Вестник студенческого актива Дивногорского колледжа-интерната олимпийского резерва

ОЛИМП

Январь 2019, выпуск 74

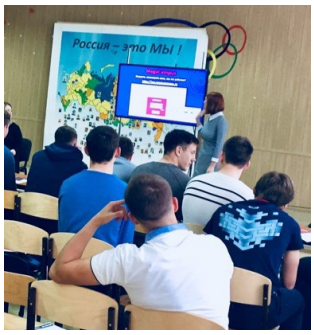
выпуске:

Спортивные новости	2-5
ИТОГИ РК ЕНИСЕЙСТМ	5
Международный день матери	6-8
Университет СИНЕРГИЯ	9
Ну НОВЫЙ ГОД, ПОГОДИ	10-13
Новогодние подарки	14-17
Урок географии в музее	17
Советы психолога	18-19

Международный день матери

Урок географии в музее

НОВОГОДНИЕ ПОДАРКИ



Университет СЕНИРГИЯ

ДИВНОГОРСКИЙ КОЛЛЕДЖ-ИНТЕРНАТ ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА

«НУ НОВЫЙ ГОД, ПОГОДИ»

РК ЕНИСЕЙ -СТМ

СПОРТИВНЫЕ НОВОСТИ

Отделение биатлона

В ноябре 2018 г. Спортсмены отделения биатлон открыли спортивный сезон соревнованиями первенство Красноярского края по биатлону в Саланге 22-26.11.2018г.
В возрастной группе «юниоры» лидировали: Мальцев Данил спринт 7,5 км – 2 место, персьют 10 км – 1 место;
Айкинский Михаил спринт 7,5 км – 3 место, персьют 10 км – 2 место.
В возрастных группах «Юноши и девушки» призовые места заняли:
В масстарте: Шихлинцов Артем 2 место, Панасенко Кристина -1 место, Миськова Анжелика – 2 место, Коваленко Андрей – 2 место.
31.11-03.12. 2018 г. Прошло всероссийское соревнование по биатлону на «Призы олимпийского чемпиона В.Ф.Маматова» среди юношей и девушек. КГАПОУ «ДКИОР» представляли 17 человек. На пьедестал призерами взошли 3 человека: Панасенко Кристина 2 место спринт 6 км, Анисимов Артем 3 место спринт 7,5 км, Дубова Марина 3 место спринт 4,5 км.
06-09.12.2018 г. В Ханты-Мансийске прошли всероссийские соревнования среди юниоров. В составе сборной «Академии биатлона» Мальцев Данил, Подзоров Антон и Айкинский Михаил заняли 4 место в эстафете.
В городе Бородино 13-16.12.2018г. прошло открытое краевое соревнование по биатлону на призы олимпийского чемпиона Е.Устюгова. Первые места заняли Анисимов Артем в спринте на 7,5 км и Пеликов Егор в мас- старте на 10 км. Призерами стали: Шихлинцов Артем 3 место в мас-старте на 10 км, Паасенко Кристина 3 место в спринте на 6 км и масстарте на 7,5 км, Коваленко Андрей 2 место в спринте на 6 км и масстарте на 7,5 км.
13-15.12.2018г. стартовали юниоры во всероссийских соревнованиях по биатлону в Увате (Мальцев Д, Подзоров А., айкинский М.), юниорки в Чайковском (Анохина Я.). Из наших спортсменов, лучший результат в этих соревнованиях показал Мальцев Данил 8 место в спринте на 10 км, в эстафете юниоры были шестыми.
22-25.12.2018 г. в городе Уфа наши биатлонисты приняли участие во всероссийских соревнованиях "Приз памяти П.Ямалеева", отбор на ПМ среди юношей и девушек 18-19 лет. В конкурентной борьбе 125 спортсменов, Анисимов Артем показал 8 результат в спринте на 7,5 км, Тагачаков Тимур был 25 на этой дистанции. Панасенко Кристина заняла 5 место в спринте 6 км, и 11 место в индивидуальной гонке 10 км.
В первенстве Красноярского края из пневматичекой винтовки, которое прошло в г.Красноярске 22-23.12.2018г., КГАПОУ «ДКИОР» представляли 15 человек. Призерами и победителями стали: Казанцев Никита 3 место в смешанной эстафете, 2 место в командной гонке; Плотников Артем и Годовых Михаил -1 место в командной гонке;
Чупахин Павел 2 место в командной гонке; Волкова Виктория 3 место в смешанной эстафете, 2 место в командной гонке; Штанов Дмитрий 3 место в смешанной эстафете, 3 место в командной гонке; Неуструев Владислав 3 место в командной гонке; Стирнадкин Владимир, Писаненко Андрей, Жабреева Алена 2 место в командной гонке; Моисеева Елизавета 3 место в смешанной эстафете, 2 место в командной гонке.
25-27.12.2018 г. в первенстве России среди юниоров приняли участие Мальцев Данил, Айкинский Михаил, Подзоров

