

Апрель, 2020

НАЙДИ СВОЕ ОТРАЖЕНИЕ...



ЗЕРКАЛО



И проводим время с пользой!

В ЭТОМ НОМЕРЕ:

✓ #МыВместе поможем
стр. 2

✓ Час общения онлайн
стр. 3

✓ Продуктивный досуг
стр. 4-7

#МыВместе

Акция #МыВместе объединила более 90 тысяч человек в борьбе с пандемией коронавируса. Среди них – М. Санина и И. Человечкова, студентки Курганского педагогического колледжа. Девушки рассказали о своей волонтерской деятельности.



М. Санина (гр. 41)

– Об организации «Молодежка ОНФ» я узнала от своего знакомого, который предложил мне в неё вступить для оказания помощи пожилым людям. На первой же встрече для нас провели инструктаж и выдали специальный пропуск, с которым мы можем бесплатно передвигаться в автобусе.

У нас разные обязанности: покупать необходимые продукты, лекарства, забирать рецепты из больницы и

доставлять их пожилым людям. Также мы просим горожан поучаствовать в акции #тележкадобра по сбору продуктов первой необходимости для помощи малоимущим семьям. Есть жители, которые просто проходят мимо, но мы встречаем чаще тех, кто готов помочь и купить очень много продуктов. Во время акции мы делаем фотоотчеты.

Приглашаем принять участие! Ждём неравнодушных!

И. Человечкова (гр. 20)

– С 27 марта я заступила на дежурство Курганского регионального отделения Всероссийского студенческого корпуса спасателей (ВСКС). Я стала волонтером, потому что в такой трудный период жизни пожилые люди особенно нуждаются в нашей помощи. Я понимаю, как им тяжело, ведь «COVID-19» очень опасен для их здоровья и жизни.

В составе регионального волонтерского штаба члены ВСКС оказывают помощь пожилым людям и маломобильным гражданам в условиях профилактики коронавирусных заболеваний. Мы покупаем все необходимое:

продукты питания, лекарства и иные предметы первой необходимости. Дежурства продолжаются ежедневно.

Хочу попросить вас сохранять самоизоляцию, заботиться о своём здоровье, носить маски и медицинские перчатки в общественных местах. По возвращению домой – мойте руки с мылом! Мы должны исполнять все меры самоизоляции и по возможности реже выходить на улицу.

Каждый из нас должен понимать, какое сейчас непростое время. Наша задача – помогать нуждающимся, особенно пожилым людям. Кто, если не мы?! Только #мывместе!



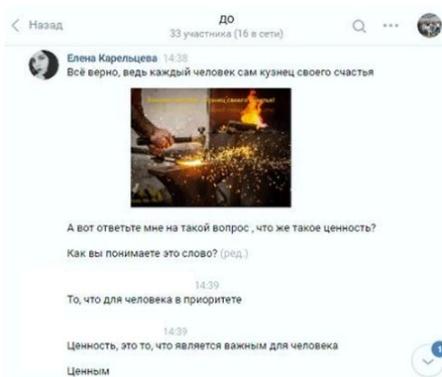
Акция взаимопомощи #МыВместе направлена на поддержку пожилых, маломобильных граждан и медицинских сотрудников во время пандемии коронавируса. Во всех регионах России работают волонтеры, доставляя лекарства и продукты. Юристы и психологи бесплатно консультируют нуждающихся в их помощи, а тысячи партнеров акции помогают своими услугами и товарами. Присоединяйся!

Фото М. Саниной и И. Человечковой

Новый формат

Во время самоизоляции большинство людей сидит в социальных сетях, узнавая актуальные новости. Но КПКашники пошли дальше – использовали новый формат «Час общения онлайн». Интересно? Читай ниже.

Под руководством педагога-психолога Л.Ю. Никулиной студенты 31 и 41 групп в рамках производственной практики подготовили и провели в социальной сети «ВКонтакте» дистанционные часы общения в шестнадцати группах колледжа по самым актуальным темам. Свои положительные отзывы оставили как студенты, так и кураторы групп.



Е.П. Горланова

— В группе №14 было проведено онлайн-мероприятие на тему «Самое ценное – ЖИЗНЬ!» Студентка гр. №31 Карельцева Елена подготовила час общения с использованием презентаций, видеороликов, картинок, схем и тестов. Она смогла вывести на открытый, душевный разговор первокурсников, которые в условиях самоизоляции

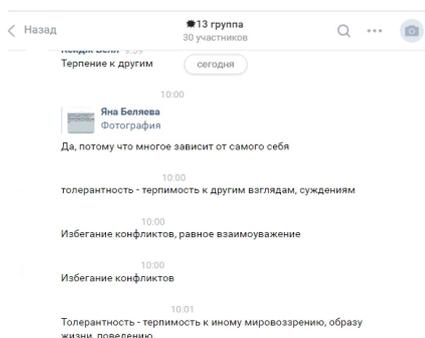
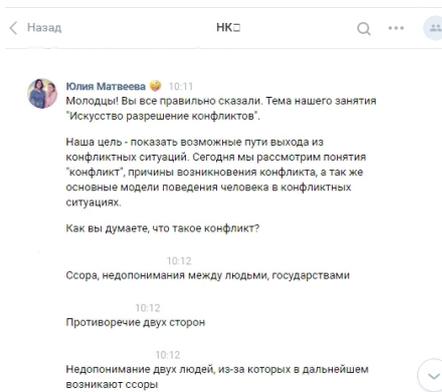
несколько приуныли. Мероприятие достигло своей цели, так как итогом разговора стали такие высказывания: «Мы поняли, что нужно ценить жизнь, такой, какая она есть, ведь другой не будет...» В заключении Елена сделала подарок студентам в виде словаря цитат. Огромное спасибо Лене, Л.Ю. Никулиной!

Ю. Матвеева

— Мною было проведено мероприятие «Искусство разрешение конфликтов». Его цель – расширить представления об основных типах и причинах конфликтов; познакомить студентов с различными способами выхода из конфликтных ситуаций.

Данное мероприятие было подготовлено для студентов группы №21. Затруднений в

разработке конспекта у меня не было, впрочем, как и в проведении. Дистанционная форма проведения мероприятий для меня в новинку, но было интересно попробовать что-то новое. Мероприятие прошло на высоком, по моему мнению, уровне, студенты были активны, рассуждали, отвечали на поставленные вопросы. Я довольна проделанной работой!



Я. Беляева

— Я проводила мероприятие на тему «Я не – остров или Жизнь в коллективе» у группы №13. Целью данного мероприятия было сплочение коллектива и построение эффективного командного взаимодействия. Подготовка у меня проходила несколько дней. Материалов в интернете оказалось мало, поэтому я

сама думала, о чем именно поговорить с ребятами. Сделала акцент на конфликтах в коллективе.

Такая форма проведения для меня была в новинку. Очень волновалась, казалось, что что-то пойдет не так. Но, ребята оказались активными, за что им большое спасибо. Не подвели!

К.С. Коркина

Подробную информацию читайте на сайте колледжа

Остаемся в комнате

Пандемия коронавируса остается главной темой новостной повестки. Ну а мы вынуждены не только следить за сообщениями, как развивается ситуация в мире, но и перестраивать свой привычный уклад жизни: учиться самодисциплине и организовывать работу и учёбу из дома, а также находить развлечение, не выходя за порог.

Но что делать, если полюбить оперу вы пока не готовы даже в условиях пандемии, а все книги в доме уже прочитаны (а выходить за новыми все-таки тревожно)? Мы подобрали несколько альтернативных идей, как проводить время дома с пользой.

1 Начать вести дневник. Шутки шутками, но человечество сейчас явно переживает очередной поворотный момент своей истории. Почему бы не начать фиксировать это – для себя и для будущих поколений. Что про это скажут потомки, конечно, неизвестно, да, впрочем, и не важно – главное, что для вас это может стать приятным успокаивающим ритуалом и своеобразной психологической разгрузкой.

2 Разобрать шкаф. Освободи стул из-под джинсово-футболочного ига, разложи все по полочкам, перебери вешалки в шкафу. Отсортируй то, что пришло в негодность или просто тебе разонравилось. Когда снова можно будет свободно гулять по улицам, отнеси всё лишнее на своп, в благотворительный магазин или на переработку.

3 Пересмотреть фотографии. Сейчас самое время предаться воспоминаниям, а заодно, наконец, навести порядок в цифровом архиве. Распредели все по папкам, отбери самые любимые моменты, чтобы потом распечатать, перекинуть снимки с телефона на компьютер, чтобы освободить память. Возможно, каждый из нас начнет ценить простые моменты чуточку больше.

4 Учить каждый день по стихотворению.

