



*Газета студенческого совета самоуправления  
«Константиновского техникума агротехнологий и управления (КСХП)»*

# СТУДЕНЧЕСТВО +

**Выпуск № 37  
сентябрь 2018г.**



**МАССА ИНТЕРЕСНОЙ ИНФОРМАЦИИ О СТУДЕНТАХ И ДЛЯ СТУДЕНТОВ КТAV**



*Всем привет! Начало учебного года – это всегда волнующее время. Тем более, если ты только что поступил в техникум. Вокруг всё новое, неизвестное. И нередко у первокурсников возникает проблема адаптации на новом месте. Новоиспечённые студенты теряются в новых условиях. Это нормально. Ко всему следует сначала привыкнуть. В связи с этим я хочу сегодня рассказать об основных правилах выживания для первокурсника. Соблюдая их, каждый сможет быстрее приспособиться к новым условиям, тем самым, став лидером в своей группе. И все будут петь под твою дудку. Сначала практически любой человек может растеряться в неизвестной*

*обстановке. И первокурсник – не исключение. Ведь возраст 15-16 лет – это пора формирования личности, в том числе и стереотипов и мире, и о себе. Некоторые студенты-первокурсники имеют ложные представления о мире, навязанные родителями, окружением или СМИ. Поэтому часто у таких студентов возникают проблемы в самом начале учебного года. Что это за проблемы? На этот вопрос мы сейчас подробно ответим:*

### **ПРОБЛЕМА №1. ЗНАКОМСТВО С ОДНОКУРСНИКАМИ.**

Самая распространённая проблема у первокурсников. Зачастую она возникает из-за зашоренности человека, из-за проблем со своим прежним окружением (часто эти проблемы создают бывшие одноклассники, которые смеялись над человеком в виду его слабости, невозможности дать сдачу и т.д.) Придя в техникум, такой человек приносит с собой все свои прежние переживания относительно общения в коллективе. И ему кажется, что на новом месте ситуация будет похожей на ту, какая она была в школе.

**Решение проблемы:** На самом деле, если перед тобой стоит такая проблема, то тебе необходимо понять лишь одну прописную истину — жизнь не стоит на месте. Если даже раньше тебе приходилось терпеть унижения в свой адрес, то теперь у тебя новая жизнь.

Советуем почитать: «Жизнь студента: справка для первокурсника»



Всё, ты теперь находишься в совершенно другом месте. Тебя окружают совершенно незнакомые люди. И, говорю тебе по большому секрету, **ТЫ МОЖЕШЬ СТАТЬ ТЕМ, КЕМ ХОЧЕШЬ.** Можешь даже приврать чуток. А кто проверит? Хочешь стать плохим парнем? Так будь им! Говори всем, что ты ходишь на бокс и качаешься. А для подтверждения своих слов возьми и запишись на эти секции. Что тебе мешает? Всё. Ты теперь не Петька, которого не пинал только ленивый. Ты теперь Пётр и

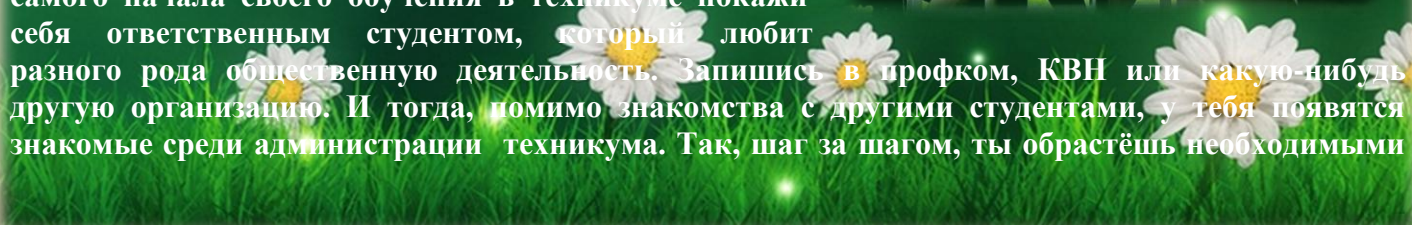
пользуешься авторитетом среди своих однокурсников. (Кстати, плохих парней девушки очень любят)

**Правило №1.** Будь личностью с самого начала учебного года. Повторяю, ты можешь стать тем, кем хочешь.

### **ПРОБЛЕМА №2. ОТСУТСТВИЕ СВЯЗЕЙ.**

Данная проблема отчасти является продолжением предыдущей проблемы. Связи, как говорится, решают всё. Когда ты приходишь на новое место, то у тебя возникает некий социальный вакуум. Мало того, по началу, как мы выяснили ранее, ты боишься завести новые знакомства. Советуем почитать: Что такое нетворкинг? При этом скоро тебе нужно иметь «своих» людей на отделении. Чем больше, тем лучше. Ведь часто тебе будет требоваться помощь в распечатке курсовой работы или получении какой-нибудь справки.

**Решение проблемы:** Пока твои однокурсники тормозят, ты должен обзавестись новыми связями. С самого начала своего обучения в техникуме покажи себя ответственным студентом, который любит разного рода общественную деятельность. Запишись в профком, КВН или какую-нибудь другую организацию. И тогда, помимо знакомства с другими студентами, у тебя появятся знакомые среди администрации техникума. Так, шаг за шагом, ты обростёшь необходимыми



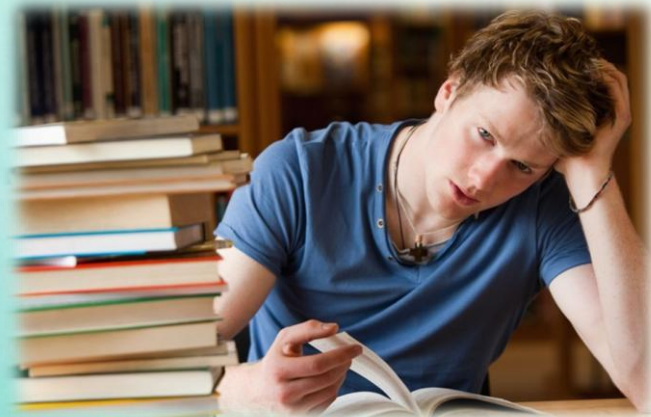
связями, которые будут не раз тебя выручать всё то время, пока ты обучаешься в стенах уч.заведения.

**Правило №2.** Обзаводись связями. Немедленно! У тебя должен быть список из знакомых, которые смогут решить любую твою учебную проблему.

**ПРОБЛЕМА №3. ВЫСОКИЕ УЧЕБНЫЕ НАГРУЗКИ.**

После лета всегда сложно привыкнуть к учёбе и учебным нагрузкам. Тем более, если ты недавно стал учиться в новом месте. Высокие учебные нагрузки – это норма в СПО. Всё-таки ты получаешь специальное образование, поэтому будь готов пожертвовать своим временем и энергией на выполнение учебной программы.

**Решение проблемы:** Любые нагрузки – понятие относительное. