

ГАПОУ СО  
«Красноуфимский  
аграрный колледж»



# Газета Газета КАК

Выпуск 4

06.12.2023

В ЭТОМ ВЫПУСКЕ:

День энергетика	1-2
Спорт	2-3
Питание	4-5
Учеба	6-7
Мероприятия	8
Дресс-код	9
Контакты	10

## День энергетика

День энергетика – это профессиональный праздник, который отмечается в России каждый год 22 декабря. Этот день призван отметить значимость энергетической отрасли для развития экономики страны и обеспечения комфортных условий жизни населения.

Энергетика играет важную роль в современном обществе. Она обеспечивает поставку электроэнергии, тепла и газа для промышленности, домов и офисов, транспорта и других сфер деятельности. Без энергии невозможно функционирование современной цивилизации.

День энергетика стал традиционным праздником в России в связи

с решительными шагами, предпринимаемыми правительством, для развития энергетической отрасли. В этот день подводят итоги, отмечают достижения энергетической отрасли, а также награждаются лучшие работники и специалисты.

День энергетика – это возможность отметить значимость работы энергетиков и выразить благодарность за их труд. Энергетики работают в тяжелых условиях, обеспечивая надежную и бесперебойную поставку энергии. Их профессионализм заслуживает признания и уважения.

В этот день также обращают внимание на важность энергосбережения и развития альтернативных источни-

ков энергии, ведь интенсивное потребление энергии негативно сказывается на окружающей среде, а использование возобновляемых источников энергии способствует устойчивому развитию экономической сферы государства.

Таким образом, День энергетика – это значимый праздник, который напоминает о важности энергетической отрасли для нашей жизни. Он призывает нас уважать и ценить работу энергетиков и содействовать энергосбережению и развитию экологически чистых источников энергии.

## Поздравление с днем энергетика

День энергетика – это один из самых светлых в прямом смысле слова праздников в году. Сложно преувеличить значение энергетики в нашей жизни. День энергетика – это праздник людей, посвятивших свою жизнь созданию и обслуживанию энерге-

тического комплекса страны, для кого слова «тепло» и «свет» это целая эпоха.

Желаем работникам, ветеранам и молодым энергетикам, познающим азы нашей непостоянной профессии дальнейших успехов в развитии и совершенствовании

энергетической отрасли. Здоровья, благополучия, неиссякаемой энергии и успехов во всех начинаниях!

Зав.едующая отделением «Электрификация и автоматизация сельского хозяйства»

Самолук. И.Ю.



## Преподаватели специальных дисциплин отделения «Электрификация и автоматизация сельского хозяйства»



Орлов А.А.



Пивоварова И.И.



Шарапов С.В.



Серебрянников А.Н.



Спирин А.В.



Шилова Н.А.



Журавлева Ю.В.



Игнатов А.А.



Кулаков П.А.

## Спортивная жизнь аграрного колледжа

### Для чего нужен спорт?

Спорт играет важную роль в жизни человека, ведь он может объединять людей, знакомить их между собой, укреплять здоровье, характер и даже улучшать умственные способности людей, которые занимаются спортом. Спорт развивает у человека такие навыки как скорость, ловкость, реакция, координация, выносливость, терпение и сила. Спорт делает людей более устойчивыми к негативным факторам внешней среды. Спорт помогает людям совершенствоваться, помогает познать вкус победы и ощутить перспективу новых рекордов. Также он является источником для получения морального, а в отдельных случаях и материального удовлетворения.

Хотел бы добавить, что в нашем колледже работает студенческий спортклуб, в составе которого имеется множество секций и кружков.

**Спорт не воспитывает характер, а выявляет его.  
Хейвуд Браун.**

### Какие спортивные секции проходят в Красноуфимском аграрном колледже?

Спортивная секция «Мини – футбол», тренер— Городилов Дмитрий Александрович.

Спортивная секция «Пауэрлифтинг», тренер—

Приемщиков Александр Евгень-

евич.

Спортивная секция «Шахматы

на компьютере», тренер—

Кошелев Михаил Николаевич.

