Конкуренция на всех этапах была огромная, команды сражались за каждый балл, принесенный в общую копилку.

Решающим в битве за переходящий Кубок Спартакиады стал 6 этап – смешанная командная эстафета. Именно время, потраченное на прохождение непрерывной дистанции эстафеты, стало определяющим для распределения мест на пьедестале почета.

Самые быстрые секунды в смешанной командной эстафете (а это «лыжи», «бег с мячом», «тачка», «игольное ушко» и «скакалка») показали участники команды ДПИ НГТУ.

Второе место у ГБПОУ ДИКТ, третье – у ГБПОУ ДПК.

Преодолевая этапы эстафеты, спортсмены использовали различную технику, падали, ошибались, вырывались вперед, нервничали, но при этом старались максимально соблюдать правила соревнований. И немаловажную роль в успехе команды играли слаженность и поддержка. Не передать словами, сколько было пережито волнений и эмоций, от самых горьких до восторженных, всеми – и участниками, и тренерами, и болельщиками.

В результате триумфатором общекомандного зачета Спартакиады в третий раз оказалась команда Дзержинского педагогического колледжа! Команда ДПИ НГТУ – серебряный, а ГБПОУ ДИКТ – бронзовый призеры Спартакиады. Поздравляем всех участников этого грандиозного праздника спорта, молодости и дружбы!

Поиск

Студенческая газета ДТБТ

# Новости

Пятый этап спортивного первенства среди студентов и работающей молодежи Дзержинска состоялся 25 ноября. Команды юношей и девушек ДПИ НГТУ, ДФ РАНХиГС, ДПК, ДИКТ, ДТК, ДХТ им. Красной Армии, ДТБТ и ГосНИИМаш приняли участие в соревнованиях по настольному теннису.

Несмотря на кажущееся спокойствие и «легкость» игры, поединки проходили очень динамично и увлекательно, спортсмены демонстрировали высокую скорость, индивидуальную технику подачи и великолепные атакующие удары.

Благодарим всех участников соревнований и поздравляем победителей! Вы принесли своим командам дополнительные баллы в общекомандный зачет Спартакиады!

Победители среди девушек:

1 место - Кудряшова Анастасия (ДПК),

2 место - Давыдова Анастасия (ДПК),

3 место – Королева Анастасия (ДТБТ).

Победители среди юношей:

1 место - Астафьев Егор (ДПК),

2 место - Шканакин Никита (ДПК),

3 место - Антонов Андрей (ДПИ НГТУ).

бщекомандный зачет Спартакиады после 5 этапов соревнований продолжает возглавлять команда Дзержинского педагогического колледжа (230 очков), на втором месте – команда Дзержинского политехнического института (220 очков), завершает тройку лидеров команда Дзержинского индустриально-коммерческого техникума (183 очка).

Спартакиада выходит на финишную прямую – впереди один вид соревнований – командная смешанная эстафета. Как распределятся призовые места и кто станет обладателем переходящего Кубка Спартакиады, решится на последнем этапе соревнований 9 декабря.

На закрытие Спартакиады проходило награждение команд и участников победителей всех этапов соревнований. Королёва Анастасия ОП-10 завоевала третье место в соревнованиях по настольному теннису среди девушек.

В декабре проходили зональные соревнования по гиревому спорту. Среди команд ДПК, ДИКТ, ДТК, ДХТ им. Красной Армии, ДТБТ. Наша команда в составе Таминарова А. гр.25, Ерунова В. гр.7, Южалина А. К-24, Короткова А. ОП-8 **заняли 3 место**. А в личном зачёте Таминдаров А.- 1 место и Ерунов В.- 2 место в своих весовых категориях.

Поиск
Студенческая газета ДТБТ

# Полезные советы

## Как все успевать?

Каждый студент сталкивается с такой проблемой, как нехватка времени. Он пытается составить наиболее действенный план на день, но ничего не получается. О том, как все успевать, с нами поделилась преподаватель Игумнова Татьяна Вячеславовна.

**- Как вы планируете свое время?**

- Каждый человек – автор, режиссер своей жизни, где сценарий (как минимум оскароносный) – это и есть планирование. Для меня это перманентный процесс, без которого я – не я. На данный момент существует множество литературы по тайм – менеджменту, не скажу, что придерживаюсь какой-либо конкретной концепции, за несколько лет сложилась свое система, которая находит отображение в ежедневнике (несмотря на обилие программного обеспечения – доверяю только бумажному носителю). Почему? Во-первых, что написано пером, не вырубишь топором, а, во-вторых, искренне верю, что мысли материальны и, обличая их в эпистолярном виде, они все глубже проникают в эту сторону бытия. Если конкретно, то делю все дела на важные/неважные, срочные/несрочные, и каждый день (обязательно!) в «расписании» моей жизни должно быть время для саморазвития и общения с близкими.

**- Как вы боретесь с прокрастинацией и ленью?**

- На этот вопрос ответить легко и просто – когда день расписан с раннего утро до позднего вечера, времени на лень не остается. Потому что лень – это невостребованное время. С пониманием ценности своей жизни такая непозволительная роскошь у меня в дефиците.

**- Вам хватает времени на здоровый сон?**

- Живя в отлаженном ритме, честно скажу – хватает. Во время сна отдыхает и дух, и душа, и тело, 6-5 часов вполне для этого достаточно. Здесь есть одно важное правило – лечь спать до 12 часов ночи. Сон – это буквально инвестиция в чистый разум и здоровье будущего дня.