Заточение в четырех стенах, особенно для самых общительных и любопытных, может быть настоящей мукой. Чтобы держать мозг в тонусе, возьми за правило учить каждый день по стихотворению. Вскоре у тебя будет целая программа для

творческого вечера – удиви друзей на первой офлайн-встрече.

5 Стать кулинаром. Ну, что, годовой запас гречки уже сделан? Придется, теперь его есть! Разнообразить меню поможет национальная кухня. Хотя в других странах эта крупа не так популярна, как в России, традиционные рецепты все-таки можно найти. Приготовь польскую колбасу кашанку, еврейское блюдо из лапши и гречки варнишкес, итальянскую пасту из гречневой муки пиццокери или традиционные бретонские блинчики. Путешествуй по кулинарным книгам!

6 Начать рисовать. Даже если последний раз держал(а) цветной карандаш на уроке в начальной школе, просто попробуй, хотя бы в терапевтических целях. Начать можно с раскрашивания мандалы – заготовки легко можно найти в интернете и распечатать. Занятие это весьма медитативное и поможет отвлечься от тревожных мыслей. Если чувствуешь в себе силы для самостоятельного творчества, делай быстрые наброски повседневной жизни: чашка кофе на столе, вид из окна или любимый кот.

7 Устроить медитацию. Паника перед самоизоляцией объяснима одним из главных страхов многих людей – остаться наедине с собой и своими мыслями. Но, как говорится, от страха не надо прятаться, победить его можно только в очном бою. Нечем заняться? И не надо. Просто сядь на пол, закрой глаза и глубоко дыши. В первые пять минут

будет тревожно, следующие десять будешь бороться с гневом и желанием встать, к двадцатой минуте возможно появление панической атаки – не поддавайся! Ты сильнее. И спокойней. Включи запись пения птиц, шум дождя или прибоя. Единение с природой, пусть и виртуальное, тоже поможет отвлечься от тревожных мыслей.

8 Позвонить родителям и друзьям.

Сокращение социальных контактов не означает их полный обрыв. Тебе тяжело в четырех стенах? Другим тоже. А быть рядом можно и на расстоянии. Звони родителям каждый день, устраивай вечерние видеоконференции с друзьями, чтобы обсудить новости дня и поужинать не в одиночестве.

9 Сделать что-то своими руками для дома.

После разбора шкафа наверняка обнаружатся ненужные вещи, и если не хочется ждать, пока можно будет отнести их на переработку, то вполне можно дать им вторую жизнь сразу. Перекрой их, например, на подставки для горячего или новую лежанку для домашнего питомца.

10 Научиться красиво завязывать платок.

Привык на бегу наматывать шарф? Теперь-то есть время освоить и более художественные варианты. В сети есть множество видео, как красиво драпировать и завязывать шелковые платки, палантины, а также делать целое платье из отрезка ткани без единого стежка!

**Подборку сделала
Я. Шабалина**

Не потеряй форму!

На календаре перевернута страница, а на ней – май. Вот и пролетел месяц на дистанционном обучении и самоизоляции. Сейчас изрядно устали студенты от многочисленных заданий и не меньше – преподаватели от проверок студенческих работ. Чтобы хоть как-то поднять настроение студентов и повеселить себя, преподаватели каждый день придумывают что-то новое.

Одно из новшеств – запись видео выполнения физических упражнений, которые позволяют не только заработать отметки «4» или «5», но и сохранить фигуру или привести ее в спортивную форму, о которой вы так мечтали, но не находили время. Самыми яркими спортсменами, которые не постеснялись камер, являются студенты групп №20.

Но помимо обязательных выполняемых заданий, про-

водятся флешмобы, вызовы и т.п., организаторами которых стали члены ССК «Олимп».

Многочисленные повторения силовых упражнений, упражнений на гибкость и выносливость помогают оставаться в позитивном настроении и провести продуктивный день. А если не хочется выполнять их по отдельности, прорабатывая определенные группы мышц, можно выполнять

комплексы, в которых задействованы все группы мышц. Используй систему физических упражнений, таких как «Пилатес», «Стретчинг», «Кроссфит» или же «Табата». Но порой форму можно улучшить или сохранить, не вставая с дивана.

Мы подобрали для вас упражнения, которые помогут в этом.

Н. Рикман



Подписывайся и будь в курсе
всех спортивных новостей
Курганского педагогического колледжа!

