

Студенческая газета

Календарь знаменательных дат

День Конституции



Конституция – основная закон государства, определяющий его общественное и

государственное устройство, избирательную систему, принципы организации и деятельности государственных органов, основные права и обязанности граждан. Действие Конституции распространяется на всей территории государства. Законы и иные акты государственных органов издаются на основе и в соответствии с ней.

Крупный шаг на пути к появлению Конституции в России был сделан в начале XX в. 17 октября 1905 г. Николай II подписал манифест «Об усовершенствовании государственного порядка», по которому народ получал политические и гражданские права и свободы, а страна – новый законодательный орган – Государственную думу. Этот документ принято считать первой русской Конституцией.

Потом были четыре советские Конституции:

- 1918 г. – Конституция РСФСР,
- 1924 г. – Конституция СССР,
- 1936 г. – «сталинская» Конституция,
- 1977 г. – «брежневская» Конституция,
- 1993 г. – Конституция РФ.

4 июля 2020 г. вступили в силу изменения в Конституции РФ, одобренные в ходе Общероссийского голосования 1 июля 2020 г.



В Российской Федерации существует специальный экземпляр Конституции, на котором вступающий в должность глава государства, положив правую руку на него, произносит текст присяги. После этого президент России считается вступившим в должность.

Материал подготовила корреспондент
Шицова Софья (19HK21k)

День воинской славы



Дни воинской славы России – памятные дни России в ознаменование побед российских войск, которые сыграли решающую роль в истории нашей страны.

В календаре знаменательных дат есть Дни героев Отечества. Они посвящены героическим событиям истории страны. В декабре мы отмечаем:

1 декабря - День воинской славы.

День победы русской эскадры под командованием П.С. Нахимова над турецкой эскадрой у мыса Синоп (1853) (В соответствии с Федеральным законом № 32-ФЗ от 13.03.1995 «О днях воинской славы (победных днях) России»)

5 декабря - День воинской славы России. День начала контрнаступления советских войск против немецко-фашистских захватчиков в битве под Москвой в 1941 г.

(Установлен Федеральным законом от 13.03.1995 № 32-ФЗ «О днях воинской славы (победных днях) России»)

9 декабря - День героев Отечества (Отмечается с 2007 года в соответствии с Федеральным законом № 231-ФЗ от 24 октября 2007 года)

24 декабря - День воинской славы. День взятия турецкой крепости Измаил русскими войсками под командованием А. В. Суворова в 1790 г. (Установлен федеральным законом № 32-ФЗ от 13.03.1995 «О днях воинской славы (победных днях) России»).

Материал подготовила корреспондент
Саушкина Ксения (19D021k)

Международный день инвалидов

Праздник ежегодно отмечается 3 декабря. Он был провозглашен Генеральной Ассамблеей Организации Объединённых Наций (ГА ООН) 14 октября 1992 года.

В 1971 году ГА ООН была принята Декларация о правах людей с ограниченными умственными способностями.

В 1975 году была принята Декларация о правах инвалидов. В ней были установлены нормы обеспечения равных условий и доступа к обслуживанию.

1981 год был объявлен Международным годом инвалидов.

В период с 1983 г. по 1992 г. принимаются Стандартные правила об обеспечении равных возможностей для людей с ограниченными возможностями.

В мире более 1 миллиарда человек имеют инвалидность, из которых почти 100 миллионов дети.

Численность людей с ограниченными возможностями, проживающих в России, составляет около 13 миллионов, большая часть из них – пенсионеры. В последние годы во многих городах действуют программы «Доступная среда», направленные на то, чтобы люди с ограниченными возможностями могли реализовать свои конституционные права.

В нашем колледже обучается 13 студентов, имеющих статус «людей с ограниченными возможностями». Это ребята с разными заболеваниями. В колледже им созданы все условия для успешного обучения, некоторые находятся на полном государственном обеспечении. Каждый год студенты участвуют во Всероссийском конкурсе «Абилимпикс». Одна из студенток уже второй год становится победителем (1 место) этого конкурса.

Материал подготовила корреспондент
Ситникова Софья (20T11k)

Размышляя о ГЕРОЯХ...



