

МОЛОДЕЖНАЯ ГАЗЕТА

КОТЛАС



6+ Январь 2019 г. № 1 (133)

Полезные свойства писем



Читай на
стр. 3

«Мисс техникум 2018»

стр. 2



Урок доброты

стр. 6



Пагубная привычка

стр. 4

Конкурс красоты, грации и творчества



раскрыли свои музыкальные способности, а Алена Ксенофонтова показала себя в жанре stand Up.

Заключительным этапом конкурса красоты стал выход – дефиле участниц в вечерних платьях. Девушки были действительно очаровательны, и в каждой из них есть что – то неповторимое, поэтому проигравших в конкурсе не было. А вот и итоги:

«Мисс творчество» – Ксения Кадимова;
«Мисс загадочность» – Дарья Ечевская;
«Мисс стиль» и «Мисс зрительских симпатий» по итогам голосования в социальной сети «ВКонтакте» – Алена Ксенофонтова;

«Мисс артистизм» – Мария Гладышева;
«Мисс очарование» – Ксения Новосельцева;

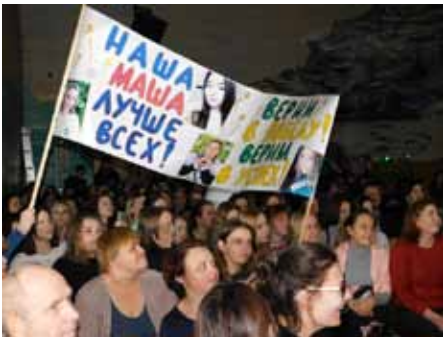
«Мисс грация», а также «Мисс техникум 2018» – Валерия Гроздова!

Поздравляем Валерию с заслуженной победой!

Все конкурсантки получили не только дипломы, но и море аплодисментов и положительных эмоций! Мы благодарим всех участниц конкурса за незабываемое зрелище, а зрителей за горячую поддержку!

Хочется выразить особую благодарность за организацию мероприятия и подготовку конкурсанток: педагогу – организатору Курициной Е.А. и студентке КЭМТ, победительнице конкурса «Мисс Котлас 2018» Елене Лычаковой.

А если у тебя есть свое мнение на этот счет пиши – vk.com/vikamitina, и мы обязательно опубликуем его уже в следующем номере газеты «Котлас Точка»!



Наталья Попова.

фото социальная сеть «ВКонтакте».

19 декабря 2018 года в ГАПОУ АО «Котласский электромеханический техникум» (КЭМТ) впервые состоялся самый яркий и захватывающий конкурс красоты, грации и творчества «Мисс техникум 2018».

Шесть неотразимых девушек: Ксения Кадимова, Ксения Новосельцева, Дарья Ечевская, Алена Ксенофонтова, Валерия Гроздова и Мария Гладышева – приняли участие в конкурсе. Все девушки, несомненно, обладают яркой внешностью и не-

повторимой индивидуальностью.

Конкурс красоты – это репетиции, волнение, дни подготовки, проявление фантазии, красивые платья, макияж и прически. За титул «Мисс техникум 2018» боролись девушки в справедливом состязании.

Каждая девушка с достоинством отвечала на вопросы ведущих – Александры Аганиной и Максима Верясова. Конкурсантки показали высокий уровень подготовки и успешно прошли все испытания. Зрители без усталости «болели» за участниц. Валерия Гроздова и Мария Гладышева представили на сцене зажигательные танцы. Ксения Кадимова проявила себя в сценке. Дарья Ечевская и Ксения Новосельцева



Полезные свойства писем

Евгения Гарвардт.

Письма я люблю писать с детства. Меня научила моя двоюродная сестра. На мой взгляд письма лучше, чем общение по интернету, так как на бумаге изложенные мной мысли будут храниться очень долго и никогда не потеряются. Я с удовольствием пишу письма своим родным в Санкт – Петербург, а еще многим друзьям и знакомым.

А Вы знали, что письмо имеет несколько полезных свойств?

Во-первых, начиная рассказывать кому-либо о своих проблемах в письме, мы их систематизируем. Появляется необходимость четкого их распределения по значимости. Кое-что забывается, кое-что стремительно вырывается вперед и занимает огромные абзацы. Таким образом, у нас появляется возможность, перечитав собственное письмо, проанализировать, какие моменты мозг считает наиболее важными, а на что даже и обращать внимания не стоит. «У людей не будет проблем, если мы станем ими делиться. Ведь как решить чужую проблему, знает каждый».

