

*Сердечно поздравляем преподавателей, сотрудников и студентов
с праздником Весны и труда, с Днем Великой Победы!*



**С праздником!
стр.1**



**С Днем Победы!
стр. 2**



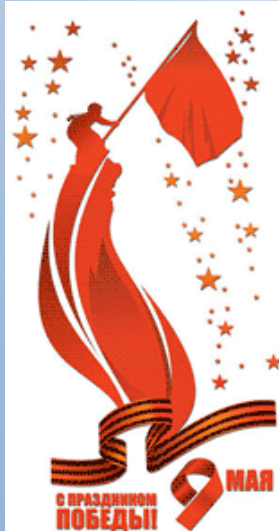
**Советы
психолога
стр.3**



**Итоги конкурсов
стр 4.**



**Чем заняться в
период самоизо-
ляции. Наши но-
вости
стр 5-6.**



**Поздравляем Вас с торжественным,
славным праздником, значимым
для всей нашей страны в целом и
для каждой российской семьи в
отдельности. Пусть будет
спокойным небо над Вами,
пусть будет мир в Вашей семье.
Гордитесь подвигом нашего
народа и передайте память о
нём своим детям и внукам.**

Праздник 1 Мая один из самых популярных и любимых среди россиян. Но мало кто знает, что истоки этого праздника уходят далеко корнями в мировую историю.

Предшествующие события

А началось все 1 мая 1886 года в американском городе Чикаго. В этот день на улицы вышли тысячи местных рабочих, которые требовали введения закона о восьмичасовом рабочем дне. Митинги продолжа-



лись несколько дней. Полиция силой разогнала мирный митинг, а позже провокаторы кинули в отряд бомбу. В результате потасовок погибли лю-

ди, а некоторых демонстрантов обвинили в организации теракта, осудив их при недоказанной вине.

Официальное появление праздника

В 1889 году конгресс II Интернационала, который проходил в Париже, принял решение ежегодно отмечать 1 мая как День солидарности рабочих всего мира и предложил ежегодно отмечать его демонстрациями по всему миру. В 1890 году 1 Мая впервые праздновали рабочие США, Германии, Франции, Бельгии, Дании, Испании и некоторых других стран.

Официальный статус в России

С 1918 года этот праздник стал официальным в нашей стране. Назывался он в то время несколько иначе – День Интернационала, позднее его стали именовать Днем международной солидарности трудя-

щихся – 1 Мая – и отмечать первого и второго мая. Нелегально этот праздник отмечали и в царской России. Первая «маевка» состоялась еще в 1891 году.

Праздник Весны и Труда

В 1992 году День международной солидарности трудящихся был переименован в Праздник Весны и Труда. Самой главной традицией идущей с истоков праздника, считаются парады, митинги и демонстрации. Проходят многотысячные шествия по улицам городов граждан России, с участием ветеранов труда, трудовых коллективов, профсоюзов и политических партий. Также в этот день население ждут разнообразные ярмарки, кружки рукоделия, фестивали цветов, участие в разных конкурсах и многое другое. В парках и скверах проходят народные гулянья и выступления творческих коллективов.

История дня Победы - 9 Мая, начиная с 1945 года и по наши дни

Как праздновали первый день победы 9 мая в 1945 году



День Победы 9 мая 1945 года. Документ о капитуляции Германии был подписан в Берлине 8 мая в 22 часа 43 минуты по местному времени. Поздно ночью он был доставлен в Москву. И уже в 2 часа 10 минут по московскому времени советское радио сообщило о победе в Великой Отечественной войне.

Диктор Юрий Левитан прочел Акт о военной капитуляции фашистской Германии и Указ Президиума Верховного Совета СССР об объявлении 9 мая днем всенародного торжества – праздником Победы – и присвоении ему статуса выходного дня.

Многие, вспоминая тех, кто не вернулся с войны, плакали. Это действительно был «праздник со слезами на глазах». Гулянья продолжались до самого утра.

Праздновали первый День Победы 9 мая 1945 года, с ночи до утра, еще пока без праздничного Парада Победы. Первый парад в честь победы СССР в Великой Отечественной войне, к которому готовились полтора месяца, состоялся 24 июня 1945 года на Красной площади в Москве.

В конце парада 200 немецких знамен были брошены к подножию Мавзолея как символ победы над врагом.

День победы 9 мая в современной России



В новой России День Победы остался Великим праздником. В этот день граждане всех возрастов без принуждения направляются к памятникам и мемориалам, возлагают к ним цветы и венки. На площадях и концертных площадках проходят выступления известных и самодельных артистов, массовые гулянья длятся с утра и до поздней ночи.