СПОРТИВНЫЕ НОВОСТИ

Антон, Анохина Яна. Лучший результат из наших спортсменов показал Айкинский Михаил 30 м в индивидуальной гонке на 15 км.

Отделение бокса

Всероссийское соревнование по боксу класса "А" памяти МС СССР Д.Панова в г.Новосибирске прошло 29.10-03.11. 2018г. Хохлов Александр в весовой категории 69 кг занял 2 место.

Отделение волейбола

01-07.11.2018 г. в Заринске прошло первенство Сибирского Федерального округа среди команд девушек. В составе сборной команды Красноярского края Охрименко Софья и Ляпина Лилия, заняли 2 место.

24-25.11.2018г. в Красноярске прошел турнир по волейболу среди студенческих команд памяти В.И.Стручкова. Команда наших девушек в составе Вдовина Кристина, Гармонова Нелли, Мещерякова Ксения , Куприянова Екатерина, Мишакова Анастасия, Сутурина Владислава, Шарипова Алия заняла 3 место

В эти же сроки в Зеленогорске прошел Турнир по волейболу памяти Н. Фаттахутдиновой. В нем приняла участие команда наших девушек в составе Болмасова Милена, Лосева Алина, Мякина Ксения, Резниченко Алина, Охрименко Софья, Петрова Дарья, Храмова Анастасия, Ляпина Лилия.

Предварительный этап первенства Сибирского Федерального округа по волейболу среди девушек 2003-2004 г.р. пришел в Томске 19-23.12.2018 г. Наши девушки Болмасова Милена, Лосева Алина, Мякина Ксения, Резниченко Алина, Охрименко Софья, Храмова Анастасия, Ляпина Лилия представляли команду КГАПОУ «ДКИОР», заняли 3 место из 6 команд.

Отделение дзюдо

02-03.11.2018 г. в Красноярске краевой турнир по дзюдо памяти Ю.В.Соловья.
Лычаков Иван, 66 кг 1 место;
Косян Артур, 46 кг 3 место.

Первенство России по дзюдо среди спортсменов до 18 лет прошло в Тюмени 08-10.11.2018г.
Глухова Эвелина, весовая категория 44 кг завоевала 5 место.

18.11.2018 г. в Лесосибирске, краевой турнир по дзюдо памяти Т.И.Мухамадиева.
Костюнин Владислав, 60 кг 1 место;
Черепанов Егор, 60 кг 2 место;
Курсуа Владислав, 50 кг 3 место.

22-25.11.2018 г. Радионов Егор, Скоробогатов Сергей и Шохтин Анатолий приняли участие в первенстве России по дзюдо среди спортсменов до 21 года, в г.Назрань.

07-08.12.2018г. в Берёзовке прошли краевые соревнования по дзюдо памяти Чупрова, 2004-2005 г.р.
Курсуа Владислав, весовая категория 50 кг – 3 место.

14-16.12.2018г. кКраевой турнир по дзюдо памяти ЗТР В.П.Копылова, прошел в Красноярске.
Костюнин Владислав, 66 кг – 1 место;
Черепанов Егор, 66 кг – 3 место.

