

Читайте в этом номере:

ЛИЦА НОМЕРА



**Соревнования по
баскетболу**



Цифровой сервис

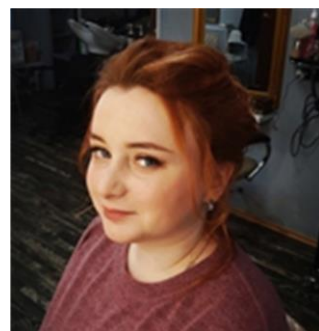


✓ **Дарина
Ануфриева**

**Творческий вечер в честь
8 марта**



✓ **Полина
Громова**



**Алена Сергеевна
Сажнева**
Психологический
навигатор

Мероприятия

Вот и прошёл чудесный
праздник

8 Марта



8 марта — это Международный женский день, который отмечается во многих странах мира, включая Россию. Этот праздник посвящён достижениям женщин в политической, экономической и социальной сферах. В этот день принято поздравлять женщин, дарить им цветы и подарки, выражая благодарность за их вклад в общество и семью.

История праздника началась в начале XX века как день борьбы за права женщин. С течением времени он приобрёл более праздничный характер, став днём, когда мужчины проявляют внимание и заботу к своим матерям, жёнам, сёстрам, коллегам и друзьям.

Праздничный концерт в колледже



7 марта в стенах колледжа состоялся яркий концерт, приуроченный к двум значимым датам: Международному женскому дню и Дню защитника Отечества.

Студенты порадовали зрителей разнообразной программой, включающей музыкальные номера, танцевальные выступления и театральные сцены. Каждый номер был подготовлен с душой и талантом, вызывая искренние эмоции у всех присутствующих.

Концерт стал не только способом почтить память защитников нашей Родины, но и выразить признательность прекрасным женщинам, подарив им праздничное настроение накануне весеннего праздника.

Творческий вечер в честь 8 марта



6 марта в ДК им. Добрынина прошёл творческий вечер, посвященный 8 марта. Организатором выступила Марина Юрьевна Фоменко. Студенты групп 1-24 и 2-24 с классными руководителями Татьяной Михайловной Веселовой и Ольгой Викторовной Доага подготовили музыкальные и танцевальные номера.

Вечер был наполнен музыкой, танцами и стихотворениями, посвященными весеннему празднику.

ВОЛОНТЕРСТВО

ЦИФРОВЫЕ ВОЛОНТЁРЫ

Второй день цифровые волонтеры ЯТЭК активно помогают гражданам разобраться в цифровых сервисах, включая услуги ТСН (технического сервиса на предприятиях).

ЦИФРОВОЙ СЕРВИС

Сегодня цифровые волонтеры ЯТЭК Арина Макарова и Смирнов Максим активно помогали гражданам разобраться в цифровых сервисах, включая услуги ТСН (технического сервиса на предприятиях). Они предоставляли консультации по использованию различных цифровых платформ, помогали настроить аккаунты и разобраться с функционалом приложений.

НАШИ ВОЛОНТЕРЫ НА «ПОЕЗДЕ ПОБЕДЫ»

Поезд Победы – это передвижная выставка, посвященная событиям Великой Отечественной войны. Внутри вагонов поезда воссозданы реалистичные сцены сражений, жизни солдат и мирного населения.

Для погружения в атмосферу тех лет и ощущения духа времени, наши студенты выдавали посетителям необходимую аппаратуру, сопровождали их и следили за экспонатами.



ЯТЭК В ЛИЦАХ ДАРИНА АНУФРИЕВА



Яркая, уверенная, активная студентка группы 12пк Дарина всю жизнь жила в Ярославле и не захотела никуда уезжать и пошла учиться к нам в колледж.



В колледже Дарина берётся за все активные занятия: участие в КВНе, Волонтерство, Танцы и другие увлекательные мероприятия.



Также Дарина состоит в Движении первых в нашем колледже, где очень активно принимает участие.