Не помню, кто это сказал. Но в этом есть смысл. Ситуация кажется неразрешимой? Садитесь и пишите письмо самому себе. Это самый простой и действенный способ взглянуть на все «со стороны». Решение окажется на поверхности, Вы даже сами удивитесь, насколько быстро все встанет на свои места.

Во-вторых, Вы тренируете логическое мышление. Даже в школах не обходится без заданий по составлению писем. Именно такой подход учит пониманию логики повествования, объясняет основы вежливости, дает возможность научиться делать свой рассказ плавным, без резкого перескакивания с одной темы на другую. Ведь часто общение словами наполнено лишними деталями, «паразитами», междометиями, которым в письменной речи нет места. Деловые письма оттачивают четкость повествования, личные – учат пользоваться эпитетами и аллегориями, многочисленными сравнениями и метафорами. Вы сами не заметите, насколько красивой и плавной впоследствии станет и Ваша устная речь.

В-третьих, в письме мы можем сказать гораздо больше, нежели осмелимся с глазу на глаз. Да, можно поговорить. И можно не услышать друг друга, не понять, не оценить весь масштаб переживаний другого человека. Письмо – другое дело. Когда читаешь бережно подобранные слова, написанные чувствами, сердце начинает стучать громче, душа трепещет. Если накануне ты не понял, что произошло, письмо на многое откроет глаза. Зачастую высказанные таким образом мысли и эмоции по поводу какого-либо человека полностью меняют его поведение и восприятие.

Письмо от руки помогает лучше усваивать информацию. Все мы в школьные годы писали шпаргалки, но редко ими пользовались, так как когда информация «проходит



eksmo.ru/palata6/pisma-o-lyubvi-ID12565084/

через руку», то запоминается. Прежде чем что-то написать на бумаге, мы должны это прочитать, и в этот момент первый раз информация усваивается. Когда же мы переносим информацию на бумагу при помощи письма от руки, запоминаем ее второй раз. От набора текстов через клавиатуру эффект значительно ниже, так как во время письма от руки мы больше концентрируемся на том, что делаем, выводим каждую букву мы активируем зону мозга, которая помогает сосредоточиться и отбросить лишнюю информацию.

Письмо от руки улучшает качество речи. Письма, написанные от руки, лучший тренажер для улучшения качества речи. Все дело в том, что люди пишут от руки медленнее, чем печатают на клавиатуре, и имеют больше времени обдумать то, что будут писать. В 2009 году в Вашингтонском университете психологи обратили внимание, что работы, написанные студентами от руки, получались богаче и разнообразнее тех, что были набраны на клавиатуре. Есть сведения, что с появлением пишущих машинок, писатели не спешили отказываться от рукописной работы, Труман Капоте, Вуди Аллен, Сьюзан Зонтаг писали сначала от руки и после тексты набирали на машинке.

Письмо от руки помогает сосредоточиться. Лист бумаги, ручка и только ваши мысли – все просто и ничего лишнего, в этот момент человек погружается в свои мысли и задачу, которую перед собой поставил. В то время как набор текста на компьютере имеет отвлекающие моменты: мерцание экрана, клацанье по клавиатуре, передвижение мышки, звуки, свет, всплывающие окна и т.п. А ведь творчество так хрупко, мысль убегает в одно мгновение. У меня были случаи сбоя компьютера, рабочее окно закрывалось, а текст не сохранялся... Ни разу мне не удалось повторно написать лучше оригинала или хотя бы также. Письмо от руки снимает стресс. Что бы что-то написать, необходимо сосредото-

читься, а значит отвлечься от того, что Вас гнетет или расстраивает, погрузиться в другие мысли и переключиться. Чаще писать от руки – значит проявлять свое творчество. Расположение текста на бумаге, то, как мы выводим буквы и соединяем их, и соблюдение орфографии и пунктуации – проявление своего «Я».

Письмо от руки тренирует мозг и продлевает его молодость. Во время письма задействованы отделы мозга, отвечающие за мышление, язык и рабочую память. Человек утрачивает то, что не использует. Письмо от руки дает дополнительную тренировку мозгу, что отодвинет проявления старческого слабоумия тех, кто к нему склонен.