Конькобежный спорт

Конькобежцы начали спортивный сезон стартами в г.Челябинск. Приняли участие в открытом Кубке Челябинской области по конькобежному спорту 01-02.12.2018г.
Павленко Дмитрий 3 место на дистанции 500 м и 2 место на дистанции 1000 м. На первенство Сибирского Федерального округа по конькобежному спорту, которое прошла в Иркутске 15-16.12.2018г.,

наш край представляли Павленко Д., Уханов С., Кордов Н., Карпушин А., Васильев Л., Шульга А. Павленко Дмитрий показал 2 результат на дистанции 500 м, и 6 на 1500 м. Карпушин Андрей занял 2 место в масстарте и был четвертым на дистанциях 500м, 1500 м, 3000 м.
Первенство Красноярского края по конькобежному спорту, спринтерское многоборье пришло в Дивногорске 22 - 23.12.2018г. Павленко Дмитрий занял 1 место на 4 дистанциях из 4, и стал победителем по сумме многоборья. 2 место по сумме многоборья заняли Карпушин Андрей, Уханов Станислав и Железников Данил; 3 место по сумме многоборья заняли Шульга Арина, Васильев Лев, Кордов Николай. Павлеко Дмитрий выполнил норматив «Мастера спорта» по конькобежному спорту

Лыжные гонки

Всероссийские соревнования по лыжным гонкам среди юношей и девушек 17-18 лет. 29.11-02.12. 2018г. в Сыктывкаре. В составе сборной Красноярского края выступала Бобко Ангелина. Лучший результат 13 место в спринте классическим стилем
07-09.12.2018г. краевые соревнования по лыжным гонкам памяти А.А.Потоцкого, г.Зеленогорск. Победители: Тарасов Павел на дистанции 5 км классическим стилем и Бобко Ангелина 3 км классическим стилем Серебряный призер Бунчук Маргарита на дистанции 3 км классическим стилем. 14.12.2018г. Открытое первенсво по лыжным гонкам на призы СРОО "Федерация лыжных гонок Красноярского края", 1 этап, г.Красноярск.
Пролубников Данил 2 место в гонке 3 км классическим стилем.
Бунчук Маргарита 2 место в гонке 3 км классическим стилем.
20-21.11.2018г., Вершина Теи. Отборочные соревнования по лыжным гонкам для участия в 1 Змних международных детских играх "Дети Азии" приняли участие Сологубов Д., Пролубников Д., Шулепов К., Бунчук М.
21-23.12.2018г., Красноярск, первенство Красноярского края по лыжным гонкам. Победитель Бобко Ангелина на дистанциях 3 км классическим стилем и 5 км персьют; 2 место Тарасов Павел на дистанциях 5 км классическим стилем и 7,5 км персьют; 3 место Жоголев Илья на дистанции 7,5 км персьют. И Бунчук Маргарита на дистанциях 3 км классическим стилем.

Плавание

Павлов Тимур принял участие в трех соревнованиях выполнил и подтвердил норматив «Кандидат в матера спорта» по плаванию. Всероссийские соревнования по плаванию среди юношей и девушек, Сыктывкар, 06-08.12.2018 г. 4 место брасс 100 м. Кубок Сибири по плаванию, 4 этап, Барнаул, 25-27.12.2018, 50 м брасс 1 место, 100 м брасс 2 место. Первенство Красноярского края по плаванию, Канск, 31.10-02.11.2018 г. 100 м брасс 2 место, 200 м брасс 2 место.

Сноуборд

26-27.11.2018г. 1 этап Кубка России по сноуборду, Абзаково, участники Корнилов Илья и Сташуль Валерия. 03.12.2018г. первенство СШОР по сноуборду имени В.Махова, г.Красноярск
1 место Вычужанина Диана в параллельном гигантском слаломе;
2 место Корнилов Илья и Сташуль Валерия в параллельном гигантском слаломе;
3 место Масловский Марк в параллельном гигантском слаломе. 15-16.12.2018г. 2 этап Кубка России по сноуборду,

РК ЕНИСЕЙ СТМ

Ижевск. Корнилов Илья 4 место в параллельном слаломе; Сташуль Валерия 10 м в параллельном слаломе.
16-21.12. 2018 г., всероссийские соревнования по сноуборду памяти Полины Петроченко Новосибирск. Вычужанина Диана 8 м в сноуборд кроссе; Масловский Марк и Сверкунова Кристина – участники.
18-20.12.2018 г. Кубок России по сноуборду, 1 этап (биг-эйр, слоуп-стайл), Красноярск, Участник Сквозняков Ефим.
Италия, этапы Кубка мира по сноуборды 01-15.12.2018 г., участник Логинов Дмитрий.