Спортивная секция «Допризывная подготовка»

Спортивная секция «Легкая атлетика», тренер—

Сычев Дмитрий Сергеевич.

Спортивная секция «Баскетбол», и

Спортивная секция «Волейбол», тренер—

Тихонов Олег Владимирович.

### Сколько студентов аграрного колледжа заинтересованы в спорте?

Мы провели опрос, интересен ли спорт нашим студентам. Опрос был проведен в социальной сети ВК, всего проголосовало 92 студента нашего колледжа и результаты были следующими:

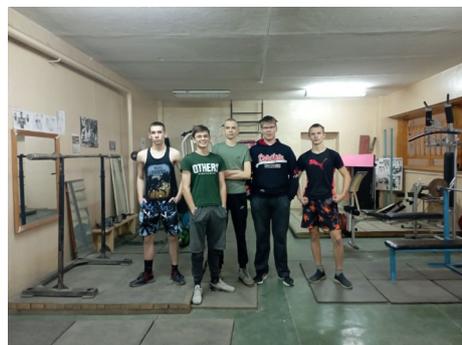
69 человек (75%) проголосовали за спорт и поддержали его продвижение.

21 человек (23%) проголосовали за то, чтобы посидеть дома и попить чай.

2 человека (2%) ответили, что не любят заниматься спортом.

В спортивных секциях занимаются не только наши студенты, но и студенты других учебных заведений.

Приходите к нам заниматься спортом, в наш любимый аграрный колледж, мы вас очень ждем!



Журналисты 12 ТО:

Рахимов Р. Галимьянов А.

## Вкусно и полезно

Директор Красноуфимского аграрного колледжа, Кузнецова Т.Н., подняла вопрос о питании наших студентов.

Неправильное питание—это тот тип питания, при котором организм не получает все необходимые элементы для поддержания нормальной жизнедеятельности.

Неправильное питание студентов является распространенной проблемой во многих учебных заведениях. Вот несколько основных причин и последствий неправильного питания студентов:

- высокая склонность к употреблению пищи быстрого

приготовления: многие студенты предпочитают употреблять пищу быстрого приготовления из-за своей доступности и низкой стоимости.

Однако, эта пища обычно содержит большое количество соли, сахара и насыщенных жиров, что может приводить к повышенному риску развития различных заболеваний.

Перекусы и употребление нездоровых продуктов: во время учебы студенты могут прибегать к перекусам нездоровой пищей, такой как чипсы, сладости или газировка, чтобы получить быстрый энергетический заряд. Длительное употребление таких продуктов

может снижать иммунную систему, влиять на концентрацию внимания и эффективность учебы, так что низкая успеваемость—это залог неправильного питания.

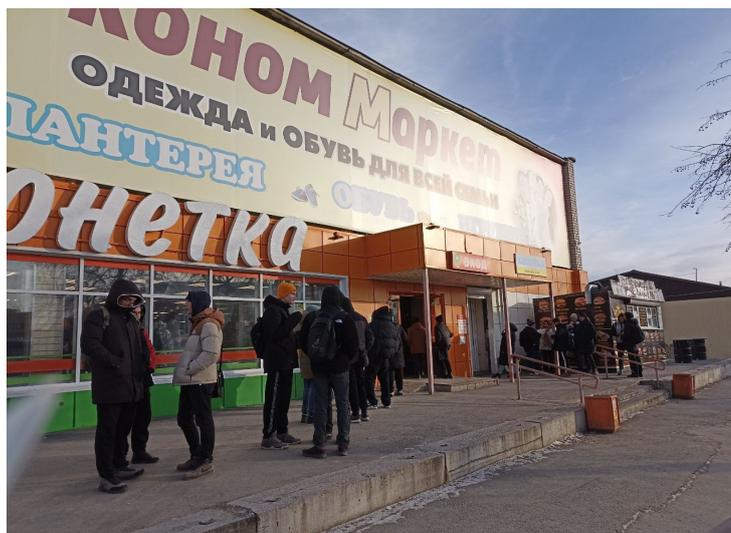
**Еда - это необходимость, но разумная еда - это искусство.  
Ла Рошфуко.**

Журналисты 11 БД

### Пищевой мусор

Неправильный режим питания, чрезмерное или скудное количество принимаемой пищи, некачественные или несвежие продукты, пищевой мусор непосредственно влияют на внутренние органы.

Пищевой мусор — это категория продуктов с ненатуральным составом, обилием искусственных добавок, консервантов и заменителей, красителей, соли. К пищевому мусору .



### СОВЕТЫ

Правильное питание студентов играет важную роль в их общем здоровье и успехе в учебе. Вот некоторые рекомендации для осуществления правильного питания студентами:

Увеличьте потребление плодов и овощей: цель заключается в потреблении пяти порций плодов и овощей в день. Они богаты витаминами и минералами, которые способствуют хорошему здоровью и

функционированию мозга. Предпочитайте полезные углеводы: Углеводы являются источником энергии для организма. Однако стоит предпочитать полезные углеводы, такие как цельнозерновые продукты, овощи, фрукты и бобовые.

Сбалансируйте потребление белка: Белки - важные строительные блоки организма. Студентам следует включать в рацион пищи источники белка.



Серебренникова Лолита

## От каких продуктов стоит отказаться

«Пищевой мусор» — это те продукты, которые не несут в себе никакой пользы, а только вред, от них нужно отказаться в первую очередь и никогда больше к ним не возвращаться!

Теперь подробнее.

Продукты, содержащие транс-жиры.

Настоящее сливочное масло не может быть жирностью меньше 82,5%, сюда же относятся майонез, маргарин, фаст-фуд, кондитерские изделия с использованием кулинарного жира, различные снеки (чипсы, попкорн и т.д.).

Продукты и напитки, содержащие заменители сахара. Ацесульфам (E950), аспартам (E951), цикламат (E952), ксилит (E967), сорбит (E420).

Шоколад и шоколадные конфеты.

Всеми любимые конфеты-батончики делаются из огромного количества сахара и арахиса, который в большинстве своем генномодифицированный и во многих странах является низкосортным продуктом. При выборе шоколада читайте состав: на первом месте должно быть какао тертое, а не какао порошок, затем какао-

Глутамат натрия E621 — усилитель вкуса. Вызывает привыкание, любая пища, содержащая эту добавку, покажется вам очень вкусной и вам захочется съесть еще и еще. Таким образом производители и общепит «подсаживают» нас на свою продукцию. Читайте этикетки!

Улучшители муки  
Вы видели хлеб, который по две недели не черствеет и не портится? А еще в такой хлеб добавляют соевую муку, чтобы мягкий был, и оксид титана, чтобы был белый.



### *Пищевой мусор, 10 продуктов*

*Твой желудок — не мусорка, уважай себя и свой организм*

масло, а не сахар. Такой шоколад найти сложно, но можно.

Конечно же продукты с Е-добавками.

Крабовые палочки без капельки краба! В лучшем случае рыба сурими с добавками...

Сладости.

Мармелад, леденцы, джемы, конфитюры, каши с ароматизаторами, разноцветные желе — все это в большинстве своем чудеса химической промышленности.

Продукты быстрого приготовления.

Быстрорастворимые супы, лапша, пюре, бульонные кубики, растворимые соки... Думаю тут и так все ясно.

Сырокопченые колбасы, сосиски, сардельки, паштеты. Сало, жир, шкура маскируются в них под мясо с помощью вкусовых добавок. А объем придают с помощью геля. Никогда не чувствовали ужасное чувство жажды после бутерброда с карбонадом? Это гель, который «высасывает» из вас воду.

Это не полный список нежелательных продуктов, но отказавшись хотя бы от них, вы убережете себя и своих близких от возможного развития заболеваний.

Журналисты 11 БД



### **Сыр**

овечий сыр, для созревания которого используются личинки мухи *Prophila casei*.

### **Ревень**

в корне растения содержится много щавелевой кислоты, плохо влияющей на работу

### **Топ-5 самых опасных блюд со всего мира.**

почек.