Для меня герой – это мой папа, Мошечков Вячеслав Николаевич. Он по долгу службы осенью 2000 года оказался в командировке в Чеченской республике. Война есть война, и от несчастий там никто не застрахован. Избежать ударов судьбы не удалось и моему папе. 5 ноября две машины отправились на окраину г. Урусу-Мартана для плановых совместных действий по зачистке сёл на изъятие оружия, боеприпасов и задержание боевиков. Он был за рулём второй машины. Когда они возвращались обратно, то попали в засаду: их обстреляли чеченские боевики из гранатомёта и автоматов. Тогда погибли два его сослуживца: начальник штаба Евгений Пуртов и пулемётчик Валерий Костин.

Получив множество пулевых и осколочных ранений, папа уцелевшей левой рукой продолжал рулить, чтобы как можно дальше увезти своих товарищей из-под огня боевиков.

После того, как все кончилось, его вертолёт доставили в госпиталь города Грозного. Там его прооперировали, вытащили «железо», но два осколка и по сей день «живут» в нем. Военный врач, который делал операцию, сказал, что папа родился в рубашке. Теперь у него два дня рождения в году.

После случившегося в Москву были отправлены документы на присуждение папе государственной награды. В первых числах ноября столица известила: «Трапозорщику Мошечкову предстоит явиться в Кремль для получения Ордена Мужества. Вручать награду будет сам президент». Торжественная церемония состоялась в День милиции, 10 ноября 2001 года, в Кремле. Во Дворце Спасского давали праздничный концерт. Перед началом была церемония награждения героев войны в Чечне.

«Я очень волновался. В Чечне даже было проще, чем в Кремле. Такое событие не каждый день случается, чтобы перед камерами, ещё и с президентом. Коленки тряслись», – вспоминает с улыбкой папа.

В тот день глава государства торжественно поздравил и наградил орденами восемь героев чеченской войны. В Пензе такой чести удостоился пока только один человек.

В нашей семье папа – пример для подражания. Мой старший брат пошёл по стопам отца и сейчас работает в полиции. В школе, где я училась, многие знают о подвиге отца. Наша главная семейная реликвия, Орден Мужества, хранится дома в бархатной коробочке.

И все же, как признается папа, за наградами на войне никто не рвётся. Спокойная мирная жизнь намного ценнее любого ордена.

Мошечкова Дарья (20Д0У11к)

Здесь учат ЖИЗНИ...



Ясная тихая ночь. Ровная гладь воды. Молочно-голубой диск луны, отражающийся в ней. В моих руках чашка горячего чая. Чувствуется приятная усталость во всем теле от проделанного пути. Где-то неподалеку

раздается смех. Слышен треск поленьев и приглушённые голоса у костра. Сноп ярких искр на мгновение взрывает нависшую тьму. Я обвожу взглядом лагерь: вот котелок с кашей, вот оружейная, вот новая группа заступает в ночное дежурство. Мои мысли вдруг уносятся назад, туда, откуда всё началось.

Три года назад мне неожиданно досталась путёвка в местный лагерь, в который мама ну никак не хотела меня отпускать. Однако после долгих переговоров я, довольная и счастливая, шагала к автобусу с сумкой. К слову, лагерь, который оказался с военно-патриотическим уклоном, превзошел все мои ожидания, так что я осталась там ещё на одну смену. Быстро затесавшись в эту сферу, я после окончания своего пребывания там сразу отправилась в экспедицию с военно-патриотическим клубом «Спасан». Со временем этот клуб стал мне вторым домом. Постоянные поездки в новые места, конференции, соревнования... Я увлеклась.

Позже я переехала в другой город и включилась в работу клуба «Вымпел». Познакомилась я с ним на очередных сборах, и, надо сказать, он произвел на меня большое впечатление. Привлёк и командный дух, и возможность узнать приёмы рукопашного боя, оказания первой медицинской помощи, научиться искусству обращения с оружием, искусству выживания в сложных условиях.



Клуб организован на базе Дворца детского и юношеского творчества г. Пензы в феврале 2015 года. Занятия проходят в военном учебном центре ПГУ и региональном отделении «Союз десантников» по 16 военно-прикладным дисциплинам. В настоящее время клуб – это коллектив воспитанников и педагогов со своими законами и традициями.

Руководитель «Вымпела» – Старше Вячеслав Львович. Это очень увлечённый человек, который помог многим ребятам определить жизненный путь, стать сильными и отважными, полюбить свою родину, за что многие выпускники благодарят этого человека. Он как-то сказал: «Вымпел» – часть меня и моей жизни. Я не могу представить себя без него. Это моё настоящее и будущее. Это возможность передать свои знания молодёжи. А мои воспитанники – это мои единомышленники».