У меня есть два лучших друга, которые очень любят получать от меня письма:

Ольга Бурчевкая (учитель):

— Евгения Гарвардт – моя ученица. Она писала мне письма, когда после окончания школы уезжала учиться в Рязанскую область и сейчас тоже пишет по праздникам. Мне приятно получать от Жени письма, ведь сейчас их так редко кто-то пишет друг другу. В письмах Женя выражает слова благодарности и делится со мной всем, что у нее сейчас происходит в жизни.

Светлана Харитоновна (социальный педагог «Михайловского экономического колледжа-интерната»):

— Приятно получать письма от кого – либо. Письма Евгении как лекарство для души. В них всегда столько теплоты, радости и света. А самое главное – Женины письма всегда говорят о дружбе (о том, что необходимо каждому человеку).

А если у тебя есть свое мнение на этот счет пиши – vk.com/vikamitina, и мы обязательно опубликуем его уже в следующем номере газеты «Котлас Точка»!

(Материалы предоставлены сайтом socioforum.su/viewtopic.php?p=1486899)

4 Вредная привычка или как бросить курить!

Формат 5D

Евгения Гарвардт.

В наше время многие люди имеют такую вредную привычку для здоровья, как курение. Многие хотят от нее избавиться, но не знают как. В нашей статье мы расскажем Вам несколько способов, которые, возможно, помогут Вам справиться с этой вредной привычкой.

Этот ТОП лучших домашних способов – то есть без привлечения внешних ресурсов, дорогостоящих услуг – поможет найти свой путь к отказу от курения.

1 способ: Скрытые выгоды собственной вредной привычки

Это, пожалуй, наименее затратный способ бросить курить без таблеток и других «костылей»: потребуется только время для анализа и немного честности перед собой.

Заключается способ в максимально развернутом ответе на вопрос: чем мне выгодно курение?

Вариантов ответов тут масса, они индивидуальны, хотя есть и определенные совпадения: развеять скуку (занять руки, рот, пообщаться); что-то продемонстрировать окружающим (взрослость подростка, «свойскость» с коллегами); желание скрыть что-либо или облегчить состояние неприятных ситуациях (страх перед началом нового дела) и тому подобное.

Самое примечательное в этом способе, что если найти скрытые (то есть вторичные) выгоды, то можно сразу найти приемлемые для себя варианты замены курения на другие действия, которые дадут тот же результат.

2 способ: Ничего нет!

Избавиться от всего, что напоминает о курении и связано с ним. Все – это значит все, даже запах в квартире. То есть: выбросить пепельницы, зажигалки, тематические сувениры и подарки, не покупать сигарет, изменить маршрут домой так, чтобы не проходить мимо знакомого табачного магазина, постирать шторы, вымыть стены и мебель, перестирать одежду, чтобы отовсюду убрать впитавшийся запах табака. Сигарет не покупать, в курящие компании



fitnessguide.pro/training/1476/

не ходить, найти дополнительные хобби для замещения привычек.

3 способ: Резинка на запястье

Нужно подобрать резинку – плотно сидящую на запястье, но не сжимающую его. Резинка должна быть достаточно тугой. От сигарет необходимо сразу и решительно отказаться, а когда накачивается желание закурить, то нужно довольно чувствительно щелкнуть по запястью резинкой.

Чтобы «разнообразить ощущения», запястья нужно периодически чередовать, ослабевшую резинку заменять. Смысл данной процедуры – мгновенное переключение от мыслей о курении на болевой раздражитель.

4 способ: Овсяной отвар

Лечение методами народной медицины с помощью трав и растений считается мягким, но достаточно эффективным. Один из методов подавления тяги к курению – отвар из овса.

Для этого полную столовую ложку овсяных хлопьев кладут в стеклянную банку и с вечера заливают двумя стаканами теплой кипяченой воды.

Утром, не сливая воду, нужно перелить воду с набухшим зерном в кастрюлю, проварить на маленьком огне 10 минут, укутать на час. После чего в течение дня в несколько приемов выпить весь полученный объем вместе с гущей. Можно пить и процеженный отвар, если по какой-то причине гущу есть не получается.

Несмотря на то, что многие народные советы «как навсегда» бросить курить в домашних условиях не блещут эффектами и сложностью компонентов, их стоит попробовать: как минимум, такие советы помогут организму быстрее вывести токсичные вещества.