#### **Кешью**

В сырых кешью есть ядовитое вещество — урушиол, однако после термической обработки оно разрушается, и орешки становятся абсолютно безопасными.

#### **Краб**

Морской деликатес может стать причиной возникновения холеры — заболевания,

представляющего смертельную опасность для жизни человека.

#### **Мясо акулы**

Речь идет о хаукарле — вяленом мясе гренландской полярной акулы. Мясо этой акулы ядовито, так как в нем содержится большое количество мочевины. Это связано с тем, что у нее нет почек токсины выделяются прямо в кожу, отравляя ее.

Журналисты 11 БД

## "Еженедельная линейка: ключевое событие для студентов на пути к успешной учебе"

Еженедельная линейка имеет значимость для студентов по нескольким причинам.

Во-первых, она является средством коммуникации и связи между студентами и преподавателями. На линейке студенты могут предложить свои идеи, задать вопросы и обсудить важные вопросы с преподавателями. Это создает открытое и доверительное общение, позволяющее студентам чувствовать себя слышимыми и участвующими в жизни учебного заведения.

Во-вторых, линейка предоставляет возможность сделать обзор прошлой недели. Преподаватели могут подвести итоги выполненных зада-

ний, обсудить результаты тестов и предоставить обратную связь студентам. Это помогает студентам оценить свой прогресс, выявить слабые места и улучшить свои учебные навыки.

В-третьих, линейка также позволяет спланировать будущую неделю. Преподаватели могут обсудить предстоящие задания, объявить о предстоящих тестах и важных событиях. Студенты могут получить ясность по поводу своего расписания и знать, что ожидать в течение следующей недели. Это помогает студентам быть организованными и готовыми к предстоящим учебным заданиям.

Наконец, линейка также явля-

ется местом для объявления важной информации и новостей. Колледж может использовать линейку для распространения важных уведомлений. Это помогает студентам быть в курсе последних новостей и обновлений в учебном заведении. В целом, еженедельная линейка имеет значимость для студентов, предоставляя им средство коммуникации с преподавателями, обзор прошлой и планирование будущей недели, а также информацию и новости. Это помогает студентам быть связанными с учебным заведением, организованными и информированными, что способствует их обучению и успеху.

Обвинцова Наталья



Информация -  
кислород  
современного мира.  
Рональд Рейган



## Секреты успешной сдачи зачетов

Очень часто студенты интересуются тем, как проходит дифференцированный зачет. Особенно, если сдавать его приходится впервые. Тут все просто.

Все проходит по принципу обычного зачета. Вот только лишь разница в том, что в результате студент получит оценку. Если дифференциро-

ванный зачет письменный, в аудитории будут находиться все студенты вместе.

Каждый из них выберет себе билет, на вопросы которого придется отвечать в письменном или в устном виде.

В первую очередь, надо уяснить, что принимать у студентов дифференцированный зачет будет тот преподава-

тель, который был с вами на протяжении курса.

Если студент заболел или по иным уважительным причинам пропустил сдачу дифференцированного зачета, сессия его может быть продлена.

Гималетдинова А. 11 К

## Экзамен - это легко



Экзамен в процессе

И вот пришла пора первого экзамена, многие получили «автоматы» так как учились и старались в течение семестра, а те, кто не получили «автомат», теперь пишут экза-

мен. Экзамен идёт 90 минут, этого времени вполне достаточно чтобы написать его. Когда пишешь впервые, очень страшно, ведь не знаешь что может быть, но на деле всё не так сложно и любой, кто учился и старался, легко с ним справится. Студенты со старших курсов рассказали о зачётах и экзаменах.

“Было сложно: ищешь подход к преподавателю, не знаешь какие у него требования, да и в целом настороженно относишься. Первые три работы тяжело, потом привыкаешь.

Зачёты и работы потом идут немного легче, когда уже ориентируешься в материале, и можешь ответить на вопросы.

На экзамене страшно, очень боишься завалить, но, оказывается

не так сложно, если знаешь тему.”

Мы желаем вам успехов в сдаче зачёта и экзамена!

