

Октябрь, 2020

НАЙДИ СВОЕ ОТРАЖЕНИЕ...



ЗЕРКАЛО



« Я рада, что поучаствовала в этой компетенции. Получила массу удовольствия, заряд энергии и жизненный опыт. А самое важное для меня – это победа над собой!»

Читайте на стр. 2

В ЭТОМ НОМЕРЕ:

✓ #МыВместе поможем
стр. 3

✓ Продуктивный досуг
стр. 4-7

✓ Благодарным выпускникам
стр. 8

Равные возможности

С 13 по 16 октября 2020 года в Курганской области прошел V Чемпионат Курганской области «Абилимпикс-2020» по профессиональному мастерству среди инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья.

На базе Курганского педагогического колледжа состоялись конкурсные соревнования по компетенциям «Обработка текста» и «Мультимедийная журналистика». Главными экспертами компетенций стали Екимова Ольга Владимировна, Степанова Светлана Александровна. Никулина Людмила Юрьевна приняла участие в качестве заместителя главного эксперта компетенции «Психология» на базе Шадринского государственного педагогического университета.

Компетенция «Обработка текста» стала одной из самых многочисленных на Чемпионате – семь участников из 4-х образовательных учреждений. Честь колледжа защищали Вяткин Артур, Сазонов Дмитрий, Кондратьев Кирилл, Маслова Анна. Ребята проявили свои навыки в наборе текста с соблюдением всех заданных пра-



вил (шрифта, вставки рисунков и многое другое). Победителем с результатом 96,05 баллов из 100 стала Маслова Анна, 37 группа.

Соревнования по мультимедийной журналистике собрали студентов разных курсов и специальностей, ведь каждый может попробовать свои силы в этой творческой компетенции. Панченко Егор, Пухов Дмит-

рий, Ложкина Дарья, Кухарчук Ксения готовили текст, делали фотографии, брали интервью. Эксперты определили победителя и призеров, ими стали Ложкина Дарья, Панченко Егор и Пухов Дмитрий (соответственно).

Поздравляем ребят! Желаем дальнейших успехов!

Центр развития движения «Абилимпикс»

Дарья Ложкина

– Участие в конкурсе – это, прежде всего, возможность попробовать свои силы и оценить свои способности, а также пообщаться с друзьями и познакомиться с новыми людьми.

В подготовке к конкурсу мне помогали: Степанова Светлана Александровна, она меня научила создавать лонгрид, как брать интервью, а также Сорокина Яна

Николаевна, с ней мы учились фотографировать и снимать видео. Большое им спасибо!

Было непросто совмещать учебу и подготовку к конкурсу. Работа эта трудоемкая, времени отводилось мною немного. Также было сложно научиться снимать видеоролик, так как поначалу у меня не было навыков.

В моей компетенции соревновались 4 человека. В течение четырех часов мы

должны были ознакомиться с заданиями, и приступить к их выполнению. Писали статью, делали фотографии, снимали видеоролик, брали интервью у экспертов, волонтеров, участников.

Я рада, что поучаствовала в этой компетенции. Получила массу удовольствия, заряд энергии и жизненный опыт. А самое важное для меня – это победа над собой!

#МыВместе

В Курганской области продолжается марафон помощи, который организовали студенты колледжей и техникумов Зауралья в рамках благотворительной акции #МыВместе.

В период пандемии большое количество пожилых и маломобильных граждан оказались в безвыходной ситуации, находясь на самоизоляции и нуждаясь в помощи. Адресная доставка продуктов и лекарств – основная идея акции.

Студенты Курганского педагогического колледжа: Кошелева А., Менщикова Д., Колмакова К. (гр. 30), Посадских К. (гр.32), Жернакова В., Зайнутдинова С. (гр. 33), Кривоногова М. (гр. 34), Лаптева А., Малетина А., Маслакова Е. (гр. 35), Жбанкова Е. (гр. 40), Яцканич Е., Лихачёва Н., Мухина С. (гр. 42), Козыдуб Д. (гр. 43), Фищенко А. (гр. 44), Кильгина А. (гр. 45) присоеди-



лись к акции и приняли активное участие в марафоне. Работая в коллцентре, отвечая на звонки и принимая заявки, наши волонте-

ры внесли свой вклад помощи в нелегкое для пожилых людей время.

Материалы взяты с сайта колледжа

Ксения Колмакова

– Когда мы находились на дистанционном обучении, мы получили предложение поучаствовать в акции. Мне стало интересно. Я поговорила со С. А. Шмидт, она рассказала, что идёт набор волонтеров для помощи пожилым и маломобильным гражданам, рассказала об обязанности волонтера. Я решила попробовать.

Я отвечала на звонках и принимала заявки на помощь, вносила их базу данных. Вначале было страшно брать трубку, но потом, когда уже привыкла, стало даже очень интересно принимать заявки от пожилых людей.

Думаю, эта акция очень важна, потому что в период пандемии большое количество пожилых и маломобильных граждан оказались в безвыходной ситуации, находясь на самоизоляции и нуждаясь в помощи (лекарства, продукты и т. д). Желаю, чтобы каждый из вас не был равнодушен. Ведь мы должны помогать друг другу!

