

СТУДЕНЧЕСКАЯ ГАЗЕТА

ВЕСНА-ЛЕТО 2025

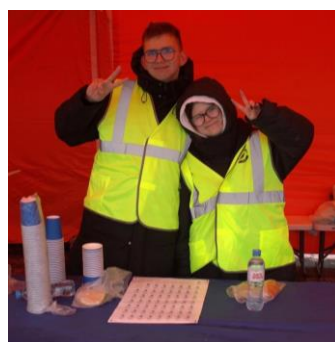
Читайте в этом номере:

ЛИЦА НОМЕРА

Соревнования по волейболу



ЯРОСЛАВЛЬ. ЛЮБОВЬ.
АПРЕЛЬ



ВОЛКОВА СОФЬЯ



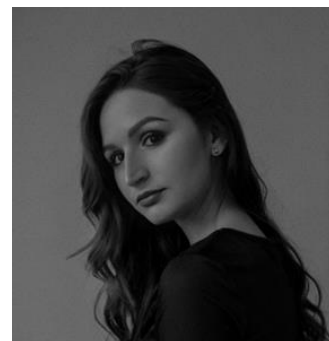
Демонстрационный экзамен



День Победы



АНАСТАСИЯ ЁЛКИНА



Даценко Анна
Александровна
Психологический
навигатор

Мероприятия

9 Мая



В этом году мы склоняем головы перед великой датой — 80-летием Победы в Великой Отечественной войне. Эти цифры — не просто отсчёт времени, а напоминание о мужестве, которое навсегда изменило историю. Каждая победа на фронте, каждый трудовой подвиг в тылу, каждая спасённая жизнь стали кирпичиками в стене, защитившей мир от тьмы.

Для нас, студентов, эта память — не абстрактное понятие. Это истории наших прадедов, письма с фронта, пожелтевшие фотографии в семейных альбомах.

Пусть этот юбилей станет мостом между прошлым и будущим. Помните: пока мы говорим о войне — мы учимся ценить мир. Присоединяйтесь к памятным событиям, делитесь семейными историями и берегите правду. Ведь именно нам передали эстафету памяти — чтобы нести её дальше.

День Победы в парке «Нефтяник»

Учащиеся группы 12Л с классным руководителем Анной Соловьевой присоединились к акции библиотеки им. А.А. Суркова. Ребята посетили концерт, прошли исторический квест,

попробовали солдатскую кашу и почтили память погибших минутой молчания. Мероприятие напомнило молодежи о важности сохранения памяти о подвиге поколений.



Студенты почтили День Победы музыкальным концертом



7 мая в музыкальном училище имени Собинова состоялся праздничный концерт, посвящённый Дню Победы. Студенты разных курсов и специальностей выступили вместе с педагогами, исполнив военные песни, романсы и инструментальные композиции.

Завершил программу духовой оркестр, подарив зрителям атмосферу военных лет знаменитыми маршами и вальсами. Мероприятие стало трогательным напоминанием о подвиге поколений и объединило участников в тёплой, торжественной обстановке.

МЫ ПОМНИМ!

МЫ ГОРДИМСЯ!

Корреспондент Москвина Виктория

Защита дипломных работ

✓ 14 июня состоялась защита выпускных квалификационных работ студентов специальности Документационное обеспечение управления и архивоведение.



👏 Мы хотим поздравить выпускников группы ЗДОУ с успешной защитой и желаем им яркого будущего, исполнения новых свершений и профессиональных успехов!



Урок мужества

📅 18 июня студенты встретились с выпускником Ярославского технологического колледжа, участником специальной военной операции Владимиром Абрамовым.



✓ Владимир Абрамов и Иван Демидов рассказали о своих переживаниях, опыте и о том, что для них значит защищать Родину.

? Студенты внимательно слушали истории бойцов и смогли задать все интересные вопросы.



Гордимся нашими защитниками!

В тот самый первый день войны...

💡 Под таким названием 18 июня прошла встреча ярославских поэтов и студентов группы 12ТД в библиотеке №6.

📖 Заведующий отделом обслуживания Светлана Валентиновна Ермишина начала разговор о Дне памяти и скорби.

📖 Поэт Тамара Алексеевна Пирогова, продолжая тему, прочла свои стихи о войне, рассказала о своей семье в годы войны.