По традиции в городах-героях проходят военные парады. А по вечерам небо загорается от праздничного салюта и современных фейерверков. Новым атрибутом 9 Мая стала георгиевская ленточка — символ героизма, мужества и отваги. Впервые ленточки раздали в 2005 году. С тех пор накануне праздника их бесплатно распространяют в общественных местах, магазинах, учебных учреждениях. Каждый участник с гордостью носит на груди полосатую ленточку, отдавая дань памяти погибшим за Победу и мир на земле.

Очень важно соблюдать режим самоизоляции. Конечно, приходится сидеть дома, не ходить в техникум, не встречаться с друзьями. Нас просят меньше выходить на улицу и стараться не посещать места большого скопления людей, чтобы предотвратить заражение. Но пребывание дома в изоляции - это не «наказание». Это ресурс для освоения новых навыков, получения знаний, для новых интересных дел.

Сохраните привычный распорядок дня

Дистанционное обучение - это, в первую очередь, обучение, а не средство спасения от безделья и скуки. Соответственно, в режиме дня необходимо выделить специальное время для учебы. Лучше, если это будет обычное учебное время (первая половина дня). Режим дня не только поможет в организации обучения, но позволит освободить время для отдыха и развлечений.

Самоорганизовывайтесь и саморазвивайтесь

Обратите внимание на техническое обеспечение образовательного процесса. Проверьте, как работают предложенные вам обучающие электронные площадки, достаточно ли ресурсов вашей техники для их использования. Кстати, это хороший способ проверить свои навыки работы в интернете (т.к. ваши навыки игры и общения в соцсетях могут не совпадать с вашими навыками работы в интернете). Если у вас что-то не получается - обратитесь за технической поддержкой к родителям или другим взрослым, возможно к своим друзьям и одноклассникам.

Помните, что ваши педагоги всегда готовы дистанционно прийти на помощь. Узнайте заранее, в какое время и как вы можете связаться с преподавателем, задать ему вопрос, получить разъяснения и отправить выполненную работу. Не забывайте, что

результат дистанционного обучения напрямую зависит от вашей способности к самоорганизации!

Друзья, у вас не каникулы, а время обучения, просто в необычной форме!

Несмотря на непростую ситуацию во всем мире, жизнь продолжается, и многие мероприятия переведены в онлайн. Россияне, еще раз подтвердили, что психология и тем более характеры наши уникальны. Даже в непростое время мы не теряем чувство юмора, самоиронии и умеем поддерживать друг друга.

Тем не менее, мы все социальные личности, как существо социальное, человек любую форму изоляции воспринимает, как стрессовую ситуацию. Во первых, резко изменился уклад жизни. Во вторых, эта своеобразная изоляция от социума для нас не привычна. Я, как и все, наверное, переживаю. Что касается вас, ребята то, вы по сравнению с нами более были подвижны.

Для многих сложным оказались вопросы, связанные с организацией труда на дому, и справляться с этой ситуацией непросто. Когда человек работает дома, трудно отделить себя в быту от себя на учебе, работе.

Желательно соблюдать привычный режим дня, как в рабочие будни, и придерживаться обычного рабочего графика.

Самое важное в этом - самодисциплина, сохранять самообладание, не поддаваться панике.

Сохранять спокойствие нужно на всех уровнях: дух, душа и тело. Эксперт уверена, что семья, общество, вера и юмор помогут каждому из нас пережить стрессовую ситуацию, а затем, когда все закончится, вернуться к привычному укладу жизни.

К выше сказанному хочется добавить:

- соблюдайте правила гигиены;
- проветривайте несколько раз за день помещение;

- общайтесь с близкими;
- занимайтесь учебой, любимыми делами, найдите себе какое-то хобби;

Конфликты и планирование

Безусловно, в сложившейся ситуации неизбежны конфликты даже внутри семьи. Когда люди находятся вместе весь день, им не хватает личного пространства. Поэтому важно разбить территорию квартиры на зоны, учиться планировать и договариваться.

«Конфликт - это несоответствие наших ожиданий реальности. Мы хотели одного, а близкие делают что-то другое. Поэтому очень важно с вечера всей семьей проговаривать планы на следующий день: кто и чем конкретно будет занят. Также важно продумать, каким образом будет соблюдаться личное пространство. Если вам хотя бы на процентов 40 удастся на следующий день соответствовать плану - это уже неплохо.