Софья Зайнутдинова

– Мы решили принять участие в акции вместе с одноклассницей. Хотелось помочь людям и быть полезной во время дистанционного обучения.

Мы отвечали на звонки и

оформляли заявки, поступающие от пожилых людей. Сложностей не возникало, наша смена прошла хорошо, мы оформили несколько заявок.

Акция важна тем, что маломобильным и пожилым людям очень нужна помощь, так как им не рекомендуется выходить из дома. Благодаря этой акции, пожилые люди могут не беспокоиться ни о чём, достаточно только позвонить, а мы поможем им. Присоединяйтесь!

К.С. Коркина
Фото: МЦ «Банан»

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 очередную 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, переберите 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. Распределить все по папкам, отобрать 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
Е. Ситникова**

Не потеряй форму!

На дистанционном обучении время летит незаметно. Но студенты изрядно устают от многочисленных заданий и не меньше – преподаватели от проверок студенческих работ. Чтобы поднять настроение студентов и подбодрить себя, преподаватели каждый день придумывают что-то новое.

Одно из новшеств – запись стали члены ССК действованы все группы писать 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.

Но помимо обязательно выполняемых заданий, проводятся флешмобы, игры и т.п., организаторами которых являются члены ССК. Мы подобрали для вас упражнения, которые помогут в этом.

Н. Рикман



С 28 октября в группе ВКонтакте «Спортивный студенческий клуб «Олимп» регулярно проводятся онлайн-зарядки «Бодрое утро с Олимпом!»
Присоединяйся!

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

Сделай сам!

В период пандемии коронавирусной инфекции (COVID-19) медицинская маска стала обязательной частью нашего гардероба. Маску можно не только приобрести в магазине или аптеке, но и сделать своими руками.

В Курганском педагогическом колледже проходит онлайн-конкурс «Сделай сам!», в рамках которого ребятам предлагается изготовить защитную маску, креативно и оригинально украсить её.

Предлагаем познакомиться с творческими работами КПКашников!



Работа Д. Копасовой



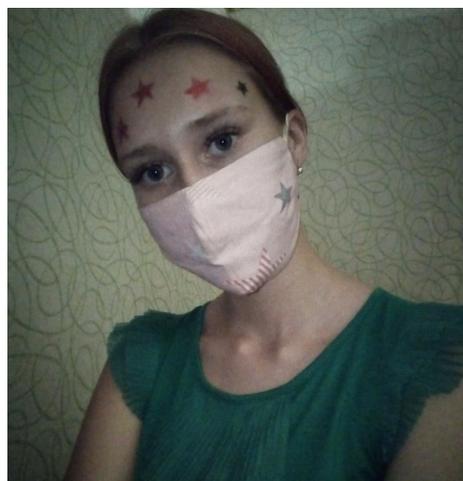
Работа В. Ивковой



Работа С. Нечаевой



Работа Д. Ротмистровой



Работа И. Огарковой

Дистанционное 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.

звездный мальчик с далёких планет,
расскажи, как живет твоя роза?
много видишь летящих комет?
а у вас есть погоды прогнозы..?

в твоих окнах звёздная пыль,
и бездонное небо в глазах,
нас же здесь окружает лишь гниль,
а сбежать можно только во снах.

звёздный мальчик, а если планета
вдруг взорвётся и станет осколками?
на Земле мы хотя бы согреты
тёплым солнцем, беседами долгими...

если мир твой вдруг пошатнется,
приходи, я спасу твою душу.
даже если вдруг просто взгрустнется,
я печали твои разрушу.

звёздный мальчик с далёких планет,
не терзай себя понапрасну.
твои раны – хрустальный бред,
но они до смешного опасны.



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**

А ты в «АБВ»?

#АБВ – это группа ВКонтакте для всех тех, кто учится, учился или работает в Курганском педагогическом колледже.

Группа создана с целью:

- ✓ объединить студентов, любящих колледж, которые относятся к нему не только как к месту учёбы, но и к месту, где они получают путёвку в жизнь;
- ✓ публиковать истории жизни выпускников колледжа;
- ✓ мотивировать студентов работать по специальности;
- ✓ создать интерактивы, благодаря которым студенты будут больше узнавать друг о друге, приобретать новые знакомства;
- ✓ осчастливить жизнь студентов, делаясь методическими находками.

Если ты прочитал этот текст, значит ты уже с нами, ты – КПКашник, который готов полностью окунуться в жизнь этого замечательного места, испытать кучу положительных эмоций и узнать что-то новое для себя.

Делитесь историями из колледжа, задавайте вопросы выпускникам, рассказывайте о группе всем-всем-всем!

#АБВ - Ассоциация Благодарных Выпускников

ГБПОУ "Курганский педагогический колледж"

Информация



#АБВ- это путь от благодарного студента к благодарному выпускнику.

Пройди его вместе с нами! Делись отзывами и воспоминаниями о колледже, а также своими успехами и планами.

Знай: здесь тебя всегда поддержат и помогут!



<https://kpk.kss45.ru/>



5 октября 2020

АБВ
АССОЦИАЦИЯ БЛАГОДАРНЫХ ВЫПУСКНИКОВ

Вы подписаны ▾

Подписывайся на наши группы ВКонтакте и #БУДЬВТЕМЕ!



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