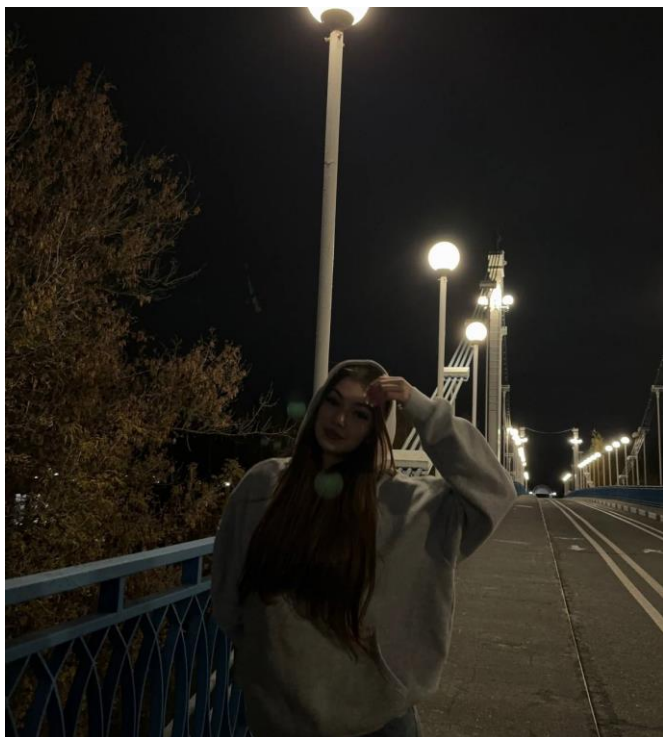


В свободное время она любит погулять с друзьями, сходить на КВН, не только хорошо провести время, но и развивать свои юмористические навыки. Также она ездит в дома престарелых, в приюты к животным. И небольшое напутствие от Дарины: «Будьте заняты. Это самое дешевое лекарство на земле — и одно из самых эффективных».

Начинать всегда стоит с того, что сеет сомнения. — Борис Стругацкий.

Клюева Анастасия

ЯТЭК В ЛИЦАХ ПОЛИНА ГРОМОВА



Красивая, ответственная стильная и добрая студентка группы 11Л. Девушка приехала к нам из Туношны и является активным волонтером в нашем колледже. В школе особо ни в каких мероприятиях не участвовала, так как это было не сильно развито, а хотелось. Поэтому как поступила в колледж, сразу решила попробовать себя в роли волонтера.



Первый раз попробовала себя волонтером на дне открытых дверей у колледжей. Познакомившись с девочками из других колледжей, помогала участникам проходить разные станции. Получила незабываемые эмоции. Полина начала участвовать в других волонтерских акциях, таких как Цифровые волонтеры для людей с ОВЗ, волонтер на дне открытых дверей в колледже, волонтер всероссийского конкурса "Абелимпикс" и т.д.



Также, студентке очень нравится предмет "Основы шахмат" и она решила принять участие в олимпиаде среди студентов нашего колледжа, а в итоге вышла на региональный этап.

"Очень благодарна колледжу за возможность проявить себя и помочь людям" - делится с нами Полина. Желаем ей дальнейших успехов в ее начинаниях!!!!

Неудача — это возможность
начать заново, но уже более
мудро. — Генри Форд.

Спорт в жизни ЯТЭК

Фиджитал баскетбол

1 марта студенты приняли участие в турнире по фиджитал-баскетболу для участников первичных отделений города Ярославля «Защитник».



В состав команды вошли:

- Андрей Пузанов
- Айхан Абдуллаев
- Иван Сотников
- Цирулев Иван

Студентов подготовил Даниил Иванович Лиханов.

Товарищеская встреча по волейболу

5 марта на товарищеской игре, посвященной международному женскому дню, встретились сборная команда студентов ЯТЭК и команда педагогического состава колледжа.



В итоге, победитель определялся в напряженной борьбе, и им стала сборная команда студентов ЯТЭК со счетом 3:1.

Поздравляем и желаем одерживать победы во всех соревнованиях

Соревнования по легкой атлетике



20 марта в рамках спартакиады среди ПОО ЯО 2024-2025 состоялись соревнования по легкой атлетике.

Арина Жаравина, студентка группы 23ТД заняла третье место на дистанции 400 метров.

Ребята показали себя на все сто и заняли пятое место в командном зачете с результатом 2222 очка

Команду подготовили Леонид Николаевич Оралов и Вероника Юрьевна

Соревнования по волейболу

25 марта состоялись соревнования по волейболу среди выпускных групп на первенство ЯТЭК.



Соревнования организованы руководителем физического воспитания Вероникой Юрьевной Николаенко.



Соревнования по баскетболу

25 марта в рамках спартакиады среди ПОО ЯО 2024-2025 состоялись соревнования по баскетболу.