Отделение регби

26.10-02.11. 2018г. Крымск, первенство России по регби среди юниоров до 20 лет. 1 место команда «Енисей-СТМ» Акулов Станислав, Барышников Никита, Бернаучис Алексей, Гнеушев Данил, Гнеушев Егор, Грачев Владислав, Домбровский Никита, Заболотных Данила, Иванов Дмитрий, Корольков Артем, Кузьмичев Кирилл, Маслов Тимур, Матвеев Александр, Ровский Артем, Рябищук Ефим, Семенов Даниил, Семенов Николай, Серебрянников Николай, Сипкин Дмитрий.

ЦЕРЕМОНИЯ НАГРАЖДЕНИЯ ПО ИТОГАМ ГОДА РК ЕНИСЕЙ—СТМ

02 декабря мне удалось поприсутствовать на церемонии награждения регбистов Регбийного Клуба - Енисей СТМ. Организация мероприятия была на высшем уровне. На данном событие присутствовало много почетных гостей, особое внимание уделялось основателю регби в Красноярском крае Александру Юрьевичу Первухину. Награждали спортсменов Гайсин Рамиль и Семпликевич Денис, они заслуженные мастера спорта России, многократные чемпионы России, двукратные обладатели Континентального щита, многократные чемпионы кубка России, состоят в сборной России по регби-7 и регби-15.
Спортсменов награждали грамотами, которых значками разряда КМС. На выходе

из зала, каждый регбист получал футболку с символикой клуба Енисей СТМ. Концертная программа оставила приятное впечатление. Очень приятно было увидеть в номинации **"лучший тренер" Толстых Алексея Сергеевича** - он действительно заслужил данную награду, его наградили статуэткой. Так же проходило награждение родителей за помощь спортивному клубу, было сказано много правильных и мотивационных слов для юных и уже опытных спортсменов.

***

В это воскресенье, состоялась торжественная церемония награждения регбистов школы Енисей СТМ. За этот год у нас 8 золотых , 3 серебряных и 2 бронзовых мест. На церемонии было много разных танцевальных и музыкальных постановок. Хотелось бы отметить, что в номинации лучший тренер года, было два наших тренера, при том, что претендентов было три. Победил в этой номинации - Толстых Алексей Сергеевич.

Даниил Семенов

МЕЖДУНАРОДНЫЙ ДЕНЬ МАТЕРИ

23 ноября стал для работников ДКИОР, школьников и студентов особенным днем, к которому все очень тщательно готовились. Этот праздник никогда не проходит без улыбок и слез. В этот день каждый из нас спешит набрать наизусть заученный номер телефона самого близкого человека и сказать: «Здравствуй мамочка! Я тебя люблю! У меня все хорошо! Как ты?».

Этот день не имеет определенной даты. Но, не смотря на это, все о нем знают и ждут.

Замечательный, теплый, добрый, трогательный, душевный….. Можно еще долго подбирать эпитеты ко Дню матери. Каждый из участников мероприятия вложили частичку своей души. Ведь иначе нельзя. Именно поэтому праздник прошел на одном дыхании.

Ведущие мероприятия **Алина Олеговна Сазонова с сыном Арсением** - профессионально справились со своей ролью и торжественно открыли «занавес». Безусловно, они являлись украшением данного мероприятия.

Трогательный ролик «Звонок маме», подготовленный 3-м курсом, заставил всех задуматься о том, как все-таки мы редко говорим теплые слова маме. Ролик «Чемпионы» (группа 1-2), рассказал о роли мамы в жизни ребенка. А стихотворение В.Панина «Не забывайте матерей», эмоционально прочитанное Екатериной Звягинцевой, заставили плакать весь зал.

МЕЖДУНАРОДНЫЙ ДЕНЬ МАТЕРИ

Музыкальный номер на гитаре, подготовленный студентами 1 курса Фоминым Денисом и Будниковым Ростиславом, сорвал море оваций. А 7 и 8 классы порадовали хоровым исполнением песни «Не разлучные друзья».