Приметы и суеверия накануне экзамена:

- пяточок под пяткой;
- не бриться;
- не стричься;
- не переодеваться;
- звать Халяву в открытую форточку
- учебник под подушку на ночь.

Гималетдинова А. 11 К

## Советы психолога в период подготовки к экзамену

1. Прежде, чем начать подготовку к экзамену, оборудуйте место для занятий, там, где Вы чувствуете себя наиболее комфортно, где Вас ничего не будет отвлекать. Уберите лишние вещи, удобно разложите книги, тетради, бумагу, карандаши и т.д.

2. Обязательно составьте план на каждый день подготовки, то есть определитесь с теми конкретными вопросами, над которыми будете работать.

3. Подумайте и определитесь, в какое время суток Вы наиболее работоспособны, в зависимости от этого максимально загрузите утренние, или напротив, вечерние часы.

4. Обязательно чередуйте работу и отдых, то есть 40 минут занятий, затем 10 минут – перерыв.

5. Начните подготовку за несколько дней до экзамена. Возьмите список вопросов и

прочитайте конспекты, размечая их на билеты.

6. Если Вы никак не можете настроиться на работу, то начинайте учить с того материала, который Вам более всего интересен и приятен.

7. Читайте информацию вслух. Это поможет вам лучше запомнить материал.

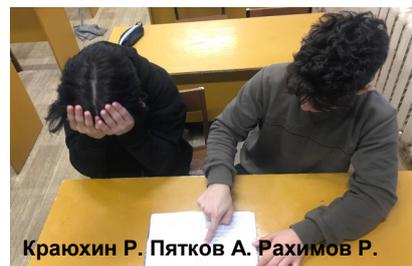
8. Можете писать шпаргалки - но только сами (НЕ ИЩИТЕ ИХ В ИНТЕРНЕТЕ) - это позволит Вам лучше усвоить материал и даст возможность повторять его в кратком и структурированном виде. Пока пишете шпаргалки – вы в какой-то степени приобретаете уверенность в своих знаниях, а также учите материал. Но шпаргалки, идя на экзамен, лучше оставить дома.

9. Не повторяйте билеты по порядку, напишите номера на листочках и тяните, как на экзамене. Прежде, чем рас-

сказать билет, вспомните и обязательно запишите план ответа.

10. Если вы все-таки затянули с подготовкой до последнего, то прочитайте конспекты несколько раз перед сном и повторите с утра. Не перенапрягайтесь, иначе на утро в голове будет «каша». Лучше все-таки разметить конспекты на билеты или хотя бы отметить вопросы, которых у вас нет.

11. Во время ожидания в коридоре многие студенты повторяют билеты. Если вы, считаете, что плохо подготовились, – послушайте их, не отвлекайтесь.



Краюхин Р. Пятков А. Рахимов Р.

## Фестиваль национальных культур

29 ноября в нашем колледже прошел фестиваль национальных культур «Урал - наш общий дом», организованный ТункиноСофьей Павловной для студентов первых курсов. В нашем колледже учатся студенты разных национальностей, первокурсникам удалось узнать о народах и познакомиться с людьми разных национальностей, их традициями, обычаями и обрядами.

Открыли представление образцовый коллектив песенно-хореографического ансамбля «Говорушечки», под руководством художественного руководителя Тарасовой Надежды Михайловны и балетмейстера Крылосовой Людмилы Владимировны. На сцене также выступали хореографический коллектив марийского песенно-хореографического ансамбля «Эрвий» из Ювинского сельского дома культуры, под руководством Филиповой Ольги Ивановны. Ансамбль танца «Джаз-бит» под руководством Корниловой Ольги Владимировны завершил наше представление, но на этом фестиваль не закончился и сту-



денты отправились на станции. В ходе квеста участникам предстояло пройти семь станций. Названия станций включали в себя: "Испанская симфония", "Творческие ремесла", "Татарская народная культура", "Наследие", "К истокам народной культуры", "В краю моем история России" и "Хоровод дружбы". В ходе прохождения каждой станции, группы получали определенное количество баллов, что позволило выявить победителей. Согласно суммированию всех баллов за каждую станцию, призовые места распределились следующим образом: первое место заняла группа 12ТО, второе место досталось группе 11БД, третье место поделили группы 11К и 11Э, четвертое место заняла группа 11ТО, пятое место завоевала группа 12Э, а шестое место заняла группа 113.