Мужская сборная ЯТЭК одержала победу над командой ЗПК со счётом 50:24. Завтра команда встретится в 1/4 финала с командой ПГУПС.



Тренер команды - Даниил Иванович Лиханов.

Мы гордимся нашими спортсменами и их прекрасной игрой на площадке.

Соревнования по баскетболу

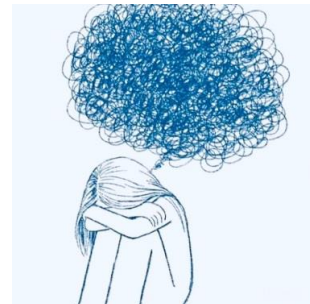


26 марта в рамках спартакиады среди ПОО ЯО 2024-2025 состоялись соревнования по баскетболу.

Мужская сборная ЯТЭК не смогла одержать победу над командой ПГУПС, однако ребята продемонстрировали невероятное усердие и стойкость на игре.

Мы гордимся нашими спортсменами и их прекрасной игрой на площадке. Настоящие чемпионы проявляют дух спортивной борьбы вне зависимости от итогов матча.

Тренер команды - Даниил Иванович Лиханов.



Психологический навигатор

Как может помочь разговор с психологом?

Я думаю, не ошибусь, если скажу, что сейчас о психологах и терапии знает чуть ли не каждый второй. Знают о том, что можно обратиться к психологу с проблемой, рассказать о переживаниях или просто прийти и поплакать наедине с кем-то. Но большинство совсем не знает, чем же конкретно, по существу может помочь посещение специалиста и разговор с ним.



Алена Сергеевна Сажнева

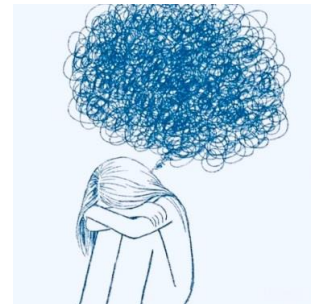
Для начала стоит сказать, что специалист **НЕ** делает в рамках встречи с Вами:

1. Психолог не дает советы, как поступить, а также не предоставляет готовых решений;
2. Психолог не будет Вас стыдить, ругать, «ставить на путь истинный»;
3. Психолог не будет вступать с Вами в спор на тему того, как правильно или неправильно Вы поступаете;
4. Психолог не будет ругать и стыдить других, о ком Вы говорите, если они поступили, по Вашему мнению, плохо;

5. Психолог не скажет «все будет хорошо», «просто мыслите позитивно» или «вы преувеличиваете».

Список можно продолжать бесконечно, но думаю, суть ясна. Справедливо спросить, что тогда делает психолог? Зачем он сидит тогда и слушает меня, если никаких советов и оценок не дает?

И вот мы коснулись первого и, наверное, самого важного — **психолог Вас слушает**. И не просто слушает то, что Вы говорите, но и как, какие слова используете, с какой интонацией говорите конкретное слово, что в этот



Психологический навигатор

момент делают ваши ноги и руки и куда
смотрят Ваши глаза.

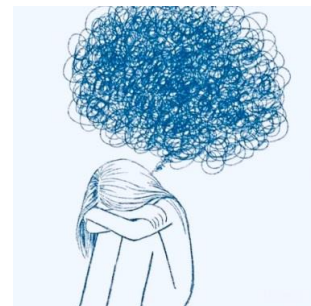
Психолог слушает так, как не слушает
друг-обыватель, ведь **активное
слушание – один из инструментов
работы психолога.** И это уже большая
терапевтическая часть.

Когда человеку предоставляется
безопасное пространство, где он может
выражать свои мысли, чувства и
переживания без беспокойства о том,
что он забирает слишком много
времени и внимания, много ноет или
что все, что клиент говорит,
неинтересно собеседнику, человек
может говорить открыто и искренне.

**Время и пространство с психологом –
это тот континуум,** который
полностью посвящен человеку, его
чувствам и их безопасному выражению,
без осуждения и предрассудков. И
многим нужна просто эта возможность
говорить и быть услышанным.

Помимо этого, когда мы говорим
другим о себе, у нас есть возможность
**переосмыслить все то, что мы
сказали.** А значит, по-новому на себя
посмотреть и прийти к новым выводам
и умозаключениям, которые могут
помочь выйти из затруднительной
ситуации. Говоря о себе другому,
отвечая на вопросы, которые задаёт
специалист (а задает он вопросы не
просто так и не простые), клиент как
будто бы смотрит на ситуацию и себя
стороны, получая новый, «сторонний»
взгляд на проблему.