Поиск
Студенческая газета ДТБТ

# Полезные советы

**- Много ли вы времени посвящаете деятельности, которая не касается работы?**

- Я счастливый человек, потому что моя работа – это найденное предназначение. Зачастую эта педагогическая деятельность переносится и на иные сферы жизни. Один замечательный педагог (Радевич Л. И.) любит говорить, что «педагог – это диагноз», шутит, конечно же, но в каждой шутке… Времени остается мало, но это лишь усиливает когнитивную концентрацию на том, чем мне хочется заниматься.

**- Бывали ли в вашей жизни (сознательный её отрезок) случаи, когда вы что-то не успевали осуществить? И как вы относитесь к этому?**

- В силу своей профессиональной деятельности у меня сформирован аналитический характер мировоззрения, который все желаемое «развивает» на задачи, осуществимые за конкретные лимиты времени. Если такие случаи были, то, скорее всего, в студенческие годы (но тогда такие «проблемы» всегда решались силой воли).

Как я к этому отношусь? Просто понимаю, что где-то была допущена ошибка (либо из-за невнимательности, либо не были продуманы альтернативные варианты). В любом случае главное—понять, что пошло не так и почему, сделать вывод, как этого избежать в следующий раз, и двигаться дальше.

Поиск
Студенческая газета ДТБТ

# Раскрась свою жизнь!

## Краски жизни

Наши жизни состоят из красок - различных чувств и эмоций, которые мы испытываем каждый день.

Счастью подходит желтый, потому что он такой же светлый и яркий, заставляющий улыбаться и щуриться; думая о синем цвете, мы мысленно раскачиваемся на легких волнах в деревянной лодке, испытывая умиротворение, расслабленность, спокойствие. Зеленый цвет привносит в нашу жизнь внутреннюю гармонию и желание слиться с природой. Наша злость - это красный, такой же резкий и вызывающий желание закрыть вмиг уставшие глаза.

Также жизнь - это череда различных моментов, в каждом из которых мы по-своему нуждаемся. Такими моментами мы тоже украшаем свою жизнь, и чем больше мы не стоим на месте, узнаем новое и знакомимся с новыми людьми, тем наше существование становится разноцветнее, живописнее.

Все то, чем мы занимаемся каждый день, являет собой окрашивание.

И только тебе решать, каким получится конечный результат - цветастым пледом, сшитым из маленьких цветных квадратиков - моментов, отличающихся друг от друга, или же серой бетонной стеной, которую обклеят обоями и в следующий же миг забудут.

Поэтому не бойся ярких цветов, не испытывай страх перед чем-то новым для тебя.

Жизнь одна, поэтому хватай кисточку и рисуй.

Раскрашивай.

Поиск

Студенческая газета ДТБТ

ЗОЖ—это просто!

# Вода – источник жизни!

Сегодня мы поговорим о такой важной вещи в нашей жизни как вода.

**Почему нам нужна вода?**

Вода – составная часть всех клеток, тканей и органов нашего организма и всех процессов, происходящих в нем.

Она важна для многих функций нашего организма:

- Регулирует температуру тела
- Удаляет отходы из организма
- Доставляет питательные элементы, кислород и глюкозу в клетки, давая нам энергию
- Дает натуральное увлажнение коже и другим тканям
- Делает суставы более гибкими и помогает укреплять мышцы
- Регулирует пищеварение

**Получаете ли вы достаточно воды?**

Не нужно ждать, пока вы почувствуйте жажду, т. к  вы уже можете быть обезвожены. Важно пить до того, как вы почувствуете жажду! Газированные сладкие напитки и напитки с кофеином не помогают решить проблему, потому что сами могут вызвать обезвоживание. Нужно пить воду!

**Каковы признаки обезвоживания?**

- Пониженная энергия
- Усталость
- Головная боль
- Головокружение
- Сухие губы, рот и кожа
- Тошнота
- Повышенная температура тела
- Затрудненное дыхание

Поиск

Студенческая газета ДТБТ

# ЗОЖ—это просто!

**Как быть уверенным, что вы пьете достаточно воды:**

- Если вы большую часть дня находитесь дома, наполните утром посуду тем количеством воды, которое вам нужно выпить в течение дня. Пейте ее, готовьте на ее основе сок или чай. Когда посуда опустеет, значит, вы выполнили свою дневную норму
- Если вы проводите большую часть дня вне дома, возьмите с собой 3-4 спортивных бутылки емкостью в 450-700 г. Обязательно выпейте хотя бы 2 бутылки до 13-14.00
- Всегда носите с собой бутылки с водой – в машине, на рабочем столе, в сумке
- Выработайте привычку «увлажнения» - стакан воды, когда встаете утром, стакан воды с каждым приемом пищи, стакан воды перед отходом ко сну
- Чтобы помочь другим членам семьи выработать привычку увлажнения, подавайте воду во время каждого приема пищи

Поиск

Студенческая газета ДТБТ

# РЕКЛАМА!

## Неделя Российской науки

Дорогие студенты, на следующей неделе стартуют мероприятия, посвященные Российской науке! В этот период вы сможете поучаствовать в таких интересных конкурсах как:

- Конкурс плакатов «День Российской науки»
- Викторина «Знаешь ли ты?»
- Классный час «День Российской науки»
- Книжная выставка «Достижения Российской науки»
- Эрудит—шоу «Самый умный»
- Интеллектуальный марафон

Нарисуйте самый красивый и интересный плакат! Докажите что вы круче, чем ведущие программы «Галилео» и канала «Дискавери», вместе взятых, чтобы потом сразиться за звание «Самого умного» в нашем эрудит—шоу! Узнайте много нового на классном часе и книжной выставке! А также обязательно поучаствуйте в интеллектуальном марафоне, который будет проводится в формате квеста, по поиску 12 записок!

Нас всех ждет очень интересная и богатая на события неделя! Желаем всем удачи!