**Даже если ты дома,
оставайся здоров и бодр!**

Не скучай!

Свои советы о проведении самоизоляции дали студентки 15 группы в рамках акции #тыдома45.



С. Бывальцева

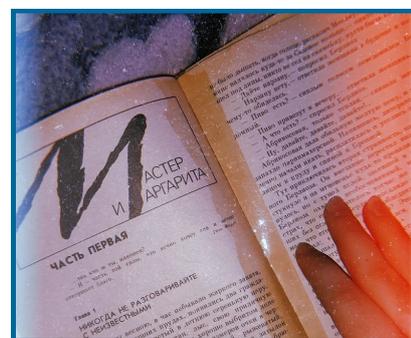
— На своей самоизоляции я стараюсь быть продуктивной. Этим летом я буду работать художественным руководителем смены, поэтому на самоизоляции у меня есть много времени, чтобы прописать сценарии к смене. На это уходит много сил.

А также оставляю времени на своё хобби. И фотографирую.

А. Муромцева

— Внезапный карантин – отличная возможность попробовать себя в чем-то новом, найти новое хобби, заняться саморазвитием, спортом, выработать новые для себя привычки.

Проводи время с пользой и не скучай!



В. Южакова

— Ну, а я на самоизоляции начала больше читать и весело проводить дни с семьёй. Наслаждайтесь минутками, проведенными со своими родными!

Е. Прокопьева

— А, может, самоизоляция – это не так уж и плохо? Намного больше времени заниматься своим хобби!



Ю. Субботина

— Какой-то день самоизоляции, я решила заняться творчеством, вот что вышло.



Самоизоляция с пользой

КПКашники – за активный отдых и саморазвитие!

Даже на самоизоляции ребята проводят дни с пользой. Одни занимаются спортом, другие – читают любимые книги, наслаждаются поэзией. А кто-то... Сам пишет стихи и создаёт яркие сюжеты!

Предлагаем вам познакомиться с творчеством наших талантливых студентов.

пустой документ, нет ни мыслей, ни слов, ни эмоций.
только шум в голове и кусочки воспоминаний.
вдохновение точно однажды, я верю, вернётся,
но стихи мне порой стоят самых ужасных терзаний...

я все время в пути, мне встречаются разные люди,
и порой они видят себя в отражении строк.
о стихах и о смысле все очень по-разному судят,
кто-то мягок ко мне, а другой же излишне строг.

кто-то взглядом одним на шедевр о любви вдохновил,
а кто-то за годы присутствия чувства не вызвал.
мне когда-то сказали: «стихи у тебя в крови»,
мой талант безусловный когда-нибудь будет признан!

но пока же пустой документ, нет ни слов, ни эмоций.
только шум в голове и осколки воспоминаний.
у других это чувство как «творческий кризис» зовётся,



Внутри тебя огромная вселенная.
И света россыпь на твоих ресницах.
Под кожей мы друг другу будем верными,
Что бы не говорили там провидцы.

Пусть мы взорвемся мириадами огней,
Пусть сила взрыва будет непомерна,
Ты только обнимай меня сильнее,
Из тысячи ненужных стану первой.

Пусть оставляют лишь созвездья губы,
Я без тебя покроюсь коркой льда.
Не уходи, ведь нас связали судьбы,
Не разрывай их нити никогда.

И пусть со временем созвездия бледнеют,
Мутнеет млечный путь на небесах,
А небеса задумчиво чернеют,
Ты рядом и душе неведом страх.

**Автор стихов: В. Каминская
Рисунки: Ж. Евстигнеева**

КПКашники под объективом

Вспомни самые яркие события из жизни колледжа за январь - март 2020 года



День студента – 2020



V Региональный чемпионат WSR



Студенческая конференция



День защитника Отечества



Международный женский день



Первенство колледжа по волейболу



Фотокурсы от МЦ «Банан»



Устный журнал «Все в памяти моей»



Городской конкурс «Лидер XXI – 2020»



ЕЖЕМЕСЯЧНАЯ НЕЗАВИСИМАЯ ВНУТРИКОЛЛЕДЖНАЯ ГАЗЕТА «ЗЕРКАЛО»

Учредитель: ГБПОУ «Курганский Педагогический Колледж», Курган, ул. Карельцева, 32. Тираж 100 экз.

Редактор: Карина Коркина. Верстка: Артем Антонов.

www.kpk.kss45.ru