Ну и наконец, имея безопасное
пространство для переживания чувств,
эта эмоциональная энергия находит
выход и выражение, не копится внутри
и не застаивается тяжким грузом.
**Возможность полноценно прожить
эмоцию, не прибегая к примитивным
защитам – также одна из сильных
терапевтических частей**
консультативного процесса.

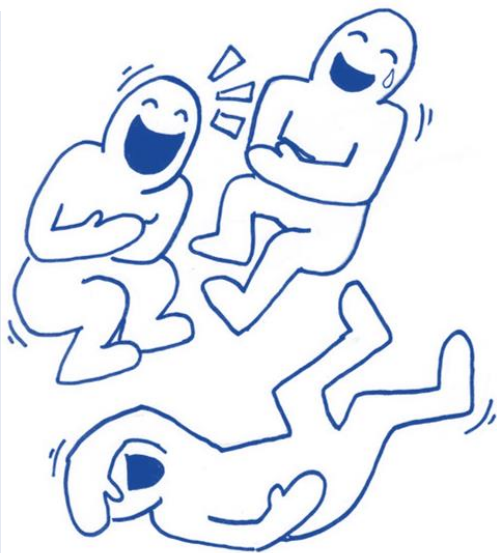


Психологический навигатор

И эти, казалось бы, простые аспекты терапевтического контакта, уже плодотворно влияют на самочувствие и психологическое благополучие человека, ведь он получает уникальную возможность по-настоящему быть собой, которой у него может просто не быть в жизни за пределами кабинета психолога. И это большая-большая ценность.



В завершении статьи напоминаем, что любой студент Ярославского технологического-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)



Юмор на завтрак

Третья пересдача. Преподаватель говорит студенту:

- Так. Это вы не рассказали, того не знаете, там ошиблись. Что же мне с вами делать?
- Пожалеть!
- Бедненький, опять не сдал...

Устный экзамен — это когда ты преподавателю пересказываешь его же лекции, но в переводе гоблина.

Студент — единственный в мире человек, который способен вспомнить на экзамене то, чего сроду не знал.

Профессор, устав вытягивать студента на тройку, говорит:

— Скажи, по какому предмету читались лекции?

Студент молчит.

— Так... Скажи хоть, кто читал лекции?

Студент молчит.

— Наводящий вопрос — ты или я?

Студент в столовой делает заказ:

- Две сосиски.
- Повар:
- О, шикаешь!
- И шестнадцать вилок...

— Иванов, почему вы спите на лекции? — спрашивает профессор.

— Я не сплю. Я медленно моргаю.

Студент выучил все билеты по философии, но не пошел на экзамен, потому что жизнь не имеет смысла и все люди в ней пешки.

Что общего у собаки и студента на экзамене? У обоих глаза умные, а сказать ничего не могут.

Учитель:

- На 5 не знает никто, на 4 знаю Я, на 3 можете знать вы!

Ученики:

- А можно нам нормального преподавателя, который знает предмет?

Сидят голодные студенты в общежитии и мечтают. Один и

говорит:

— А давайте свинью заведем!

— Ты что? Грязь, вонь постоянно.

— Да ничего, она привыкнет!

Студпочта



Всем привет! Что с погодой? Хочется уже солнышка и тепла)))

P.S. Климат в России предназначен, прежде всего, для уничтожения неприятеля



Я недавно сдал на права, не знаю, когда можно менять зимнюю резину на летнюю. Вы уже переобулись или подождем до лета?



Ребята! Кто в прошлом году сдавал ДЭ? Как вы выжили?

Уже пора начинать бояться? Или уже поздно?



Эх, скоро защита, выпускной.

Даже не верится, что больше не нужно будет идти каждый день на пары, никто в рупор не прошепчет, что пора вставать, не нужно будет ночами отрабатывать навыки эвакуации...

ЯТЭК, я буду скучать....



Почта ЯТЭКа находится на третьем этаже первого корпуса, приходите и оставьте пожелания и поздравления своим близким, передавайте приветы, знакомьтесь. Мы с удовольствием опубликуем ваши письма!

Пишите письма на studgazeta.yatec@yandex.ru