👩 Затем выступала преподаватель литературы Нина Николаевна Трубкина. Она прочла стихотворения Юлии Друиной, а также собственные стихи на эту актуальную тему.

👩 Студенты тоже проникновенно читали военную лирику.

✓ В заключение Светлана Валентиновна взяла интервью у Нины Николаевны, а студенты продолжали общаться с Тамарой Пироговой.

Корреспондент Юлиана Королева

19 июня студенты колледжа, проживающие в общежитии №1, приняли активное участие в благоустройстве территории общежития, что является важным и неотъемлемым мероприятием для создания благоприятных и комфортных условий проживания, повышения общего культурного уровня обучающихся через трудовую деятельность и воспитания у них бережного отношения к окружающей среде.



✓ Немаловажную роль играет не только внутренняя, но и внешняя среда студенческого общежития. Прежде всего, благоустройство территории является визитной карточкой учебного заведения.

✓ 19 июня преподавательский состав колледжа встретился с Юрием Юрьевичем Иерусалимским.



🔍 Юрий Юрьевич — доктор исторических наук, профессор, заведующий кафедрой отечественной средневековой и новой истории ЯрГУ им. П.Г. Демидова, профессор Государственного университета просвещения (г. Москва), руководитель центра по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей ЯрГУ им. П.Г. Демидова.

✓ На встрече обсудили технологический суверенитет как основу развития России. Встреча организована Российским обществом «Знание».

Демонстрационный экзамен

22 июня в Первом православном колледже прошел демонстрационный экзамен у выпускниц специальности «Поварское и кондитерское дело».

👩‍🏫 Преподаватели Ярославского технолого-экономического колледжа стали экспертами государственной экзаменационной комиссии.



✓ Наталья Юрьевна Кручинина, Ольга Сергеевна Смирнова, Ирина Анатольевна Красотина и Никита Анатольевич Лаврентьев оценивали работы выпускниц.

Выпуск студентов заочного отделения

26 июня состоялось торжественное вручение дипломов студентам заочного отделения

👩‍🎓 Выпускники принимали поздравления и напутственные слова от директора колледжа Натальи Владимировны Костериной и заведующей заочным отделением Юлии Евгеньевны Чинновой.

🎉 Поздравляем наших выпускников с завершением этапа обучения и желаем им яркого и успешного будущего!



Торжественное вручение аттестатов

25 июня в третьем корпусе нашего колледжа прошло торжественное вручение аттестатов, которое стало важным событием для студентов, их родителей и преподавателей.

В этот день мы с гордостью поздравили выпускников, которые завершили свое обучение и готовы к новым этапам жизни.



В ходе церемонии звучали теплые слова благодарности от преподавателей и администрации колледжа, а также поздравления от родителей и друзей.

Вручение дипломов

26 июня в нашем колледже состоялось торжественное вручение дипломов выпускникам.



Это знаменательное событие означает окончание учебы и начало нового этапа в жизни молодых специалистов. Мы гордимся нашими студентами, которые проявили высокий уровень знаний, целеустремленность и талант в выбранной профессии.

27 и 30 июня в нашем колледже состоялось торжественное вручение дипломов выпускникам.



Выпускники принимали поздравления и напутственные слова от директора колледжа Натальи Владимировны Костериной, заведующих отделениями Валентины Ивановны Пономаревой и Татьяны Васильевны Бизюковой и классных руководителей, которые поддерживали и переживали на протяжении всех лет обучения.

Поздравляем всех выпускников и желаем им успехов в будущей профессиональной деятельности! Сегодня начинается новая глава в вашей жизни, и мы уверены, что вы сделаете великолепные достижения.



Экскурсия

1 июня преподаватели и сотрудники нашего колледжа посетили удивительный город Ростов Великий.

Экскурсию по исторической части города провел Дмитрий Евгеньевич Леонов.

Это было незабываемое путешествие, наполненное красотой старинных архитектурных памятников и древнерусских храмов. Особое внимание было уделено Ростовскому кремлю — одному из главных символов города.



Преподаватели смогли не только узнать много нового, но и укрепить командный дух и сделать замечательные фотографии на память!

