



СТУДЕНЧЕСКАЯ ГАЗЕТА

Ноябрь 2025



ЧИТАЙТЕ В ЭТОМ НОМЕРЕ:

ЛИЦА НОМЕРА:



Спорт наше все!



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



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

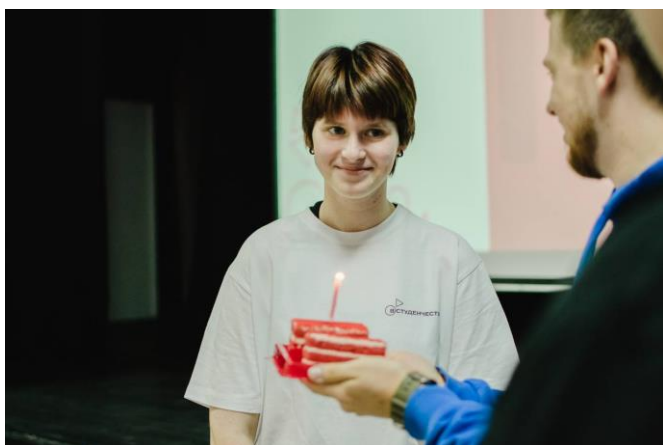
26 ноября 2025 года, в Ярославском технолого-экономическом колледже состоялась торжественная церемония вступления в «Движение первых». Событие, которое стало важным этапом в жизни студентов, решивших присоединиться к этому значимому движению.

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 колоссальный 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.



Алена Сергеевна Сажнева

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 чем она нам сигнализирует?

Иногда прокрастинация — это полезный сигнал:

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 общежитии 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. Seriously 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 технологического 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 технологического-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 технологического-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 технологическом-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 технолого-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 технолого-экономического колледжа и Ярославского медицинского колледжа.

По итогам напряжённой игры счёт составил 3 : 1 в пользу команды Ярославский технолого-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.Безпальный Егор - гр.О1ТД
9. Касимов Клим - гр.О1ТД
- 10.Садертдинова Раяна - гр.02ТД



Жизнь в стиле «ЭКО»



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 протеста 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

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.

