



## СТУДЕНЧЕСКАЯ ГАЗЕТА

Ноябрь 2025



### ЧИТАЙТЕ В ЭТОМ НОМЕРЕ:



Спорт наше все!

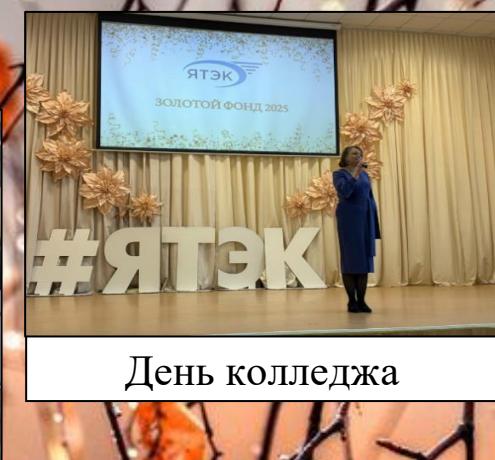
### ЛИЦА НОМЕРА:



Софья Садовникова 32Л



Жизнь в стиле



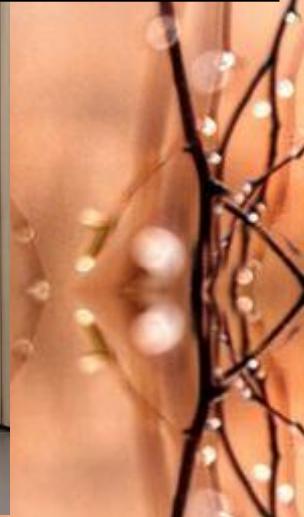
День колледжа



Сажнева А.С.



АВАНГАРД



# Мероприятия

## День колледжа

7 ноября состоялось традиционное торжественное мероприятие «День колледжа»



В этом году нашему колледжу исполнилось 128 лет. Директор колледжа Наталья Владимировна Костерина поздравила преподавателей и студентов.

Студенты, активно проявившие себя в общественной жизни колледжа, профессиональной деятельности, спорте и отличной учебе были награждены грамотами и памятными подарками.

## Авангард

С 17 по 22 ноября 28 студентов нашего колледжа находились в военно-патриотическом центре «Авангард» под руководством преподавателя - организатора ОБЗР Евгения Александровича

На протяжении всех 5 дней наш взвод демонстрировал отличную дисциплину и стремление к изучению нового, за что неоднократно был отмечен дополнительными баллами!

Наши студенты заняли четвертое место в общекомандном зачете и получили личные награды.



## Торжественная церемония



26 ноября 2025 года, в Ярославском технолого-экономическом колледже состоялась торжественная церемония вступления в «Движение первых». Событие, которое стало важным этапом в жизни студентов, решивших присоединиться к этому значимому движению.

Начинаний! Пусть «Движение первых» станет для них источником вдохновения и новых возможностей.

Во время церемонии новоиспеченным участникам были вручены отличительные значки, символизирующие их принадлежность к «Движению первых». Поздравляем всех участников и желаем им успехов в их новом

Корреспонденты: Фетисова Екатерина, Чернова Карина

# ЯТЭК В ЛИЦАХ

## САДОВНИКОВА СОФЬЯ



Активная и целеустремленная девушка — Садовникова Софья, студентка нашего колледжа, группы 22Л. Соня начала свой путь активиста еще в школе, в седьмом классе. Тогда она еще ничего не знала, но уже была готова заниматься любимым делом и отдавать всю себя. Сегодня она продолжает заниматься этим в колледже и развиваться за пределами него.



В начале своего пути активиста, она случайно попала в небольшую команду девочек из колледжа,

тем самым получила кучу эмоций, поехав на «Первый студенческий» в свой день рождения!



А позже, как-то, участвуя волонтером на забеге в Московской области, Соне предложили поработать в Городе профессий КидБург, и она сразу же согласилась. Так она вступила в Российские Студенческие Отряды, получила колossalный опыт на Школе РСО и вместе со своей командой Трудовых Отрядов Подростков успела поучаствовать в Областном фестивале общественных объединений «Мы — лидеры!» Так же, Соня, занимается в Театре «Луч», работает с детьми, играет в спектаклях разные роли и не только в Ярославской области.



