

Курьер АСПК

№ 5 (45), июнь 2019 г. www.aspk.org

ГАПОУ АО «Астраханский социально-педагогический колледж»

Ритуал

Старшему курсу подали сигнал к началу взрослой жизни



В заключительный день мая и всей весны десять групп четвёртого курса АСПК услышали последний звонок.

Праздничное действо разыгралось в актовом зале. Педагоги колледжа, по сути уже сменившие данное амплуа в отношении выпускников на роли старших товарищей, напутствовали любимых питомцев. Те же, со своей стороны, выдали отличный концерт.

Немного прозы: на примере наших финишёров беспристрастная статистика в очередной раз показала рост востребованности альма-матер на рынке образовательных услуг. Так, если в прошлом и позапрошлом годах на выходе из АСПК было по девять очных групп, а ранее – лишь шесть, на сей раз последний звонок раздался для 218 человек из десяти -4 «А», 4 «АД», 4 «АС», 4 «АФ», 4«Б», 4 «БД», 4 «В», 4 «С», 4 «ФК», 4 «ШК».

Через несколько недель, после сдачи экзаменов и получения дипломов, герои состоявшейся трогательной церемонии станут полноправными специалистами и отправятся обучать и воспитывать следующие поколения. Счастливого вам окончания и удачи впредь!

Марина Маркина

Конкурс

«Что не сделает один – сделаем вместе!»

Наука от АСПК по-мушкетёрски

евизом а-ля Дюма на базе научного общества колледжа Эврика» прошёл конкурс проектов по организации внеурочной деятельности общеобразовательном учреждении на примере коллективного творчества детей.

Конкурс состоялся в аккурат после профильной практики и засвидетельствовал высокую степень подготовки студентов второго и третьего курсов.

Состязались шесть групп. Сначала выступила команда 3 «В». Темой занятия была «Школа вежливых наук», а непосредственным заданием, на выполнение которого отвели до двух минут, стало складывание

группой кластера словосочетания «Вежливый человек». Ребята справились на «отлично».

Сборная 2 «БФК» затронула проблему «Быть здоровым - это здорово!», усугубив её актуальность ссылкой на объявленный в Астраханской области Год здоровья. Соответственно, в ходе работы над полученным заданием родился великолепный агитационный листок «Мы – за здоровый образ жизни!».

Дружина 2 «В» провела целых три урока - русского языка, литературного чтения и математики. Задание было в форме викторины. Итоговый вывод получился простым до гениальности: нужно больше читать!

Коллектив 2 «А» инициировал классные часы по вопросам «Толерантность» и «День народного единства», удачно сложив применительно к первому кластер и разукрасив касательно второго праздничный плакат.

Группа 2 «В» выполнила задание по расшифровке фразы-донесения в рамках мероприятия «Один день солдатской жизни».

Наконец, венчали череду участников представители 3 «А». От них требовалось разместить слова на

Под вынесенным в заголовок «лестнице» по возрастанию. Группа умело использовала интерактивное общение и вовлекла окружающих в вызвавшую массовое оживление дидактическую игру.

> На поверку конкурс оказался «вне конкурса»: по результатам не было ни победителей, ни проигравших. Каждой из команд вручили благодарственное письмо, лауреатский сертификат и сладкий приз. Группы покилали кабинет пелагогики в смешанных чувствах из радости за участие в увлекательном действе и грусти ввиду расставания с ним.

> Что ж, так или иначе, учебный год завершился красиво!

Диана Григорян, 3 «В», Марина Кокина, 2 «А»





Зрелость

В условиях, близких к боевым

Физкультурники «понюхали пороху»

военно-патриотической «Марш-бросок».

Большой спортзал колледжа и примыкающие к нему кабинеты превратились в восемь так называемых станций. Юноши с альности «Физическая культура», теро, показывали себя в строевой подготовке, гражданской обороне, реанимации и переносе постралавшего (в роли которого выступал тренажёр), стрельбе, разборке-сборке автомата. А ещё были

ребусов на военные темы, выбивание мишеней мячом.

Ввиду практически отсутствия востребованных «Марш-броском» знаний-умений-навыков в учебной программе ребята готовились в течение нескольких предшествовавших игре недель, тренируясь во

Недавно наши студенты первого и второго курсов специ- отжимания от пола, разгадывание внеурочное время. И демонстрировали очень добротные результаты. Несмотря на предстартовое волнение, парням удалось проявить лучшие качества и в «боевой» обстановке; согласно оценкам судивших действо педагогов под началом Марины Владимировны Миклухо, с заданиями справились все.

Итоги оказались следующими: команды групп 1 «АФ», 1 «БФ», моты за участие, третье место заняла дружина 1 «ВФК», второе досталось коллективу 2 «ВФК», а победу стяжала сборная 2 «БФК».

