

## ОКТАБРЬ

ПН		3	10	17	24
ВТ		4	11	18	25
СР		5	12	19	26
ЧТ		6	13	20	27
ПТ		7	14	21	28
СБ	1	8	15	22	29
ВС	2	9	16	23	30

## План работы актива групп с 24 по 29 октября

--25 октября--

- Совет по профилактике

--26 октября--

- Выпуск газеты "Профессиональный ЕЖ"  
- Совет учащихся, совет общежития

--28 октября--

- Заседание стипендиальной комиссии

## АНОНС:

Стр. 1

4 ноября -

День народного единства



Стр. 2

Рекомендации  
учащимся для  
лучшей адаптации  
в новом коллективе  
и в общежитии

Стр. 3

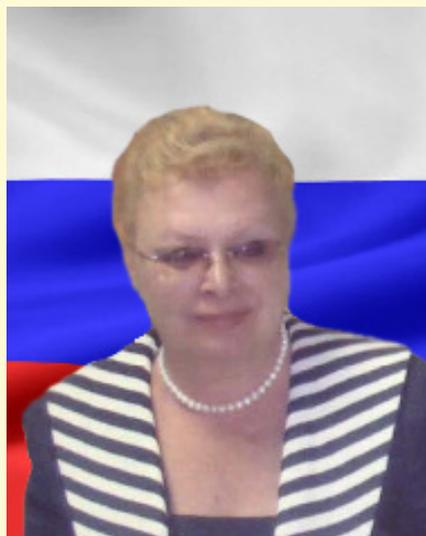
Вести с  
Совета учащихся



Стр. 4

Курить  
или не курить?

## День народного единства



Уважаемые коллеги, дорогие ребята!

Примите самые искренние поздравления с нашим  
национальным праздником – Днем народного единства!  
Здоровья всем и благополучия!

Хоть праздник этот молодой,  
Его история корнями  
Уходит в век тот непростой,  
Что Смутным временем назвали.  
Пожарский с Мининым смогли  
Собрать народ, России верный,  
И сообща освободить  
Москву от польских интервентов!  
Сегодня же Единства день  
Мы всей страной отмечаем,  
Жить в мире, счастье, доброте  
Друг другу от души желаем!

Зам. директора по УМР Е.И. Грошева

## Рекомендации учащимся для лучшей адаптации в новом коллективе и в общежитии



Понятие “адаптация” включает в себя процесс приспособления человека к окружающим условиям, а также результат этого процесса, т.е. состояние, в котором человек максимально приспособлен к

окружающей среде.

Советы учащимся для лучшей адаптации в новом коллективе и в общежитии:

1. Подумай и выдели в училище то, что тебе понравилось, так как учиться тебе все равно нужно, поскольку без образования ты не найдешь себе места в жизни. Это создаст тебе очень большие проблемы.
2. Постарайся получить в данном учебном заведении максимальную пользу, как для себя, так и для окружающих. Пробуй себя в разных видах деятельности. Найди себе увлечение по душе. Участвуй в жизни училища: в различных конкурсах, посещай внеклассные мероприятия. Добивайся успеха в учебе, в спорте, в увлечении.
3. Относись к учителям, мастерам терпимо, с пониманием, так как все равно тебе придется сдавать зачёты и экзамены.
4. Учитывай, что бесполезных предметов не бывает. Ведь сейчас неизвестно, чем ты будешь заниматься в дальнейшем. А также стоит понимать, что параллельно у тебя развивается речь, умение мыслить, тренировать память усидчивость. Не жалея о потраченном времени.
5. Не старайся «воевать» с педагогом, воспитателем, мастером. Ни к чему хорошему это не приведет, тем более такое поведение осложнит тебе дальней-

шую жизнь в училище, общежитии.  
6. Если тебя склоняют к неприемлемому поведению на уроках или в общежитии товарищи, скажи, что у тебя сегодня нет настроения или ты занят чем-нибудь важным. Это принесет тебе меньше вреда, чем шутливость, следствием чего может стать вызов родителей и тебя на Совет по профилактике правонарушений.

7. Привыкая к новому месту проживания, старайся общаться с родителями, друзьями как можно чаще (разговаривай по телефону, приезжай домой.). Пусть родители посетят место твоей новой учебы и проживания.

8. Хорошо если родители познакомятся с мастерами, учителями, будут в курсе твоей жизни, дел и в училище и в общежитии.



9. Обустрой свое место проживания (окужи его любыми предметами из своего дома, следили за чистотой своей комнаты.). Это начало твоей взрослой жизни, самостоятельности - учись сам себя обслуживать.

10. Общайся, умей выслушать других, учись вести диалог. Проявляй чаще интерес к другому человеку. Старайся не замечать мелкие недостатки товарища. Научись находить в нем хорошее.

11. Помни, каждый достоин уважения, так как он - человек. Относись к другим так, как бы ты хотел, чтобы они относились к тебе.

*Педагог-психолог Каримова Э.Р.*

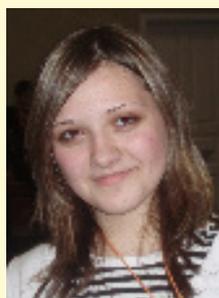
## Вести с Совета учащихся

26 октября состоялось очередное заседание Совета учащихся. Самым главным вопросом стоял пункт по выборам кабинета Министров. В результате голосования должности распределились так :



Министр образования – Иван Якимов.