5 способ: Листья эвкалипта

Рецепты народной медицины предлагают также использовать для лечения табакокурения листья эвкалипта. Для этого столовую ложку эвкалиптовых листьев кладут в стеклянную емкость (металл использовать нельзя), заливают стаканом кипящей воды, накрывают крышкой и настаивают в течение часа.

Затем настой процеживают, на весь полученный объем добавляют 1 столовую ложку меда и 1 столовую ложку аптечного чистого глицерина. Принимают по ¼ стакана 7 раз в день. Курс лечения настоем эвкалипта – 1 месяц. На фоне приема настоя нужно сокращать количество выкуриваемых сигарет.

6 способ: Замещение

Следует сразу оговориться, что заменять курение вкусняшками – вариант, однозначно приводящий к увеличению массы тела. Увы, наш мозг и тело – великие соблазнитель, и в стрессовых ситуациях просят не салатики и постной рыбки, а конфет и пирожных.

И, поскольку отказ от курения для многих стресс, то проблема бросить курить и не поправиться весьма актуальна. Выход: заменить бутерброды и конфеты на кусочки овощей и несладких фруктов. Многие нарезают их палочками и используют всякий раз при возникновении желания закурить.



7 способ: Резать, не дожидаясь...

Речь идет о методе постепенного снижения поступающего в организм никотина: все сигареты в пачке решительно обрезаются наполовину. Это неплохой вариант при стаже в 10-20-30 лет курения: зависимость уже сильная, организм на нехватку организма при резком отказе может выдать «сюрпризы» в виде недомоганий.

Самое главное при таком способе – не подкуривать две сигареты за раз и не увеличивать число курений. То есть, курили в день пачку – обрезанную пачку и нужно выкуривать. Через месяц такого укороченного курения можно начать сокращать и количество курений.

8 способ: Инквизиторский

Сигареты нужно смочить молоком или сливками, потом тщательно высушить. Вкус «молочной» сигареты отвратителен до тошноты. Если взять себя в руки и покурить их хотя бы неделю, то отвращение возникнет даже просто к табачному дыму и вкусу обычных сигарет. Как правило, к этому методу прибегают близкие курильщика, если нет желания или охоты возиться с бросанием у него самого. У медиков способы лечения с формированием рефлекса отвращения носит название «аверсивная терапия».

Курение вредит здоровью – это факт! Это нам говорят с детства и со школьных лет. У некоторых курящих людей чернеют легкие, плохо пульсирует сердце, погибают клетки головного мозга, голос становится грубым, кожа на лице грубеет и морщинится.

У меня есть дедушка. Он раньше курил. А я с 5-ти лет говорила ему, что это очень вредно и нехорошо (пыталась его отучить). А когда я стала старше, дедушка сам бросил курить и очень меня благодарил, говорил, что я действительно была права.

Мои друзья из клуба молодых инвалидов «Надежда», поделились своим мнением на этот счет:

Мария Вялкина:

— Мне кажется, нужно участвовать в акциях по борьбе с курением, найти занятие для замещения свободного времени.

Однажды я услышала такую фразу «Любая сигарета, сигара, трубка или папироса – это бомба замедленного действия. Длину ее фитиля мы не знаем. Однако, с каждой новой затяжкой, мы приближаем себя и наших близких к плачевному финалу...». Думаю, выводы каждый для себя сделает правильные.

Андрей Селиванов:

— А я думаю лучше просто вообще не начинать это делать. Тогда и здоровье будет крепкое.

А если у тебя есть свое мнение на этот счет пиши – vk.com/vikamitina, и мы обязательно опубликуем его уже в следующем номере газеты «Котлас Точка»!

(Материалы предоставлены сайтом ag-region.ru/obsluzhivanie/kak-bystro-brosit-kurit.html)



7 причин, почему ходить в школу полезно

«Почему я должен ходить в школу?», «Не хочу учиться!» – наверняка слышал от своего ребенка не один родитель. В этот момент настает пора объяснить ребенку, чем полезны школьные уроки. Некоторые люди были бы удивлены, но причины ходить в школу существуют, и их даже несколько.

1. Расширение кругозора. С самого детства мы видели сначала люльку и комнату, затем парк возле дома, детский сад... Каждый шаг в незнакомую сторону – это расширение собственного мира. А узнавать что-то новое вокруг – это движение вперед.

2. Друзья и общение. Школа и институт являются самыми светлыми временами в жизни человека – всё благодаря сплоченности коллектива, дружбе и любви, которые всегда идут на пользу. Здесь человек узнает, кто «друг», а кто – «так», учится разбираться в людях, своих чувствах, достигать компромиссов и работать в команде. А если друзья остались вместе после школы – они, как правило, самые верные и надежные.

3. «Как мне в жизни пригодится тригонометрия?». Некоторое время в Интернете был популярен демотиватор: картинка со сложным уравнением с корнями и дробями и надписью «Как мне пригодится это в жизни?». Всё верно. Умение вычислять сложные уравнения не пригодится. Простые тоже. Но польза от уроков геометрии и алгебры колоссальна. Потому что в голове каждого из нас есть очень важный механизм, который, как и любую другую мышцу, нужно тренировать. Мозг нуждается в ежедневной «встряске», развитию гибкости, и математические головоломки подходят для этого как нельзя лучше. А далее, наверное, не нужно объяснять, как может пригодиться ум и сообразительность во взрослой жизни.

4. Становление личности. Постепенно изучая окружающий мир, ребенок, опреде-

ляет, какое место займет в нем. Понимание, кем он хочет быть в жизни, приходит в контакте с информацией. Если он обожает математические задачки, демонстрирует четкую память и умение работать с цифрами – не повод ли это попробовать соответствующие профессии? Не стоит поддаваться обычно «семейной профессии», а лучше дать ребенку прислушаться к себе и выбрать работу, которая ему самому будет нравиться.

5. Можно не учиться на «10». Хорошие оценки – это не гарант того, что ребенок способен. В большинстве случаев это означает, что он не перечит учителям и, скорее всего, сидит на первой парте. Но на первые парты всех не посадишь, а на задних почти всегда шумно, и монотонный голос учителя там часто теряется. Умение отделять главное от второстепенного – навык поважнее.

6. Тренировка выносливости. Сначала мы ходили по полдня в детский сад, затем – на два урока в первом классе, и вот в расписании как-то незаметно каждый день стоят по пять-шесть уроков. Подвергая себя нагрузкам и труду, мы растем, развиваемся и учимся становиться сильнее. И при определенном упорстве это получается.

7. Самостоятельность. Выполнение домашних заданий в одиночку способствует развитию чувства ответственности, умения принимать самостоятельные решения и планировать. Это – тяжелый и тернистый путь напряжений и стрессов. Зато, пройдя каждое такое испытание, ребенок все больше обретает уверенность в себе.

А если у тебя есть свое мнение на этот счет пиши – vk.com/vikamitina, и мы обязательно опубликуем его уже в следующем номере газеты «Котлас Точка»!

(Материалы предоставлены сайтом family.by/review/life/6198-7-prichin-pochemu-hodit-v-shkolu-polezno.html)

6 Урок доброты нужен каждому

Точка волонтера



Ирина Мелехова (руководитель группы).
Фото автора.

27 декабря в группе № 77 Котласского электромеханического техникума прошел «Урок доброты», приуроченный к Всемирному дню инвалидов.

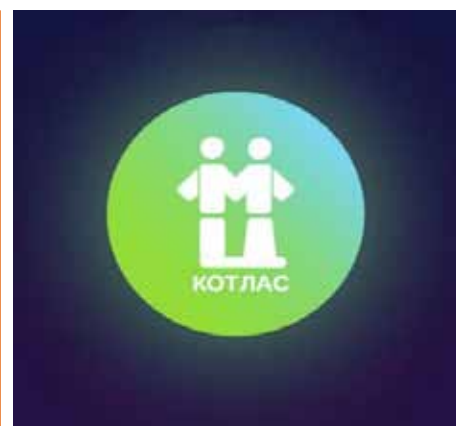
Студенты посмотрели документальный фильм об общеобразовательной школе – интернате № 1 имени К.К. Грога Красногвардейского района Санкт – Петербурга – первом и старейшем в России учебном заведении для слепых детей. Научить детей с пониманием относиться к своим сверстникам с ограниченными возможностями здоровья, сформировать у них толерантное отношение к детям-инвалидам, воспитать умение сопереживать, быть готовыми оказать помощь людям, попавшим в беду – вот цель данного мероприятия.