Кира Орехова







Память

По главной улице с оркестром

Наши сопроводили «Бессмертный полк»



вправе обойти такой информационный повод: в День Победы студенты колледжа приняли участие в акции «Бессмертный полк», причём, в составе группы сопровождения.

Как известно, «Бессмертный полк» - это международное общественное движение по сохранению личной памяти о поколении Великой Отечественной войны и название организуемых им акций-шествий. Согласно летописи, своего рода почин датировался 1965 годом, когда школьники Новосибирска прошагали по местным улицам с портретами ветеранов, а вскоре инициативу подхватили другие города СССР. В современном же виде движение появилось в 2012-м в Томске. Логотипом избрали журавля, воспарившего на фоне пятиконеч-

ной звезды. За довольно короткий срок «Бессмертный полк» обрёл статус важного элемента празднования Дня Победы, объял разные страны и запечатлел на своём сайте около 440 тысяч семейных историй. Навстречу 9 Мая нашим студен-

там предложили выступить сопровождающими колонну «Бессмертного полка». Молодёжь АСПК откликнулась мгновенно. Как рассказала «Курьеру» Ольга Эратова из группы «3 В», раньше она уже принимала участие в акции - несла фотопортрет прадедушки, который на сей раз отдала маме и брату. А её однокашники Арина Шеина и Михаил Козлятников попали на шествие впервые. Среди ярких впечатлений, конечно, была выделенная по случаю военная форма. Ребята и представить себя не могли на главной плошали города в гимнастёрках и пилотках образца

героической поры! И в унисон признались: испытали ощущение причастности к общему делу, чувства гордости за страну и благодарности спасителям Отечества; эмоции воистину зашкаливали!!!

В прежние годы маршрут «Бессмертного полка» предполагал следование от Пречистенских ворот кремля на площадь Ленина с конечной точкой при пересечении с Адмиралтейской улицей, а в нынешнем устремился далее - направо и до здания регионального Минобрнауки. Сопровождение двигалось с обеих сторон колонны. Собственно, «Бессмертный полк», объединивший под знамёнами и портретами порядка 27 тысяч астраханцев, завершил праздничный парад в целом.

И ещё. Юноши и девушки альма-матер из числа участников церемонии единогласно выразили желание повторить всё спустя год, в честь 75-летия Великой Победы.

Ольга Борисова

В составе группы сопровождения «Бессмертного полка» также шли: Сабрина Балмуханова, Виктория Суренкова, Данила Шульгин (1 «АФ»), Андрей Медянов, Виктория Якушкина (1 «БФ»), Андрей Булатов, Камиль Кайбалиев, Наиль Мукашев (1 «ВФК»), Ислям Нурмухамбетов (2 «БФК»), Камила Уразалиева (3 «АД»), Артём Коленко, Илья Михайлов, Андрей Харченко (3 «АФ»), Виктория Филатова (3 «БДК»), Мария Белохвостова, Мария Гурнова, Виктория Молчанова (3 «С»).

Спорт

День Победы в Год здоровья



Астраханская майская легкоатлетическая эстафета, проведённая в ознаменование 74-й годовщины Великой Победы и в рамках объявленного по региону Года здоровья, собрала почти две тысячи участников.

Действо под флагом «королевы спорта» разыгралось на набережной Волги. Мастера бега должны были миновать 12 этапов, стартуя и финишируя у фонтана «Петровский». Командный зачёт вели по категориям общеобразовательных организаций, ССУЗов, ВУЗов и коллективов физической культуры

среди мужских и женских составов.

Может, уже и привычно, но от этого не менее радостно: обе дружины АСПК стали чемпионами! Наша сборная удостоилась кубков, медалей, грамот, а признанная лучшей на первом этапе студентка группы 2 «АФ» Сабина Алтубасова получила специальный приз. Вот так триумфально юноши и девушки колледжа отсалютовали Дню Победы и Году здоровья!

> М.В. Миклухо, руководитель по физвоспитанию

Слово

Поэтом можешь ты не быть?

В АСПК доказали обратное



К чести альма-матер, АСПК не остался в стороне от празднования Всемирного дня поэзии: студенты и преподаватели выступили участниками творческого вечера по случаю двадцатилетия со времени его уч-

На мероприятие также пожаловали астраханские поэты, которые благодаря стихам, воспевшим природу отчего края, снискали известность далеко за пределами региона.

В рамках вечера работал «открытый» микрофон, игравший для юношей и девушек роль рупора,

озвучивавшего авторские строчки. Самым интересным исполнителям были вручены по-настоящему профильные призы – сборники земляков-литераторов.

Среди студентов АСПК особую активность продемонстрировали Яна Авраменко, Айгирим Калиева, Дарья Монголова, Розалина Рамазанова, Эвелина Шураева. Последняя вдобавок явила эрудицию, выиграв книгу корифея жанра Бориса Аркадьевича Сверлова с дарственной надписью.

Социум

Как победить стресс. Или хотя бы не проиграть ему



Первым мероприятием, которое провела в колледже Светлана Викторовна Трубникова, недавно занявшая должность штатного психолога, стал тренинг с красноречивым названием «Антистресс».

Тему предложили наши же сотрудники. Действительно, стрессы всяческого происхождения атакуют людей ежедневно, если ли не ежечасно. Справедливости ради заметим: они могут быть и хорошими (эустрессы), на фоне радостных чувств. Впрочем, по большей части эти явления разрушительны (дистрессы). Среди источников подобного влияния найдутся и мелкие проблемы, и общение с одиозными личностями, и высокие требования к самим себе. Плюс неизбежные для социума конфликты и более крупные неприятности. Как следствие - хандра, начиная с беспокойства, раздражительности, бессонницы, сердцебиения, частых простуд и вплоть до серьёзных болезней. Редкий индивидуум не поймёт, о чём зашла речь.

Как противостоять негативным

Попробуйте взять на вооружение следующую доктрину. Стресс - не то, что случилось, а мера вашего восприятия. Старая истина: умный отыщет выход из сложной ситуации, а мудрый там не окажется. Осмысливайте реалии, дабы любые события, включая неудачные, приносили определённую выгоду. Ежели стресс застигнет врас-

плох, нужно уметь вовремя расслабляться. В целях профилактики высыпайтесь и планируйте отдых. Оптимальный вариант – проводить одну седьмую недели в тишине, желательно на природе. А в течение каждого дня обернутся благом физическая нагрузка, ароматерапия, контакт с домашними животными.

Для выявления собственного уровня стрессоустойчивости уделите несколько минут предложенному ниже тесту. Вариантов ответа на его вопросы - три: «редко» (1 балл), «иногда» (2 балла), «часто» (3 балла).

- 1. Я думаю, что меня недооценивают в коллективе.
- 2. Я стараюсь работать, даже если

бываю не совсем в здравии

- 3. Я переживаю за качество своей
- 4. Я бываю в агрессивном настроении. 5. Я не терплю критики в свой адрес.
- 6. Я испытываю раздражение.
- 7. Я стараюсь быть лидером там, где это возможно.
- 8. Меня считают человеком настойчивым и напористым.
- 9. Я страдаю бессонницей.
- 10. Своим недругам я могу дать отпор.
- 11. Я эмоиионально и болезненно переживаю неприятности.
- 12. У меня не хватает времени на отдых.
- 13. У меня возникают конфликтные ситуации. 14. Мне недостает власти, чтобы
- реализовать себя. 15. У меня не хватает времени, чтобы заняться любимым делом.
- 16. Я всё делаю быстро. 17. Я действую сгоряча, а затем пе-

реживаю за поступки. 18. Я постоянно испытываю страх.

Посчитайте общее количество баллов и оцените персональный уровень стрессоустойчивости. 1) 54-51 - очень низкий; 2) 53-50 низкий; 3) 49-46 - ниже среднего: 4) 45-42 – чуть ниже среднего; 5) 41-38 - средний; 6) 37-34 - чуть выше среднего; 7) 33-30 – выше среднего; 8) 29-26 – высокий; 9) 25очень высокий.

Ну как? Пора отдохнуть или ещё чуть продержитесь?! В любом случае, до отпуска и каникул осталось недолго!

А в новом учебном году будут и новые тренинги. Педагоги уже заявили в качестве очередной темы «Самовыгорание». Слово - за студентами! Ольга Калинина

...И пофестивалили на славу!

Библиофилы с удовольствием посетили майский Международный литературный фестиваль для детей и молодёжи.

Студенты альма-матер проявили к этому форуму усиленный интерес - благо, его основной площадкой стал соседний парк театра оперы и балета. Также ряд мероприятий был организован в библиотеках, книжных магазинах, госуниверситете и просто на ули-

Идею регионального отделения Союза писателей России провести фестиваль в Астрахани поддержал советник президента РФ по вопросам культуры Владимир Ильич Толстой (кстати, праправнук великого Льва Николаевича), который принял в нём активное участие. На праздник словесности пожаловали делегации из стран Прикаспия, Белоруссии, отечественных регионов. В рамках запланированной программы состоялись творческие встречи, книжные ярмарки, мастер-классы. В общем, имела место роскошь человеческого общения на языке литературы!

> Материалы подготовила Елизавета Байдалина. 2 «Б»