На занятиях Вячеслава Львовича мы изучаем военную историю, строевую подготовку. Часто они проходят в военно-полевых условиях, где нас учат готовить еду на костре, ставить палатки. Мы принимаем участие в реализации общероссийских проектов «Честь имею!» и «Юнармия», а также программ Российского движения школьников.

...Забрезжил рассвет, защелбали первые птицы. Я смотрю на остывший чай, залпом выпиваю его и иду собирать рюкзаки. Пора уходить, иначе нас найдёт диверсионная группа. Полевой выход как-никак...



Мещерякова Елизавета (20Т11к)

Социальная помощь инвалидам



Государственную политику в области социальной защиты инвалидов определяет Федеральный закон от 24 ноября 1995 года № 181-ФЗ «О социальной защите инвалидов в Российской Федерации» (далее – Закон).

В соответствии со ст. 19 Закона детям-инвалидам обеспечиваются:

- дошкольное, внешкольное воспитание, получение общего, начального, среднего и высшего профессионального образования;
- бесплатное или на льготных условиях пользование учебными пособиями, литературой;
- возможность использовать услуги сурдопереводчиков;
- приём вне конкурса

в государственные средние и высшие профессиональные учебные заведения, а также на курсы обучения различным профессиям, бесплатное обучение на курсах повышения квалификации и переподготовки (возможностью поступить в ВУЗ вне конкурса можно воспользоваться только раз в жизни, поэтому к выбору учебного заведения стоит отнестись максимально ответственно);

- ежемесячная социальная пенсия, бесплатные лекарства и путёвки в санаторно-курортные учреждения.

Государство предлагает разные виды льгот для поддержки семей с детьми-инвалидами:

- на оплату жилищно-коммунальных услуг (ЖКХ);
- налоговые льготы;
- предоставление дополнительной жилплощади;
- на путёвки и проезд взрослого в качестве сопровождающего;
- выплаты и социальная поддержка на региональном уровне.

Матери и отцу ребёнка-инвалида положена помощь на федеральном и региональном уровнях. Льготы суммируются, они не исключают друг друга.

- ежемесячные денежные выплаты лицам, ухаживающим за детьми;
- полная или частичная компенсация оплаты жилищно-коммунальных услуг, лекарственных препаратов, санаторного, курортного лечения;
- выплата на покупку одежды на время учебного года;



- ежемесячная компенсационная выплата, компенсирующая рост цен на продукты;
- право на сокращённый рабочий день (ст. 93 ТК РФ);

- право на 4 дополнительных выходных дня в месяц (ст. 262 ТК РФ);
- право на дополнительные 14 дней отпуска (ст. 263 ТК РФ);
- право отказаться от командировок, ночных смен и сверхурочной работы (ст. 259 ТК РФ);
- право на увеличение страхового стажа на период ухода за несовершеннолетним инвалидом (ст. 12 закона № 400-ФЗ «О страховых пенсиях»);
- право выйти на пенсию раньше срока (ст. 32 закона № 400-ФЗ);

Ряд нормативных актов определяют льготы при посещении театров, концертов, кино, художественных выставок и иных культурных мероприятий.

В Пензенской области активно реализуются меры поддержки, направленные на адаптацию людей с ограниченными возможностями здоровья в общество:

- ежегодно проводится фестиваль «Под парусом надежды»;
- «Областной реабилитационный центр для детей и подростков с ограниченными возможностями» в с. Кичкилейка Пензенского р-на круглогодично принимает

детей-инвалидов с целью организации отдыха и оздоровления;

- общешкольная организация «Пензенское областное объединение родителей

детей-инвалидов» организует занятия

- для детей-инвалидов, заботится о трудовой занятости молодых инвалидов, консультирует родителей, проводит культурно-массовые мероприятия;
- работает социальное такси,

т.е. осуществляется бесплатная перевозка пассажиров с ограниченными физическими возможностями на специально оборудованном транспорте (не более 10 раз в год). Заявки на услуги транспортного средства принимаются ежедневно в рабочие дни по телефону 44-00-03.