Не обошлось и без сценок. Эмиль Орехов, Иван Архипов и Мария Гребнева, легко перевоплотились в маленьких детей и поведали зрителю о своих детских размышлениях о взрослой жизни.

МЕЖДУНАРОДНЫЙ ДЕНЬ МАТЕРИ

День матери не обошелся и без сюрприза. Под полюбившуюся всеми песню Д.Клявера «Когда ты станешь большим», на экране стали появляться фото наших работников — пап со своими детьми. Умиление, восторг, радость, счастье, благодарность можно было увидеть на лицах наших мужчин – отцов.

На этой торжественной ноте «занавес» импровизированного театра был закрыт. Но гости еще долго не расходились: обсуждали, вспоминали, смеялись, фотографировались, поздравляли и обнимались друг с другом.

Хочется верить, что в этот день каждый позвонил и сказал несколько добрых, нежных слов своим мамам. Ведь им очень важно знать, что у детей все хорошо и дети о них помнят и любят в любом возрасте!

P.S. Символом Дня матери является цветок незабудка, т.к. считается, что этот цветок обладает чудесной силой возвращать память людям, забывшим о своих родных и близких.

Елена Юрьевна Титова

МОСКОВСКИЙ УНИВЕРСТИТЕТ СИНЕРГИЯ

Частыми гостями нашего колледжа стали представители Московского Университета СИНЕРГИЯ.

Будущим выпускникам колледжа было предложено на выбор несколько форм обучения. Больше всего заинтересовала дистанционная форма.

Она наиболее удобна, в силу постоянной занятости и частых отъездов на спортивные сборы и соревнования.

По итогам встречи ребята задавали много интересующих их вопросов. Судя по встрече, она была далеко не последней.

НУ НОВЫЙ ГОД, ПОГОДИ!

-Расскажи, Снегурочка, где была?
-Рсскажи—ка, милая, как дела?
-За тобою бегала, Дед Мороз,
- Пролила немало я горьких слез!

Кто не знает эту новогоднюю песенку из **“Ну погоди!”?** На этот раз она зазвучала в стенах нашего колледжа.

Бубякин Данил и Архипов Евгений, исполнители ролей Зайца и Волка, уже своим появлением вызвали восторг зала.

Но это были не единственные Зайцы-Волки. Тема любимого мультфильма была отправной точкой для поздравлений от классов и групп.

Семиклассники, которые многое открывали для себя с первого дня обучения в ДКИОР, и здесь получили новый опыт: они снимали фильм! Сами разработали сценарий, продумали и подготовили реквизит, сделали видео нарезку из мультфильма, организовали съемку в разных точках: на Слаломной горе, в бассейне, в зале борьбы, на лыжне, в столовой, Волк по-прежнему безудержно гонялся за Зайцем, но быть участником всего этого ученикам 7класса очень понравилось.

НУ НОВЫЙ ГОД, ПОГОДИ!

Зайчики и открывали концерт. Сборная команда 9-ых классов и 3 курса подготовила танцевальное видеопоздравление.

А какие потрясающие были “мальчики- зайчики” танцующие под мелодии из мультсериала! Эти Зайцы и Волки покорили всех сидящих в зале.

Спасибо и за отличный номер 8-ых классов и классного руководителя Ольги Анатольевны, совместная творческая деятельность позволила, как детям, так и учителю посмотреть друг на друга под другим углом и стать еще немного ближе и роднее!

НУ НОВЫЙ ГОД, ПОГОДИ!

Так же песня выпускников нашего колледжа не оставила никого равнодушным, ребята пели с таким теплом и трепетом, что все поняли, для наших выпускников наше училище- это второй дом!

В заключении хочется запеть самую популярную мелодию из мультфильма:

Та-та-та-та-та-та-та-та-та-та-та….

И очень радует, что все поймут, на какой ноте закончился наш праздник!!!

Наталья Юрьевна Михаленкова

Татьяна Олеговна Ефимова

НУ НОВЫЙ ГОД, ПОГОДИ!