Фестиваль национальных культур «Урал - наш общий дом» был действительно богатым и разнообразным по содержанию. Он показал, насколько важно сохранять и уважать культуру каждого народа, а также объединяться и показывать наше единство через искусство. Этот фестиваль стал ярким доказательством того, что у нас есть чем гордиться и что наш колледж - настоящий «дом» для всех национальностей.



Медиацентр 11 3  
Галатюк Е., Феденев К.

## Молодость внутри!

В нашем колледже прошёл концерт под названием «Молодость внутри!», в котором поучаствовали такие группы, как: «Якорь»,



«Маяк», «Резонанс», «Цитрамон», «Точка отсчёта», «Выпускной», «СНИЛС», «Колледж» и «Music Bastards».

Концерт длился около двух часов,

принеся море эмоций и впечатлений для наших студентов и людей которые пришли посмотреть на концерт.

Также среди групп был проведён розыгрыш в котором победителям предоставлялось получить два набора струн для электрогитары.

В данном розыгрыше победителем оказалась группа под названием «Выпускной», с чем мы их поздравляем!



Медиацентр 11 ТО

## Дресс-код в учебном заведении

Дресс-код – это система определенных требований к деловому стилю одежды и внешнему виду в целом. Он является важной составляющей образа и имиджа людей в различных сферах деятельности. Однако, мнение студентов колледжа на этот счет оказалось достаточно разнообразным.

По результатам анкетирования, проведенного среди студентов, было выявлено, что 68,8% из них считают, что не все должны следовать дресс-коду. Среди них преобладает мнение о том, что в колледже не требуется выделяться через определенный стиль одежды, и нет необходимости вводить отличительные символы или значки колледжа.

Это свидетельствует о том, что большинство молодых людей предпочитают иметь большую свободу в выборе своего стиля и не ограничивать себя строгими нормами. Также интересными данными являются результаты того, что 81,3% студентов считают, что в колледже не нужна форма. Это указывает на то, что большинство учащихся имеют негативное отношение к идее введения строгого обязательного стиля одежды. Они считают, что в колледже следует больше акцентировать внимание на образовательном процессе и не отвлекаться на вопросы внешности.

Таким образом, результаты анкетирования показали, что

студенты колледжа выражают желание иметь свободу в выборе стиля и не ограничивать себя определенными нормами. Эти результаты представляют собой ценную информацию для администрации колледжа и позволяют лучше понять мнение студентов относительно дресс-кода.

Мода проходит, стиль остаётся.

Коко Шанель



31-Э на практике



52-Э и преподаватели спецдисциплин



ГАПОУ СО  
«Красноуфимский  
аграрный колледж»

[https://  
m.vk.com/  
agrokruf](https://m.vk.com/agrokruf)

Пролетарская 62



## Медиацентр «ВестиКАК»

Студенческий медиацентр (СМЦ) – студенческое медиапространство для информирования и вовлечения студенческой аудитории в молодежную среду колледжа.

А это значит:

- успешная социализация
- развитие информационной культуры
- реализации творческого потенциала личности

Чем мы занимаемся?

- Информирование студенческой молодежи, преподавателей, сотрудников и гостей колледжа в социальных сетях медиацентра и других сообществах ГАПОУ СО «Красноуфимский аграрный колледж» посредством создания различных медиапродуктов: текст, фото, видео, аудио, газета.
- Информационная поддержка, а также содействие органам студенческого самоуправления и студенческим объединениям колледжа в освещении их деятельности.
- Продвижение мероприятий и проектов, реализуемых в колледже.

**Над созданием проекта трудятся:**



**Пойдем  
вместе с  
нами!  
Мы тебя  
ждем !**

**Каб. 421**