Материал предоставила Баранова Ольга Викторовна, специалист по социальной работе отделения социальной помощи семьям с несовершеннолетними детьми МБУ «Комплексный центр социальной помощи семье и детям» Ленинского района г. Пензы

Правила общения с людьми с ограниченными возможностями

- Когда вы разговариваете с человеком с инвалидностью по слуху, обращайтесь непосредственно к нему, а не к сопровождающему, родителю или сурдопереводчику.

- При знакомстве вполне естественно показать руку человеку с инвалидностью – даже те, кому трудно двигать рукой, или кто пользуется протезом, вполне могут показать руку – правую или левую, что вполне допустимо.

- Когда вы встречаетесь с человеком, который плохо или совсем не видит, обязательно называйте себя и всех, кто с вами.

Если у вас общая беседа в группе, не забывайте пояснить, к кому в данный момент вы обращаетесь и назвать себя.

- Предлагайте помощь, подождите, пока ее примут, а затем спрашивайте, что и как делать. Если не поняли, не стесняйтесь – переспросите.

- Обращайтесь с детьми-инвалидами по имени, а уже с подростками – как со взрослыми.

- Опирайтесь или повиснуть на чей-то инвалидный коляске – то же самое, что опираться или повиснуть на ее обладателе. Инвалидная коляска – это часть неприкасаемого пространства человека, который ее использует, в том числе и ребенка. Это нужно обязательно объяснить детям.

- Разговаривая с человеком, испытывающим трудности в общении, слушайте его внимательно. Будьте терпеливы, ждите, пока он сам закончит фразу. Не поправляйте и не договаривайте за него. Не стесняйтесь переспрашивать, если вы не поняли собеседника

- Когда вы говорите с человеком, пользующимся инвалидной коляской или костылями, постарайтесь расположиться так, чтобы ваши глаза были на одном уровне.

Вам будет легче разговаривать, а вашему собеседнику не понадобится запрокидывать голову.

- Чтобы привлечь внимание человека, который плохо слышит, помажьте ему рукой или похлопайте по плечу. Смотрите ему прямо в глаза и говорите четко, хотя имейте в виду, что не все люди, которые плохо слышат, могут читать по губам. Разговаривая с теми, кто может читать по губам, расположитесь так, чтобы на вас падал свет, и Вас было хорошо видно, постарайтесь, чтобы Вам ничего не мешало и ничто не заслоняло Вас.

- Не смущайтесь, если случайно сказали: «Увидимся» или: «Вы слышали об этом...?» тому, кто на самом деле не может видеть или слышать.

Материал подготовила Рязанкина Екатерина (19D021к)



Интервью месяца



Попов Андрей Вячеславович – тренер юниорской хоккейной лиги "Дизель". С 1990 по 2011 гг. играл на позиции нападающего за хоккейные клубы Пензы, Тамбова, Северска, Оренбурга, Салавата. За пензенские команды провёл 10 сезонов, забросил 105 шайб. Лучший бомбардир ХК "Дизель" в сезонах 2004-2005 гг. (23 шайбы), 2006-2007 гг. (27 шайб). Тренерская карьера началась в 2011 году.

Многие журналисты в погоне за фактами из жизни известных



людей долгое время добиваются встречи с ними. Мы же встретились с известным тренером по хоккею на территории нашего колледжа. К нам подошел крепкий, среднего роста мужчина и представился: «Попов Андрей Вячеславович». Оказалось, что он тренирует парней нашего колледжа, а в своё время сам его заканчивал.

- Андрей Вячеславович, как Вы попали в спорт?

- Начinal я с русских народных танцев, но потом решил заниматься хоккеем. Взял в руки клюшку по нынешним меркам поздно – в 9 лет. Не был tall, да и росточка был маленького. Никаких шансов! Никто и не удивился, когда после окончания СДЮСШОР я сменил коньки на армейские сапоги. Но после дембеля, несмотря ни на что, решил стать профессиональным хоккеистом. Мечта сбылась в 28 лет!

- А где вы учились?

- Я закончил школу № 61 г. Пензы. Был «настоящим» трювчником, всего себя посвящая спорту. После окончания 8 класса выучился на регулировщика радиоэлектронной аппаратуры, затем – в армию. Уже работая тренером, заочно закончил институт в г. Москве, но знаний не приобрёл. Были пробы в педагогике, психологии, и чтобы их заполнить, пошёл в педагогический колледж.

- Кто из преподавателей Вам особенно запомнился?

- Конечно же, Перегудова Ольга Александровна! Это человек с nordическим характером, непоколебимой волей. Строгая очень, но справедливая. От неё

я много узнал по теории физического воспитания. Кстати, передавайте ей от меня большой привет.