Четыре курса пройдено,
Четыре курса пройдено -
Стоим уже на финишной прямой.
В родные стены колледжа
За столько лет учёбы мы
Привыкли возвращаться, как домой.
А скоро тем не менее,
А скоро тем не менее
Уйти придётся, грусти не тая.
Но в Новый год на сцене мы,
Но в новый год на сцене мы
споём вам, как и прежде, вас любя!

Новый год – самый яркий, самый весёлый праздник, на котором никому не бывает скучно, потому что каждый стремится создать радостное настроение себе и окружающим! И ещё: в это день все ждут чудес и исполнения желаний. Для нас – сотрудников и учащихся ДКИОР – главное желание исполнилось немного раньше: это было открытие нового корпуса!

И вот первый новогодний праздник – здесь, в новом здании! Ребята, как всегда, ждали этот вечер с нетерпением, готовились, репетировали, а потом выступали задорно, веселили зрителей как настоящие артисты.

Особенным стал этот праздник (как, впрочем, и другие в этом году) для выпускников IV курса. Ведь он – последний для них в стенах ДКИОР! Пройдёт совсем немного времени, и мы будем писать сценарий выпускного вечера. Там будет всё: и воспоминания о лучших днях, и планы на будущее и, конечно, слова благодарности на прощание - всем нам. В новогодний вечер ребята исполнили песню, предваряющую это событие.

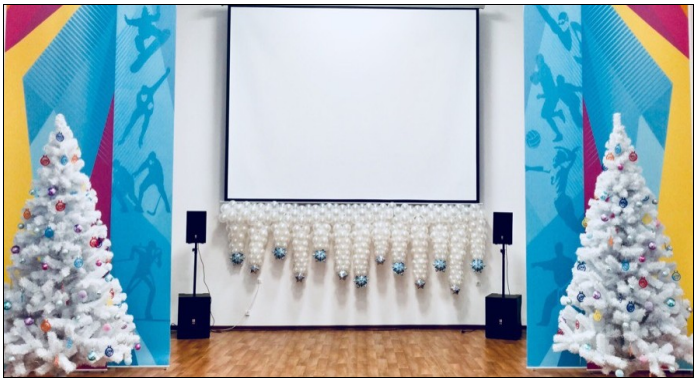
Они хотели выразить в ней и праздничные пожелания, и немного грустное настроение, которое вскоре предстоит пережить… Главная идея заключалась именно в том, чтобы она запомнилась как «Песня выпускников». Наших дорогих, ставших родными, выпускников – тех, которые любят колледж, дорожат всем, что связано с ним, уважают людей, работающих здесь.

У нас ещё есть время подумать об этом…

А нынче поздравляем с Новым годом!
Желаем мира, счастья и добра!
И знаем точно: мы отсюда родом!
Душою с вами вместе навсегда!

Классный руководитель группы 4-2
Шеверенова Л.В.

НОВОГОДНИЕ ПОДАРКИ



***

Новогодний Имбирный пряник!

По традиции ребята колледжа поздравляют педагогов, тренеров и администрацию сувенирами, сделанными своими руками. В этом году было принято решение приготовить Имбирные пряники. Для начала были выбраны эскизы. Изготовление пряников заняло несколько дней. Сначала по специальному рецепту замесили тесто и оставили его на ночь в холодильнике.

На следующий день из теста вырезали и выпекали заготовки. Заключительным этапом стало самое интересное – роспись пряников глазурью.

НОВОГОДНИЕ ПОДАРКИ

И конечно, праздничная упаковка! За всё это время, все получили море положительных эмоций. Это хороший опыт, для будущих начинаний.

Надежда Викторовна Дедова

***

На новый год мы решили поздравить педагогов и персонал нашего колледжа имбирными пряниками.

Сначала мы расплавляли сахар, потом добавляли специи, яйца, и перемешивали, как перемешали, оставили его отдыхать, и на следующий день уже раскатывали тесто и вырезали пряники. Запах пряников разносился на весь первый этаж, они получились очень красивые и вкусные.

Пряников получилось очень много, и мы угостили всех ребят в общежитии! Пока мы делали пряники, у всех было позитивное настроение. Появилось ощущение приближения самого сказочного праздника.

Мастер классы, которые проводят для нас воспитатели, помогают нам учиться готовить самостоятельно. Нам это очень пригодиться в жизни.