При наличии свободного времени можно сделать массу полезных дел по дому. Если живете в своем доме, то вам можно позавидовать, столько всяких дел, в своем хозяйстве.

Вернемся к конфликтам, если, несмотря на все усилия, конфликты в семье не прекращаются, возможно, у вас есть застаревшие проблемы, которые на самоизоляции, лишь стали заметнее. И сейчас самое время разобраться с ними, возможно даже при помощи психолога.

Если у человека не было никакого увлечения, то это тоже повод задуматься: почему так? Почему вас ничего не интересует? **И период самоизоляции есть смысл использовать, чтобы найти это увлечение.** Если вы еще не определились чем вам заняться, значит, надо развивать активно профессиональные компетенции.

**Будьте в себе уверены!
Берегите себя и будьте здоровы!**

Поздравляем победителей конкурсов!

В соответствии с планом внеурочной деятельности с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий с 25 марта по 20 апреля проводились онлайн-конкурсы плакатов и видеороликов, посвященных 100-летию образования ТАССР «Моя Республика, мой Татарстан!» и 75-летию Победы в ВОВ «Сердцем к подвигу ты прикоснись!»

Результаты за рисунки и видеоролики:

- 1 место - Петрова К. -331 гр., Васина Д - 311 гр.;
- 2 место - Голубчикова Д. -131 гр., Баязитов А. -122 гр., Ушенкин Д. - 123 гр., Тагирова Р. - 311 гр., Каюмов Д. - 112 гр.;
- 3 место - Равоздинова Р. - 521 гр., Солонщикова А. -311 гр., Хадиев Р. -111 гр., Голубчикова Д. -131 гр.

Всем участникам желаем дальнейших достижений!



Мы - за здоровый образ жизни!

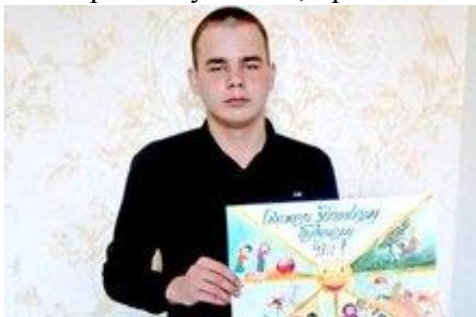
Среди студентов, проживающих в общежитии, завершился конкурс плакатов «Здоровый образ жизни».

Победителем стали:

- 1 место - Павел Ямуков,
- 2 место - Светлана Павлухина,
- 3 место - Сергей Урядников.

Поздравляем и желаем дальнейших достижений!

Спасибо всем за участие в конкурсе.



Эпидемия коронавирусной инфекции COVID-19 внесла глобальные изменения в профессиональную и личную жизнь людей всего мира.

Главное — проявить максимальную сознательность и стараться не подвергать себя и окружающих опасности. Сегодня забота о себе в прямом смысле означает заботу о ближнем. При общем уровне тревоги и стресса важно воспринимать временную самоизоляцию не как тоскливое заключение в четырех стенах, а как время, которое можно провести эффективно и интересно — все для этого у нас есть. Оставайтесь дома и берегите себя!

Слушайте музыку



Известно, что правильный аудиофон напрямую влияет на наше психологическое состояние и восприятие действительности. Составьте жизне-

утверждающие «карантинные» плейлисты из ваших любимых песен, послушайте альбомы, до которых у вас последнее время не доходили руки (уши), подпевайте, танцуйте и не давайте хандре и тоске шанса прописаться у вас дома.

Откройте для себя что-то новое

Давно хотели научиться играть на гитаре, освоить азы графического дизайна или, может, выучить шведский язык? Когда, как не сейчас! Сложность в изучении чего-то нового не в процессе, а в первом решительном шаге, и сейчас у вас самый подходящий момент для того, чтобы его сделать.



Создайте новые образы



Разберите свой гардероб и поиграйте в «сам себе стилист»: собирайте новые образы, комбинируйте и экспериментируйте. Изучите модные тренды на предстоящий сезон и устройте себе он-

лайн-шоппинг, тем более многие интернет-магазины одежды и аксессуаров сейчас предоставляют большие скидки на свою продукцию. Самоизоляция — дело времени, а к ее окончанию вы будете в полном всеоружии.

Пересмотрите свои привычки

Сейчас, когда у вас столько времени побыть наедине с собой, самое время критически взглянуть на себя, пересмотреть свой образ жизни, привычки,

в том числе и вредные, а в перспективе — цели и приоритеты. Критически — не значит с упреком, а осознанно, чутко и с максимальным вниманием.