- В чем, по Вашему мнению, состоит задача педагога?

- Главная задача учителя – пробудить в ученике интерес к учёбе, желание самостоятельно получать знания и развиваться.

- Чем отличаются дети 70-х г. от нынешних детей?

- Сейчас дети "компьютерные", а нас воспитывала улица, любимые игры: клёк, чижик-пыжик, лапта.

- А как спорт повлиял на ваше физическое развитие?

- Безусловно, спорт сформировал мою личность, я стал более выносливым, крепким.

- Есть ли минусы в профессиональном спорте?

- Конечно, это серьёзные травмы. Кроме того, постоянно работаешь на пределе своих возможностей.

- А есть ли у Вас кумиры в хоккее?

- Безусловно, это Анатолий Тарасов, Валерий Харламов, Перегужин Василий, пензенские хоккеисты братья Александр и Владимир Голикова – легенды советского спорта.

- Что важнее для хоккеиста: психологический или физический настрой?

- Психологический важнее. Когда встречаешься с командой, за которой закрепился статус победителя, нужно приложить немало усилий для того, чтобы победить в бесконтактном бою.



- Как Вы относитесь к женскому хоккею?

- Как показала практика, и девушки тоже играют, но это занятие делает их мужеподобными, перестаёшь воспринимать их как женщин.

- Что нужно для того, чтобы стать успешным?

- Talent – это 1%, остальные 99% – труд. Также очень важно иметь внутренний стержень, может быть, даже злость проявлять по отношению к сопернику. Иногда бывает так, что у парня есть и физическая мощь, и потенциал, но характер мягкий. И он не выдерживает. А ещё нужны «хоккейные мозги»: на поле нужно быть тактиком и стратегом, думать, куда и как вести шайбу.

- Что Вы пожелаете студентам нашего колледжа?

- Учиться, влюбляться, ставить перед собой цель в соответствии со своими способностями и желаниями и добиваться её.

После беседы осталось приятное впечатление об этом человеке, он так интересно и увлеченно рассказывал о своей профессии, что захотелось взять клюшку, встать на коньки и начать играть в хоккей.



Корреспондент студенческой газеты Киреева Полина (19Д022к)

КОЛОНКА ШЕФ-РЕДАКТОРА



Здравствуйте, дорогие читатели! Рада приветствовать вас. Декабрьский номер мы посвятили знакомым знаменательным датам, их, конечно же, больше.

Но рассказать обо всех в одном выпуске невозможно. Наши корреспонденты постарались и подготовили интересные материалы. Настя Герасимова (17НК41к) и Алина Темуриан (20ДОУ11к) несколько вечеров (можно даже сказать, ночей) верстали номер. Надеюсь, что вам он понравится.

Очень приятно, что вы откликнулись на моё предложение о сотрудничестве и предоставили свои материалы. С удовольствием читала рассказы Даши Мошечковой (20ДОУ11к) о её папе. Знаю, что у каждого есть своя интересная история, которой вы хотите поделиться. Пишите нам, и мы обязательно разместим её на страницах газеты.

В декабре мы планируем выпуск специального номера, НОВОГОДНЕГО. В нём вы сможете узнать об истории праздника и его традициях, о том, что ждёт нас в новом году, что приготовить для новогоднего стола, как и чем украсить свою комнату, в какой одежде встретить. И конечно, – новогодние песни и поздравления. Разместим информацию о том, чем запомнился уходящий год студентам и студенткам нашего колледжа и об их планах на будущий год. Не забудем про новогодний кроссворд. А ещё будет СЮРПРИЗ! Какой пока не скажу. Ведь это сюрприз!

До скорой встречи!

Нагодкина Наталья Викторовна

ГОТОВИМ БЫСТРО И ВКУСНО



Здравствуйте, дорогие читатели. Рада, что вы с нами и добрались до моей рубрики. Я, студентка первого курса группы НК12х Чикина Мария, сегодня открываю свою рубрику БЫСТРО И ВКУСНО.

Здесь я буду предлагать рецепты блюд, которые можно приготовить быстро, из простых и доступных студенту продуктов. У меня в арсенале, конечно, есть много рецептов, но я буду рада и вашим. Присылайте мне их личным сообщением в ВК (Чикина Мария). Я обязательно приготовлю блюда по вашим рецептам и поделюсь со всеми.