Первова Лидия

НОВОГОДНИЕ ПОДАРКИ

Не секрет, что каждый человек очень любит праздники. Праздник – это целое событие. Его ждут, считают дни до праздника, готовятся к нему, живут в ожидании подарков. Но не менее значим и волнителен для всех, взрослых и детей – Новый год.

В нашем общежитии уже стало традицией в преддверии Нового года готовить подарки. Конечно, можно обойтись купленными в магазине ёлочными игрушками, гирляндами. Но лучше, на наш взгляд, если праздничное украшение будет выполнено своими руками.

В этом году мы месте с Ларисой Геннадьевной делали ёлочные игрушки в технике декупаж. Суть техники прямого декупажа заключается в приклеивании изображения на заранее подготовленную поверхность.

В работе мы использовали доступные материалы и инструменты. Все что надо «особое» — это распечатка и самодельная паста, имитирующая снег.

На первый взгляд задекорировать ёлочную игрушки не составляло большого труда, но когда ты начинаешь узнавать какие предварительные шаги надо выполнить, то понимаешь, что не всё так просто! Я впервые познакомилась с техникой декупаж, и мне было важно не упустить каждый момент. Перед началом работы мы обработали поверхность заготовки, потом с помощью скотча истончили изображение. Затем приклеили мотив на пластмассовую заготовку. После просушки начали украшать наши подарки снежной пастой и посыпать блёстками. Вот уже и по-новогоднему празднично стала выгладить наша работа!

Оказывается декупаж вообще, способен практически абсолютно любой вещи придать некую изюминку, сделать ее особенной, отличающейся от других. Мы поздравляем всех с наступающим Новым годом и пусть он будет успешным и счастливым!!!

Бунчук Маргарита, 9 класс

***

Новый год стоит в списке праздников, которые нежно любят не только дети, но и взрослые. Его ждут с нетерпением и верят, что именно в этот день произойдет что-то волшебное и сказочное. Главная традиция этого праздника – это обмен подарками с друзьями и близкими. Кому-то приятно дарить подарки, кому-то же наоборот – получать, но в любом случае вопросом выбора подарка задается каждый человек. Вот и мы задумались, а чем же нам порадовать сотрудников нашего колледжа?

Подарки на Новый год сделанные своими руками – это возможность удивить чем-то по-настоящему особенным, поделиться любовью и частичкой своей

УРОКИ ГЕОГРАФИИ В МУЗЕЕ

души, ведь ценность этих вещиц в уникальности и неповторимости.

Подарки на Новый год сделанные своими руками – это возможность удивить чем-то по-настоящему особенным, поделиться любовью и частичкой своей души, ведь ценность этих вещиц в уникальности и неповторимости.

И мы решили – подарим ёлочные игрушки! Вместе с Ларисой Геннадьевной мы не первый год делаем работы в технике декупаж. Вот и в этот раз решили порадовать сотрудников колледжа креативной ёлочной игрушкой. Она получилась необычной!

Шестова Софья, Елизавета Моисеева

***

Стены тоже могут учить! Не верите? Значит, Вы давно не были в музее. А вот обучающиеся восьмых и девятых классов в этом учебном году точно убедились в том, что учить могут стены и все пространство, если это – музей. Два раза мы выезжали с экскурсией в Красноярский краеведческий музей. В свободном режиме прошли по всем залам, рассмотрели все, что заинтересовало, послушали экскурсовода, получили ценную информацию от музейных ин - фоматов. Даже смотрители в залах отмечали, что таких заинтересованных детей они не видели ещё. А все потому что – была поставлена задача, а способ её решения ребята искали сами. И нашли! Теперь точно знаем, зачем северянам солнцезащитные очки и из чего их делали селькупы. С чем и на чем рыбачили на реках Красноярья, как называется «руль» в оленьей упряжке – мы знаем. А ещё мы слышали народные песни в великолепном исполнении прямо в музее. У каждого сложилось своё представление о народах, населяющих Красноярский край. Мы увидели, что все люди занимаются разными ремёслами, у них разные национальные костюмы, но нас объединяет Енисей и огромная любовь к Красноярскому краю.