Начните с пересмотра режима питания, распорядка дня, распределения времени и энергии. Возможно, на влияние некоторых негативных моментов в суматохе дней вы просто не обращаете внимания.



Станьте шеф-поваром



Время дружеских ужинов в ресторанах, посиделок в кофейнях и ленивых бранчей по выходным отложено на неопределённый срок. Многие рестораны ра-

ботают в режиме доставки, да и «пиццу на дом» никто не отменял. Но куда интереснее самому освоить кулинарное мастерство и порадовать себя или семью идеальными панкейками или сырниками на завтрак.

А может, обозначать каждый день кухней разных народов мира. Карантин — прекрасная возможность для гастрономических экспериментов. Все продукты можно заказать на дом, а в интернете полно оригинальных рецептов на любой вкус и любой сложности.

Уделите время близким

В обычной жизни у нас, увы, часто не хватает времени на общение с близкими и дорогими людьми. Мы вечно куда-то бежим, опаздываем и откладываем все на потом, ограничиваясь дежурными сообщениями в мессенджерах и социальных сетях. Время это исправить. Тем более, что в режиме самоизоляции очень важно сохранять чувство связи с внешним миром, иначе депрессия, чувство одиночества и покинутости станут верными спутниками.



Если вы живете с семьей, старайтесь чаще делать что-то вместе: от совместных завтраков до настольных игр. Если вы живете одни, то современные технологии придут вам на помощь: видеозвонки друзьям и родственникам — прекрасная альтернатива личным встречам, особенно если на эти личные встречи у вас чаще всего не хватает времени.

Больше двигайтесь



Движение — это жизнь. Закрытые спортзалы, бассейны и фитнес-клубы — не причина отказываться от занятий спортом. В YouTube множество видеороликов о том, как поддерживать себя в хорошей физической форме, не выходя из дома и при минимуме спортивного инвентаря.

Зарядка с утра, несколько пятнадцатиминутных перерывов на физическую активность в течение дня — и вы в тонусе. Кроме того, можно попробовать себя в новых направлениях: возможно вы давно хотели заняться танцами или практиковать йогу. Начинать!

Займитесь творчеством



Это прекрасный способ раскрыть свой внутренний потенциал, «прочистить голову» и получить новый, интересный опыт. Поле для экспериментов тут непаханое — что первое приходит в голову, тем и занимайтесь: от скрапбукинга до видеомонтажа. Эффект будет только положительный!

Посвятите время себе

Устройте себе спа-день, медитируйте, отдыхайте и выспитесь, наконец!

1. В период самоизоляции самое главное – соблюдение привычного режима дня. Необходимо придерживаться режимных моментов: вовремя вставать, выполнять гигиенические процедуры, осуществлять прием пищи по расписанию обычного дня. Это позволит создать атмосферу деятельности.

2. Самое главное в период самоизоляции – учебная деятельность. В графике дня выделите основной процент времени на обучение. Делай учебные задания в системе и вовремя.

3. Займись творчеством и хобби в домашних условиях: чтение книг, рисование, вышивка, прослушивание и запись музыки, создание программ.

4. Время самоизоляции позволяет заняться саморазвитием. Созданы новые условия использования обучающих платформ и тренажеров.

5. Проведи время во взаимодействии с семьей: настольные игры, совместное приготовление пищи, просмотр полнометражных мультфильмов или кинофильмов помогут положительному взаимодействию.

6. Не забывай побыть наедине, выдели себе для этого время и место. Это позволит стабилизировать эмоциональное состояние.

Наши новости. Кратко...

Заседание Совета профилактики



Согласно плану работы Совета профилактики, прошло очередное заседание в дистанционном формате по вопросам профилактики безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних. В мероприятии приняли участие члены Совета профилактики, родители, классные руководители. По итогам работы Совета профилактики было принято конструктивное решение по выявленным проблемам в профилактической работе.

Всемирный День памяти, умерших от СПИДа

Ежегодно в третье воскресенье мая принято вспоминать людей, умерших от СПИДа. Это делается в том числе и для того, чтобы привлечь внимание мировой общественности к проблемам больных СПИДом и носителей ВИЧ-инфекции



«Студенческая весна - весна Победы»

Творческий коллектив техникума участвовал в республиканском онлайн фестивале студенческого творчества "Студенческая весна - весна Победы" по номинациям "Студвесна.Мода", "Студвесна.Видео". В этих номинациях стали финалистами и получили заслуженную награду.