Итак, первый рецепт для вас.

Я думаю, что каждый человек хоть раз в своей жизни слышал о сырных лепёшках, кто-то даже готовил их. А для тех, кто ещё не пробовал эту домашнюю выпечку, я предлагаю простой рецепт на скорую руку.

Ингредиенты:

кефир – 250 мл,
сыр – 250 г,
соль – 0,5 ч. л.,
сода – 2/3 ч. л.,
сахар – 1 ч. л.,
мука – 2 стакана

В глубокую миску налейте кефир, добавьте к нему соду, сахар и соль. Тщательно перемешайте и оставьте на 5 минут. Добавьте в миску муку и натёртый на крупной тёрке сыр. Тщательно вымесите тесто. Разделите его на три части и каждую часть раскатайте в лепёшку. Положите лепёшку на разогретую сковороду, накройте крышкой и готовьте на среднем огне, пока лепёшка не запечётся. Затем переверните на другую сторону, крышкой не накрывая. Повторите эту процедуру с двумя оставшимися частями теста.

Приятного аппетита!



СЕКРЕТЫ СТИЛЯ



Давно прошли те времена, когда студенты были обязаны, как и гимназисты, носить форму. Сейчас каждый волен одеваться, как ему

угодно. За каждым народом стоит потребность в самовыражении, внешний вид транслирует определенный взгляд на мир и на себя. Свобода – это прекрасно, но не каждый умеет распорядиться ей с умом. Чего только не увидишь на студентах в аудитории! Есть две крайности, в которые порой впадают некоторые студенты.

На одном полюсе располагается экстравагантное безумие, характеризующее «готов на все, чтобы выделиться!», на другом – нечто унылое в стиле «я – мышь серая, незаметная». Оба подхода не комифо. Лучший выход – золотая середина. В вузах существует не самый строгий, но все-таки дресс-код для преподавателей и студентов.

Как одеться на пары: несколько актуальных решений

Гармоничный образ, сочетающий деловитость и свободу, предполагает несколько простых правил: одежда ниже пояса должна выглядеть строже, чем верхняя часть. Например, джинсы, классические брюки или строгую юбку можно сочетать с блузкой/рубашкой оригинального покроя, с фантазийным



пуловером, с многослойностью и т.д.; правильная одежда для учебы исключает демонстрацию сексуальности,

значит, экстремальное мини, глубокие декольте, шортики, обтягивающие леггинсы (в сочетании с коротким верхом) и прочую слишком открытую одежду надо оставить для других случаев; помимо красоты, главное в одежде студента – удобство. Большинство девушек ходит на занятия в брюках. Почти все виды брюк уместны в стенах вуза, кроме шаровар, афгани, спортивных штанов; вычурная одежда в учебной аудитории смотрится нелепо.



Лучше всего подойдет образ в стиле casual; юношам стоит забыть о спортивных костюмах, лучше отдать предпочтение джинсам прямого кроя, без дырок и рванины, кардиганам, рубашкам и футболкам.

Если хочется добавить немного экстравагантности, попробуйте сочетать классические брюки с кедами, носками с веселым принтом и джинсовой курткой.

Студенческая мода даёт много возможностей сохранить свою индивидуальную манеру одеваться и проявлять фантазию в рамках требуемого стиля.

Экспериментируйте, ищите способы самовыражения, не забывайте о комфорте и требованиях к одежде – и оставайтесь в тренде.



Материал взят с сайта Студворк <https://studwork.org/spravochnik/polezno/stilno-modno-molodejno-studencheskaya-moda>

МОДНЫЕ ПРИЧЁСКИ



Не каждая девушка, желающая кардинально изменить имидж, решится расстаться с длиной своих волос.

Однако при этом многих модниц интересует ответ на вопрос, как выглядеть стильно и быть в тренде. В первую очередь следите за здоровьем волос. Секущиеся кончики и плохое состояние испортят любую ультрасовременную стрижку. Для этого не обязательно тратить кучу денег на сверхдорогие средства.

Вы вполне можете приобрести в аптеке витамины и никотиновую кислоту для втирания в кожу головы.

В 2020 году самым модным трендом для девушек с длинными волосами самыми подходящими и стильными причёсками считаются: конский хвост; роскошные косы; объёмные или гладкие пучки; модные объёмные укладки.