Замечательно, что проведение уроков в музее поддерживается администрацией ДКИОР. Нам был предоставлен автобус в последние вторники месяца, когда для школьников бесплатное посещение – этот подарок ребята оценили, и уже спрашивают о следующих музейных уроках.

Светлана Леонидовна Заушицына

Советы психолога

Предстартовое волнение

Предстартовое волнение — состояние, при котором сталкивается каждый спортсмен перед соревнованием. Первое, что важно понимать, что это нормально, это естественная реакция организма. Волнуются все, как начинающие спортсмены, так и мировые чемпионы. Мы хотим победить, а значит хотим сделать все без ошибок, чтоб хватило сил и многое другое. От всего этого переживаем и волнуемся, т.к. не можем предвидеть будущее. В кровь поступает адреналин, чувства обостряются. Все системы возбуждаются, но когда волнение зашкаливает, то это мешает нормальному протеканию соревнований.

Волнение бывает разной степени и охватывает спортсмена в разное время. Поэтому, первостепенное дело каждого, знать себя. Как проявляется это состояние и когда, чтобы уметь его регулировать. Бороться с ним не нужно, а лучше пытаться войти с ним в контакт и от этого перестать бояться этого проявления. Спортсмены с хорошей нервной системой используют волнение себе во благо: нервная энергия заставляет их сильнее выкладываться, лучше сконцентрировать внимание и достичь лучшего результата.

У кого-то волнение проявляется задолго до соревнования, у кого-то непосредственно перед самой схваткой. От этого спортсмен должен отталкиваться, применяя техники регуляции своего состояния. Кого-то «лихорадит» и он чрезмерно возбужден, а кто-то, наоборот, впадает в ступор. В любой из этих ситуаций важно нормализовать свое состояние и корректировать его до средней степени волнения, потому что совсем избавляться от него не стоит. Предстартовое волнение имеет полезные качества. Оно приводит спортсмена в «боевую» готовность, настраивая весь организм мобилизоваться, чтоб использовать свои внутренние ресурсы, подготовиться к возможным непредвиденным моментам.

Вредная же составляющая волнения, с которой многие спортсмены справляются с трудом, может нанести ощутимый урон результату. Неконтролируемое волнение делает наши мышцы скованными, трудно управляемыми.

Чтобы предстартовый мандраж не брал над собой верх и волнение было полезным, чем разрушающим, можно воспользоваться несколькими действенными методами, которые помогают избавиться, а точнее уменьшить волнение. Эти несложные методики, тренируемые ежедневно намного облегчат состояние предстартового волнения.

Тема саморегуляции нервной системы должна бытъ в тренировочном процессе одним из важных моментов — так же постоянно и тщательно отрабатываемой. Важно понимать, что нервные процессы в организме поддаются тренировке, если уделять этому внимание и время.

Если у вас не получается справиться с волнением самостоятельно, жду вас на консультацию в кабине 3-21 (необходима предварительная запись).

Тренинг профессиональной коммуникации для педагогов

20 ноября прошел тренинг по коммуникации для педагогов ДКИОР. Тренинг профессиональной коммуникации — это вид занятий, направленных на приобретение знаний, навыков и умений, которые необходимы для успешного общения в профессиональной деятельности. Такие занятия предполагают формирование и коррекцию установок, развитие навыков ведения переговоров, приобретение опыта выступления перед аудиторией и правильного поведения в конфликтных ситуациях. Так же тренинг предполагает взаимодействие между членами коллектива, сплочение профессионального коллектива.

Тренинг подразумевал ряд упражнений на сплочение коллектива. Первое упражнение было на приветствие, а так же на рабочий настрой. Далее были упражнения на сплочение, на невербальное и креативное общение.

В завершении мероприятия был проведет аутотренинг под релаксационную музыку, наиболее полюбившееся упражнение педагогами. Затем прошла рефлексия (подведение итогов что понравилось, над чем еще стоит поработать, какие качества характеризуют коллектив, определены планы и направления работы на будущее).

Финальным этапом рефлексии стало чаепитие (с успокоительным сбором трав). Хотелось бы, чтобы данные мероприятия стали традиционными в стенах ДКИОР!

Педагог—психолог
А.О. Сазонова