Студенты с большим вниманием просмотрели фильм. Узнали о воспитанниках этого учебного заведения. Да, нарушенное зрение не дает им возможности видеть мир во всем богатстве красок, но этот недостаток они компенсируют ярким проявлением иных способностей: феноменальной памятью, фантазией, музыкальностью, ин-

туицией, богатством внутреннего мира и человеческой чуткостью. Ученики не только осваивают в полном объеме общеобразовательную программу. Они с радостью творят, много путешествуют и занимаются спортом, растут позитивными и успешными личностями, уверенными в себе и готовыми к преодолению любых жизненных трудностей.

После просмотра фильма ребята активно участвовали в обсуждении темы, связанной с добротой, заботой, участием, милосердием. 18 % студентов группы № 77 входят в состав волонтерского отряда КЭМТ «Парус надежды» и активно участвуют в мероприятиях отряда.

Волонтером отряда «Парус надежды» может стать каждый. Главное – искренне желание помогать другим людям безвозмездно.



Мобильное приложение «МЦ Котлас» – лучшее приложение для молодежи города!

Оно никого не оставит равнодушным, завлекая в водоворот событий, движения, эмоций и предлагая поддержку молодежи.

Скачав данное приложение, Вы всегда сможете находиться в курсе последних молодежных событий, происходящих в Котласе, Архангельской области и России.

Мобильное приложение «МЦКотлас» это:

- креативная площадка для проведения самых крутых и масштабных мероприятий.
- Возможность узнать в одном месте обо всех существующих в Молодежном Центре клубах, объединениях, чтобы выбрать интересные для себя.

Ссылка на скачивание: https://play.google.com/store/apps/details?id=com.app_molcentr.layout

Скачать мобильное приложение «МЦКотлас» на iOS и Android можно также через QR-КОД

Для Android:



Для a iOS:



Ищем добрых людей

Мария Садовникова.

Вы хотите стать волонтером? Задумались, что же на самом деле движет людьми, которые готовы безвозмездно отдавать свои время и силы совершенно чужим детям? Лучший ответ на этот вопрос даст Вам только один человек – Вы сами!

Сейчас мы живем в мире информации, где каждый находится в постоянном поиске чем бы удивить себя, порадовать себя чем-то, найти новое занятие, чтобы создать воспоминания. Согласитесь, что никто не вспоминает о часах, проведенных дома за компьютером или в заботе о домашних делах. Мы ищем приключения, и волонтерство – это один из способов найти их!

Мы просим Вас сегодня если не отправиться на поиски ближайшего волонтерского отряда и вступить в него, то, возможно, подумать о близких Вам людях... Скорее всего они нуждаются в Вашем внимании и помощи. Будьте уверены, они ответят на Вашу доброту улыбкой.

Зантересовались? Звоните: 8-999-275-02-44!!!

8-999-275-02-44

ИЩЕМ ДОБРЫХ ЛЮДЕЙ

ЕСТЬ ДОБРАЯ ИДЕЯ?
ЕСТЬ ЖЕЛАНИЕ ПОМОГАТЬ ЛЮДЯМ?
ЗНАЕШЬ КОМУ НУЖНА ПОМОЩЬ?

ЗВОНИ ВОЛОНТЕРАМ

Семейный выходной на фестивале «Азбука семьи»

Надежда Кошелева.

Семейный досуг доставляет огромное удовольствие для всех членов семьи, укрепляет семейные узы, позволяет посмотреть на сына, дочь, маму или папу совсем с другой стороны.

15 декабря 2018 года в отделе Лимендский Дворец культуры состоялся семейный фестиваль «Азбука семьи», который был реализован в рамках одноименного социального проекта. 21 семья смогла весело провести время, получить красивую напечатанную фотографию и познакомиться с разнообразными организациями города.

Каждый участник весело, а самое главное с пользой, провел свой выходной, узнал новые организации города, получил консультации.

А фото «как это было», ищи в группе «Молодежного Центра» в социальной сети «ВКонтакте»!



КОТЛАС-ТОЧКА • КОТЛАС-ТОЧКА • КОТЛАС-ТОЧКА • КОТЛАС-ТОЧКА • КОТЛАС-ТОЧКА

6+ Учредитель газеты – Комитет по культуре, туризму и молодежной политике Управления по социальным вопросам администрации МО «Котлас». Тел. 2-62-28. Редакция – муниципальное учреждение «Молодежный Центр», 2-06-07, пресс-клуб «Орион», miz-kotlas@yandex.ru Руководитель – В.А.Митина. Мнение редакции может не совпадать с мнением авторов.