Министр культуры – Анастасия Коломейцева.



Министр информации и печати – Любовь Пермякова.

Министр спорта – Александр Вершинин.



Министр правопорядка – Никита Гавриленко.

Министр здравоохранения и социальной политики - Андрей Степанов.



Кристина Загородникова, а также вновь избранный председатель Совета общежития Валерий Качин.

Поздравляем вновь избранный Совет учащихся с формированием команды и желаем дальнейшей слаженной и результативной работы на благо учащихся.

Также на Совете учащихся был одобрен «План работы по борьбе с наркоманией и СПИДом и подведены итоги смотр-конкурса уголков групп.

*Секретарь заседания Совета учащихся  
А. Коломейцева.*

С начала октября в училище проходил смотр-конкурс на лучшее оформление уголка группы. Во вторник, 25 октября были подведены окончательные итоги. Лучшим признан уголок группы №18, который находится в кабинете истории. Этот уголок полностью соответствует требованиям оформления. В нем аккуратно оформлены и эстетично расположены все материалы. Если бы добавить информацию о городе было бы еще лучше!!! Молодцы ребята, молодцы мастера – таким уголком можно гордиться! На втором месте – уголок группы №17, что расположен в кабинете черчения. Третье место – у группы №15. Этот уголок - в кабинете литературы. В нем не хватило информации о будущей профессии ребят. Все группы молодцы – постарались оформить уголки на должном уровне. Хотелось бы видеть уголки групп живыми, действующими – с постоянно меняющейся информацией об учебных достижениях, спортивных мероприятиях и участии в общественной жизни.



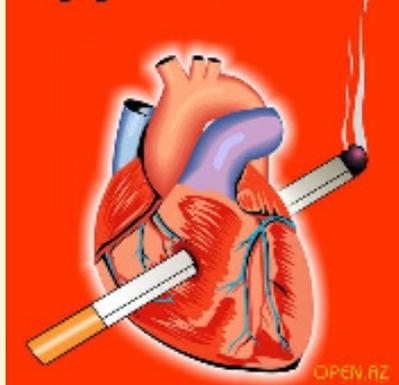
*Министр печати ДРАМ Любовь Пермякова*

Помимо министров в Совет учащихся вошли Анна Белохребтова,



## Курить или не курить?

**НЕ прокури своё  
ЗДОРОВЬЕ!**



«Наш организм создан для 120 лет жизни. И если мы живем меньше, то это вызвано не недостатками организма, а тем, как мы с ним обращаемся», - любил повторять Кеннет Купер - крупнейший в мире специалист в области профилактической медицины, крупнейший пропагандист здорового образа жизни. В своей книге «Аэробика для хорошего самочувствия» К.Купер пишет: «Наш организм не обязан так быстро стареть, как это он обычно делает. От чего же зависит скорость старения? От нас самих! Вот три основных фактора, ускоряющих этот процесс: курение, низкая физическая активность, тучность». Автор приводит данные о проведенных в Америке исследованиях, где отчетливо видно, что у курильщиков в 10 и более раз больше по сравнению с некурящими шансов заболеть различного вида заболеваниями внутренних органов.

«Наш организм не обязан так быстро стареть, как это он обычно делает. От чего же зависит скорость старения? От нас самих! Вот три основных фактора, ускоряющих этот процесс: курение, низкая физическая активность, тучность». Автор приводит данные о проведенных в Америке исследованиях, где отчетливо видно, что у курильщиков в 10 и более раз больше по сравнению с некурящими шансов заболеть различного вида заболеваниями внутренних органов.



**«Курение особенно опасно для беременных женщин. Эту привычку связывают с возросшим процентом спонтанных выкидышей и учатившуюся рождаемость детей с пониженным весом. Некоторые**

**специалисты утверждают, что существует связь между умственной отсталостью детей и интенсивным курением матерей во время беременности».**

Несколько советов из опыта работы по борьбе с курением К.Купера:

*-Бросьте курить сразу. Не отвыкайте понемногу.*

*-Сделайте это тогда, когда вы не находитесь в состоянии стресса или эмоционального напряжения.*

*- Бросайте курить в компании. Так дело идет лучше и веселее.*

*-Когда ваше желание выкурить сигарету становится труднопреодолимым, выпивайте по 6-8 стаканов воды в день. Лучше употреблять лимонад или фруктовый сок.*

*- Когда вы бросаете курить, спите не меньше 7-8 часов в сутки.*

*-- В этот период избегайте алкогольных напитков. Пейте только напитки, не содержащие кофеина. Не употребляйте кофе, чай, кока-колу, и пепси-колу.*

*- Усиьте физическую нагрузку. После еды выходите на свежий воздух и ходите, глубоко вдыхая воздух в течение 15-30 минут.*

*- Избегайте острых приправ и обильных десертов. Питайтесь регулярно. Предпочитайте фрукты, овощи и орехи. Особенно рекомендую морковь и сельдерей.*

*- Найдите что-нибудь полезное, что могло бы занять ваши мысли и руки.*

*- Присоединяйтесь к организованным программам борьбы с курением.*



Материал подготовила И. Округина