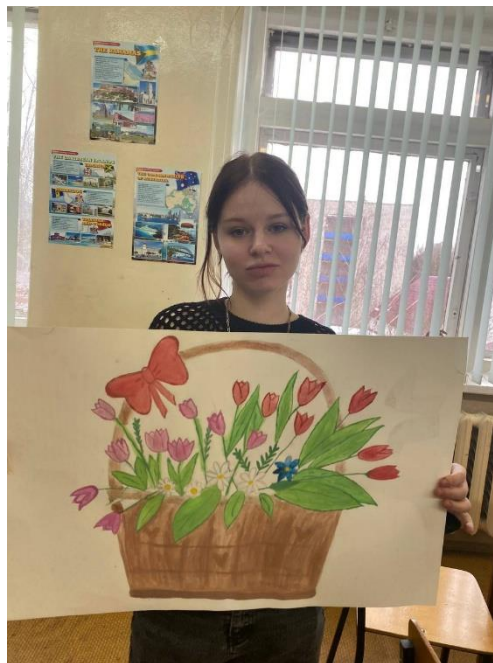
ЯТЭК В ЛИЦАХ АНАСТАСИЯ ЁЛКИНА



Красивая, ответственная, креативная и добрая студентка группы 13 ПК. Всю жизнь она прожила в Ярославле и решила не уезжать из родного города и пойти учиться в ЯТЭК.



В колледже Настя решила, что она будет очень активно принимать участия в разных мероприятиях, и поэтому она часто ходит на квизы. Например, "мы с Волги на бой уходили" - там она получила много эмоций и больше знаний. Принимала участие квизе посвящённому Дню защиты детей. Участвовала в подготовке мероприятия на 8 марта.



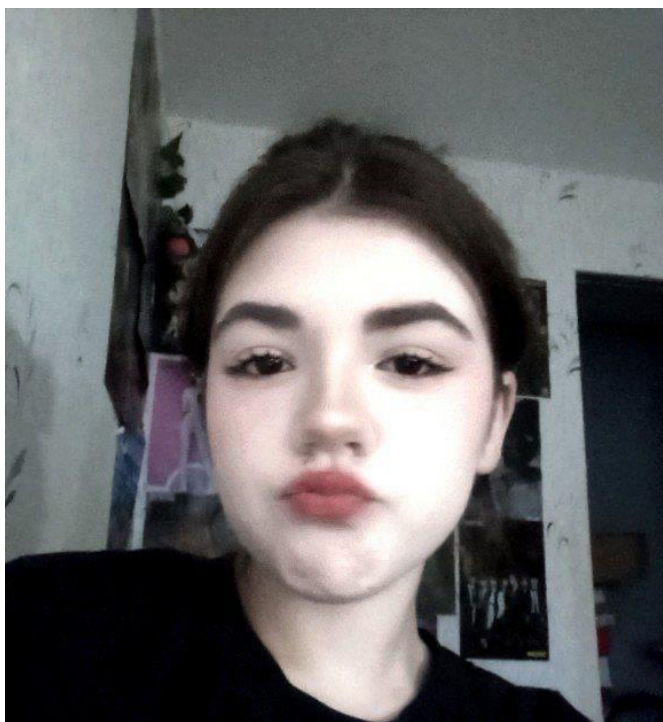
Настя со своей группой спели песню и сделали видео, посвящённое учителям. Получала много достижений в разных сферах. Например, олимпиада по русскому языку, она несколько месяцев готовилась к данному событию.



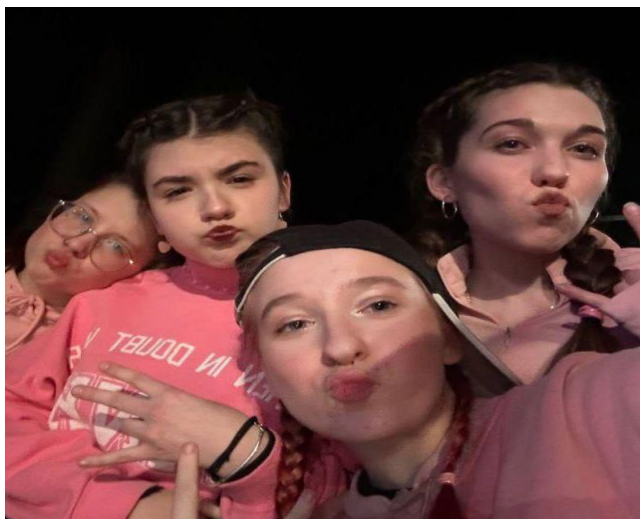
В свободное время она любит проводить с друзьями, но это выходит не часто, так как кроме учёбы Настя работает. И небольшое напутствие от Настя «Лучше быть уверенным в хорошем результате, чем надеяться на отличный».

ЯТЭК В ЛИЦАХ

ВОЛКОВА СОФЬЯ



Добрая, харизматичная, милая и весёлая девочка, студентка группы 12 ТГ, Волкова Софья. Девушка является активисткой еще начиная со школы, любила участвовать в разных мероприятиях, а теперь пришла развиваться в активе колледжа.



Соню очень завлекла идея поучаствовать в КВН. Первый раз она просто ходила посмотреть, заинтересовалась и решила попробовать свои силы. Вместе с командой «Без названия» стали полуфиналистами Лиги Молодых, показав свои самые смешные шутки, чувство юмора и сплоченность команды. Далее попробовали свои силы в конкурсе от Ярославского промышленно-экономического «А кто сказал, что будет смешно?» получив грамоту за самую смешную шутку!



Также девушка чтит память своего дедушки Тюряпина М.Я., приняв участие в конкурсе от ЯГПУ им. Ушинского «Наши семейные книги памяти», где рассказала о достижениях и жизни своего родственника.

Мы благодарим Соню за ее активное участие в жизни колледжа и студенческого актива, желаем ей развиваться дальше и достигать новых побед!

Корреспондент Исакова Наталья

Спорт в жизни ЯТЭК

Футбольный матч «Шинник»

Студенты с советником директора по воспитанию Светланой Алексеевной Полежаевой посетили 18 мая футбольный матч «Шинник».



Студенты отправились поддержать любимую команду — «Шинник».

Атмосфера была потрясающая: болельщики активно поддерживали игроков, создавая незабываемый настрой на трибунах.

Соревнования по волейболу

15 мая завершились соревнования по волейболу среди первого курса на первенство ЯТЭК.

Студенты показали отличную игру и проявили своё мастерство. Каждая партия была напряженной и захватывающей!



По итогам трех соревновательных дней получились следующие результаты:

🥇 01Ф-01С

🥈 11ТД

🥉 01ТД

Поздравляем 🎉

Футбольный матч «Шинник»



Студенты с советником директора по воспитанию Светланой Алексеевной Полежаевой посетили 3 мая футбольный матч «Шинник».

Атмосфера была потрясающая: болельщики активно поддерживали игроков, создавая незабываемый настрой на трибунах.

Наша студентка Арина Сорокина заняла 2 место в номинации «Лучшая кричалка» Ярославской областной акции «Я болельщик»!

Корреспондент Тюренок Егор

ВОЛОНТЕРСТВО

ГЕОРГИЕВСКАЯ ЛЕНТОЧКА

5 мая волонтеры ЯТЭК провели Всероссийскую акцию по раздаче георгиевских лент в честь Дня Победы. Ребята вышли на улицы города, чтобы подарить каждому желающему символ памяти.

Георгиевская лента — символ героизма, воинской доблести и славы защитников России. Она напоминает нам о подвигах наших предков, которые сражались за свободу и независимость Родины. Сегодня Георгиевская лента — это символ гордости и уважения к подвигам защитников Отечества в разные исторические периоды.



ЯРОСЛАВЛЬ. ЛЮБОВЬ. АПРЕЛЬ

12 апреля в Ярославле прошел забег «Ярославль. Любовь. Апрель», где молодые ребята, дети и старшее поколение бежали 500, 650 метров, 5 км и 10 км.

На забеге работало большое количество волонтеров, которые создавали приятную и теплую атмосферу в этот холодный день. От нашего колледжа с организацией забега помогала Исакова Наталья, студентка группы 21Л, она выдавала горячий чай.

«Люди довольные, позитивные, детишки классные, чай вкусный, коллектив суперский. В общем, все на забег»!
- делится с нами студентка



Корреспондент Юропова Алина



Психологический навигатор



Как студент может справиться с тревожностью самостоятельно?

Уважаемые читатели! Накануне сессии мы решили посвятить очередной выпуск статьи следующей теме – как справиться с тревожностью.

Тревожность — это естественная реакция на стрессовые ситуации, особенно для студентов, которые сталкиваются с множеством задач и ожиданий. Высокий уровень тревожности может негативно сказаться на учебе, социальных взаимодействиях и общем качестве жизни. Однако существует множество эффективных стратегий, которые помогут студентам справиться с тревожностью самостоятельно.