Мы желаем Соне не сдаваться и продолжать заниматься тем, что лучше всего у нее получается, а так же продолжать принимать активное участие в жизни колледжа!



# Психологический навигатор

## Прокрастинация: враг или друг? Учимся управлять временем

«Сделаю завтра». «Еще пять минуточек». «Начну после сериала». Знакомо? Если да, — добро пожаловать в клуб прокрастинаторов! По статистике, с регулярным откладыванием дел сталкивается более 80% студентов. Давайте разберемся, почему это происходит и как превратить прокрастинацию из врага в союзника.

Что такое прокрастинация и почему мы это делаем? Прокрастинация — это не просто лень. Это **осознанное откладывание важных дел**, несмотря на понимание негативных последствий.

### Основные причины:

1. **Страх неудачи:** «а вдруг я сделаю плохо?»
2. **Перфекционизм:** «если не могу сделать идеально, лучше не начинать».
3. **Отсутствие мотивации:** непонятно, зачем вообще нужно это дело.
4. **Перегрузка:** задача кажется слишком большой и сложной.

Наш мозг устроен так, что он предпочитает сиюминутное удовольствие (прокрутку ленты соцсетей) долгосрочным целям (подготовке к экзамену). Это нормально! Но этим можно управлять.

### Когда откладывание дел **выходит из-под контроля, появляются:**

1. Постоянный стресс и чувство вины
2. «Авралы» и ночные бдения перед дедлайном
3. Снижение успеваемости
4. Проблемы с самооценкой

Если вы узнали себя — не корите себя. Лучше воспользуйтесь проверенными методами.

### Прокрастинация-друг: О чём она нам сигнализирует?

Иногда прокрастинация — это полезный сигнал:



Алена Сергеевна Сажнева

1. **Задача не соответствует вашим целям** (возможно, вы учитесь не на той специальности?)
2. **Вы перегружены** и нуждаетесь в отдыхе
3. **Вам не хватает знаний** для выполнения задачи

Научитесь «расшифровывать» эти сигналы!

### Инструменты тайм-менеджмента для студентов

#### 1. Метод «Помидора»

1. Работайте 25 минут без отвлечений
2. Делайте перерыв 5 минут
3. После 4 «помидоров» — длинный перерыв 15-20 минут

*Почему работает:* Дробит большую задачу на короткие интервалы, которые не пугают.

#### 2. Матрица

Эйзенхауэра

Разделите все дела на 4 категории:

1. **Важные и срочные** (делать сейчас): экзамен завтра, срочная лабораторная
2. **Важные, но не срочные** (запланировать): курсовая, обучение новому навыку
3. **Срочные, но не важные** (делегировать): некоторые поручения
4. **Не срочные и не важные** (исключить): бесцельный серфинг в интернете



# Психологический навигатор



## 3. Правило 2 минут

Если дело занимает меньше 2 минут — сделайте его немедленно. Отправить письмо, помыть чашку, записать дату консультации. Это дает быстрый эффект и снижает тревожность.

## 4. Техника «Съешь лягушку»

Начинайте день с самой неприятной задачи. Сделав ее, вы почувствуете облегчение и получите заряд мотивации на весь день.

## Практические шаги для борьбы с прокрастинацией

1. Составьте план на неделю с учетом пар, самоподготовки и отдыха
2. Разбейте большую задачу на маленькие шаги (не «сделать курсовую», а «найти 5 источников», «написать введение»)
3. Устраните «пожирателей времени»: используйте приложения-трекеры (Forest, FocusTimer)
4. Создайте комфортное рабочее место в общаге или библиотеке
5. Вознаграждайте себя за выполненные задачи

## Когда стоит обратиться к психологу?

Если прокрастинация:

1. Стала постоянной, независимо от задачи
2. Вызывает сильную тревогу или апатию
3. Серьезно мешает учебе и жизни

Не стесняйтесь обратиться за помощью к психологу в вашем колледже — это нормально и эффективно.

**Помните:** Полностью избавиться от прокрастинации невозможно — да это и не нужно! Наша задача — научиться управлять этим состоянием. Начните с одного маленького шага сегодня — и вы удивитесь, насколько продуктивнее и спокойнее станет ваша студенческая жизнь.

Если вы узнали в этом тексте себя, возможно, это знак — сделать первый шаг и записаться на консультацию в вашем студенческом психологическом центре или онлайн. Вы этого достойны.