Касаясь чёлки, то она тоже считается одной из основных тенденций этого года. Чёлка может быть ассиметричной, укороченной, классической или удлинённой.

Длинные волосы – это достойные любой девушки. При правильном подборе и выполнении причёсок можно получить очень красивый и исключительный образ.

В следующем номере мы продолжим рассказывать о модных причёсках.



Источник: <https://ratatum.com/pricheski-nadlinnye-volosy-2020/>

Именинники месяца

- 3 декабря** Тюнина Ольга Сергеевна, секретарь учебной части
4 декабря Вихулов Сергей Николаевич, дворник
6 декабря Никулина Анастасия Владимировна, педагог-психолог
7 декабря Колашина Ольга Васильевна, преподаватель
8 декабря Рамзова Надежда Анатольевна, преподаватель
9 декабря Колотвина Нина Петровна, преподаватель
13 декабря Астафьев Александр Сергеевич, ведущий инженер-программист
 Львова Галина Викторовна, преподаватель
17 декабря Миронова Юлия Эдуардовна, преподаватель
26 декабря Матюшина Екатерина Владимировна, преподаватель
30 декабря Касаткина Екатерина Юрьевна, преподаватель

С днём рождения поздравляем
 И желаем день за днём
 Быть счастливей и ярче,
 Словно солнце за окном.
 Пожелаем всем здоровья,
 Много смеха и тепла,
 Чтоб родные были рядом,
 И, конечно же, добра!
 Пусть денюжка будет больше,
 Путешествий и любви.
 Чашу полную заботы,
 Мира, света, красоты!



Гороскоп для тех, кто рождён в декабре

Преподаватели, рождённые в декабре, славятся особым терпением и трудолюбием. Студенты их обожают, но немного побаиваются, из-за строгости. Если же студенты поймут, что их любят, то они будут радостней ходить в колледж, а преподаватели – на работу. Студентам этот месяц обещает быть результативным. Но им надо будет взвешивать, как правильно поступить: кинуть шпаргалку вечному двоечнику и с риском быть удалённым из класса или попробовать убедить его сделать хоть что-то самому. Уделите учёбе особое внимание, ведь сессия совсем скоро.



В целом, этот месяц и для студентов, и для преподавателей обещает быть волшебным и незабываемым. Их ждёт много подарков и приятных сюрпризов.

Предсказала Дробницкая Светлана (20НК13к)

Один умный человек сказал...



Истинное героичество заключено не в руках, а в сердце и в голове.

Герман Мелвилл



Герой делает то, что можно сделать. Другие этого не делают.

Ромен Роллан



Герой – это человек, который в решительный момент делает то, что нужно делать в интересах человеческого общества.

Юлиус Фучик

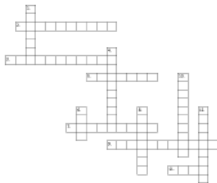


Истинный герой отличается простотою нравов и нежностью чувств в мирное время, мужеством и храбростью на брани и пламенной любовью к Отечеству.

Фёдор Глинка

Кроссворд

- Глава правительства РФ.
- Политический режим в РФ.
- Всеобщим и бесплатным в РФ является...
- Форма государственного устройства России.
- Кто избирается в парламент?
- Один из символов страны.
- Законодательная власть.
- Руководители федеральных органов исполнительной власти.
- Основной закон государства.
- Всенародное голосование.
- Музыкальный символ страны.
- Глава государства.



Ответы на кроссворд выпуска №2: 1. Смутное. 2. Праздничный. 3. Путин. 4. Романовы. 5. Алексей II. 6. Староста. 7. Рюриковичи. 8. Гермоген. 9. Нижний Новгород. 10. Казанская. 11. Дмитрий. 12. Москва. 13. Сигизмунд III.

Ответы на кроссворд вы можете найти в 4 номере газеты.

«Мы»
 Студенческая газета
 № 3 (70) декабрь, 2020
 Издаётся с 1 сентября 2013 г.

Главный редактор: Кобаява Дарья (20НК13к)
 Шеф-редактор: Нагоркина Наталья Викторовна
 Вёрстка: Герасимова Анастасия (17НК42к),
 Темурия Алина (20ДОУ11к)

Ежемесный тираж: 50 экз.

Отпечатано в типографии
 ГАПОУ ПО «Пензенский
 социально-педагогический колледж»

Адрес редакции: г. Пенза, ул. Гоголя, 3