Даценко Анна Александровна

1. Понимание тревожности

Первым шагом к снижению тревожности является понимание ее природы. Тревожность может проявляться в разных формах: волнения по поводу экзаменов, беспокойство о будущем или страх перед социальными взаимодействиями. Осознайте, что вы не одиноки — многие студенты ощущают подобные чувства. Признание своих эмоций может помочь снять часть напряжения.

2. Разработка здоровых привычек

Физическая активность

Регулярные физические упражнения способствуют выработке эндорфинов, естественных "гормонов счастья". Это не только улучшает общее самочувствие, но и помогает снизить уровень тревожности. Найдите вид активности, который вам нравится: это может быть бег, йога, танцы или даже прогулки на свежем воздухе.

Правильное питание

Сбалансированное питание играет важную роль в эмоциональном состоянии. Овощи, фрукты, белки и здоровые жиры помогают поддерживать уровень энергии и улучшать общее психическое здоровье. Избегайте чрезмерного употребления кофеина и сахара, которые могут увеличить уровень тревожности.

Сон

Недостаток сна может усугубить тревожность. Студенты должны стремиться к 7-9 часам крепкого сна каждую ночь. Создайте распорядок сна: ложитесь и вставайте в одно и то же время, избегайте экранов перед сном.

3. Освоение методов релаксации

Медитация и осознанность

Медитация и практики осознанности могут значительно снизить уровень тревожности. Они помогают сосредоточиться на настоящем моменте и снизить излишнее беспокойство о будущем. Начните с нескольких минут в день, постепенно увеличивая время медитации. Существуют различные приложения и онлайн-ресурсы, которые могут помочь в освоении этой практики.

Дыхательные упражнения

Глубокое дыхание — это мощный инструмент для снижения тревожности. Попробуйте следующие упражнения: вдохните медленно через нос на счет до четырех, задержите дыхание на четыре счета, а затем выдохните через рот на счет до четырех. Повторяйте это несколько раз, пока не почувствуете расслабление.

4. Организация времени и задач

Часто источником тревожности является неорганизованность и перегрузка задач. Используйте следующие методы для управления временем:

Составление списка задач: Запишите все дела, которые нужно сделать. Это поможет разгрузить разум и ясно увидеть, что стоит сделать в первую очередь.

Приоритет задач: Определите, какие задачи наиболее важные и срочные. Работайте над ними поэтапно.



Психологический навигатор



5. Социальная поддержка

Не стоит забывать о важности общения с друзьями и близкими. Делитесь своими чувствами и переживаниями. Чаще проводите время с людьми, которые вас поддерживают и вдохновляют.

Если вы испытываете трудности при взаимодействии с людьми, попробуйте следующие советы:

Завести разговор о нейтральных темах (например, хобби или увлечениях).

Запланировать встречи с друзьями заранее, чтобы уменьшить стресс от неожиданности.

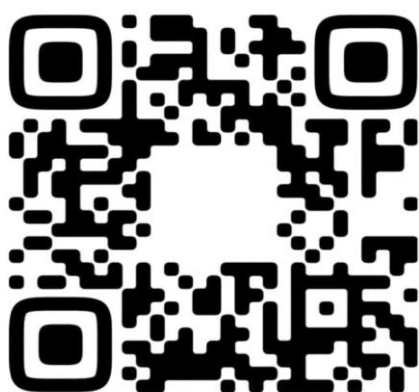
Присоединиться к студенческим группам или клубам — это отличный способ найти единомышленников и почувствовать поддержку.

6. Обращение за помощью

Если самостоятельные методы не приносят облегчения и тревожность мешает вашей учебе и жизни, не стесняйтесь обратиться за помощью к специалисту. Напоминаем, что любой студент Ярославского технологического колледжа может записаться на консультацию к психологу через Сферум или через ВКонтакте.

Заключение

Тревожность — это распространенное состояние, и это нормально чувствовать себя неудобно в сложных ситуациях. Однако с помощью самосознания, здоровых привычек и поддержки вы можете самостоятельно управлять своей тревожностью. Помните, что каждый из нас уникален, и важно найти подходящие для вас методы. Не бойтесь искать помощь, если это необходимо, и позаботьтесь о своем психическом здоровье, чтобы успешно справляться с вызовами студенческой жизни.