В завершении статьи напоминаем, что любой студент Ярославского технолого-экономического колледжа может записаться на консультацию к психологу через Сферум или через ВКонтакте. Педагог-психолог 1 и 2 корпусов - **Сажнева Алена Сергеевна** (1 корпус, 509 кабинет), педагог-психолог 3 корпуса - **Даценко Анна Александровна** (3 корпус, кабинет психолога на 2 этаже)

# СПОРТ В ЖИЗНИ ЯТЭК

## Соревнования по баскетболу

6 ноября на спортивной арене состоялся товарищеский матч между командами Лакокраски и Ярославского технолого-экономического колледжа.

Обе команды продемонстрировали отличную подготовку, слаженность действий и настоящий спортивный азарт. 🏆

Итоговый счёт — 59 : 38 в пользу команды Лакокраски.

10 ноября состоялся товарищеский матч между командами Ярославского технолого-экономического колледжа и Ярославского промышленно-экономического колледжа 🏆  
Игра выдалась напряжённой и захватывающей!

В упорной борьбе победу одержала команда ЯПЭК со счётом 45:31



## Соревнования по шахматам

3 и 10 ноября в Ярославском технолого-экономическом колледже проводился турнир между студентами первого курса. Ребята продемонстрировали не только мастерство и стратегическое мышление, но и настоящую волю к победе. Каждая игра была наполнена напряжением и яркими моментами — участники выкладывались на все 100 %!



## Соревнования по волейболу

14 ноября на спортивной площадке встретились команды Ярославского технologo-экономического колледжа (ЯТЭК) и Ярославского Заволжского политехнического колледжа (ЗПК). Итог матча: уверенная победа ЯТЭК со счётом 3:0! 🎉

26 ноября на спортивной площадке развернулась захватывающая волейбольная битва между командами Ярославского технologo-экономического колледжа и Ярославского медицинского колледжа.

По итогам напряжённой игры счёт составил 3 : 1 в пользу команды Ярославский технologo-экономический колледж! 🥇

Наши талантливые и активные студенты продемонстрировали силу, ловкость и спортивный дух на региональном фестивале «Присоединяйся к ГТО»!

С честью представили колледж следующие участники:

1. Мешарес Злата - гр. 13ТД
2. Смирнова Анастасия - гр. 13ТД
3. Прохорова Светлана - гр. 13ТД
4. Шарова Валерия - гр.02ТД
5. Жаравина Арина - гр.33ТГ
6. Смоголева Екатерина - гр.012ТГ
7. Тимохин Николай - гр.О1ТД
8. Безпалый Егор - гр.О1ТД
9. Касимов Клим - гр.О1ТД
10. Садертдинова Раина - гр.02ТД



# Жизнь в стиле «ЭКО»



Колледж четвертый год является участником Международной программы «Эко-Школы\Зеленый флаг.» Одной из приоритетных тем в программе является «Здоровый образ жизни.» Студенты колледжа - члены кружка ЮНЭКО, 1 декабря провели мероприятие посвященное всемирному дню борьбы со СПИДом.

Цель мероприятия – привлечь внимание студентов к заболеванию, для лечения которого нет лекарств и вакцины, способной предотвратить заражение.

Утром в вестибюле был установлен информационный стенд «Стоп СПИД». Студенты группы 13ПК вручали маленькие информационные листочки и красные ленточки.



**Красная ленточка - это...**



1. Символ осознания людьми важности проблемы СПИДа.
2. Символ памяти о сотнях тысяч людей, унесенных этой жестокой болезнью.
3. Символ надежды, что будет найдено лекарство и вакцина от СПИДа.
4. Символ протesta против истерии и невежества, против дискриминации и изоляции больных людей.

## Пути передачи ВИЧ-инфекции

Через кровь: переливание крови, татуировки, пирсинг.

От матери ребенку: во время беременности, родов, кормления грудью.

СПИД - комплекс заболеваний и проблем со здоровьем, которые возникают на фоне низкого иммунитета.

ВИЧ – вирус, который приводит к подавлению иммунной системы.

На данный момент разработаны препараты, позволяющие некоторое время поддерживать здоровье ВИЧ-

*Корреспондент Полунина Алеся*