Педагог-психолог 1 и 2 корпусов - Сажнева Алена Сергеевна (1 корпус, 509 кабинет), педагог-психолог 3 корпуса - Даденко Анна Александровна (3 корпус, кабинет психолога на 2 этаже).

Корреспонденты Кухин Александр, Гончаров Даниил



Осторожно, солнце!

Что нужно знать о пребывании на солнце летом:

- Максимальная солнечная активность приходится на период с 11.00 до 16.00.
- Если на коже появилось ощущение пощипывания — нужно сразу уходить в тень;
- Наносить солнцезащитное средство необходимо за 15 минут до выхода на улицу;
- Отправляясь на улицу, нужно надеть головной убор и свободную легкую одежду.

Тепловой удар: симптомы

- Повышение температуры тела;
- Тошнота и рвота;
- Слабость и головокружение, возможна потеря сознания;
- Покраснение кожи, она становится горячей на ощупь;
- Учащённое дыхание и сердцебиение;
- В редких случаях — судороги.

Первая помощь

- Перейти в тень на улице или в прохладное проветриваемое место в помещении.
- Снять тёплую одежду, освободить шею и грудную клетку.
- При тошноте или рвоте повернуть голову набок.
- Выпить воду мелкими порциями, но часто.
- Приложить холодный компресс на лоб или затылок (пакет или бутылку с холодной водой).

Ожоги

- если ожоги сопровождаются повышением температуры или потерей сознания — вызывайте скорую помощь;
- если помощь медиков не требуется — уведите пострадавшего в тень и сделайте прохладный компресс на места ожогов;
- для лечения используйте специальные средства против ожогов, которые продаются в аптеках.





Опасные насекомые

Что делать, если укусило опасное насекомое — первая помощь:

КЛЕЩИ



- Если клещ ползает по одежде — просто стряхните насекомое, клещи долго ищут место для укуса;
Удалите насекомое сразу после обнаружения с помощью пинцета или специального клещевверта (продаётся в аптеках): захватите насекомое у самого основания и вытащите вращательными движениями;
- Обратитесь к педиатру в течение 72 часов после укуса — врач проведёт профилактику боррелиоза и назначит необходимые анализы.

- Используйте подходящие для возраста репелленты, наносите средство строго в соответствии с инструкцией;
- Если комар уже укусил, и на месте укуса появились зуд и раздражение — можно помазать кожу детским средством после укуса насекомых;
- Если к раздражению на коже после комариного укуса добавились другие симптомы: сильный зуд, повышение температуры — обратитесь к врачу.

КОМАРЫ



ПЧЁЛЫ, ОСЫ

- Чтобы избежать нападения ос — не используйте косметические средства с резким запахом;
- Первая помощь при укусе:
удалите жало, не прокручивая его — например, тупой стороной ножа;
- Понаблюдайте за состоянием: если начали задыхаться и появился сильный отек — вызывайте скорую помощь;
- Если ничего не беспокоит, кроме боли в месте укуса, промойте повреждённый участок кожи с мылом и нанесите подходящее по возрасту средство после укусов летающих насекомых, или сделайте холодный компресс и оставьте на один час.





Безопасность на воде

Запрещенные действия

- Купание в незнакомых местах. В незнакомых водоёмах дно может быть опасным из-за коряг, металлических прутьев и прочего мусора.
- Подплывать близко к судам. При их приближении уровень воды резко повышается, а течение может затянуть под винт.
- Прыжки в воду с лодок, катеров, пирсов и других объектов, не приспособленных для этих целей.
- Грубые игры на воде с погружением и удержанием под водой.

Рекомендации по купанию

- Входить в воду осторожно и медленно.
- Не заплывать за буйки и другие ограждения.
- Не находиться в воде дольше 15–20 минут. Длительное пребывание в воде может привести к переохлаждению и опасным для жизни судорогам.
- Не купаться в ночное время — в темноте легко потерять ориентацию и запаниковать.
- Не купаться после еды раньше, чем через 1,5–2 часа.

Где купаться безопасно

- Купаться только в специально оборудованных местах. На пляжах должны быть средства для спасения и оказания первой помощи.
- Выбирать водоёмы с безопасным рельефом дна — без ям, коряг, зарослей водных растений, острых и крупных камней.
- Не заходить в воду при признаках загрязнения: резкий запах, цветовые изменения.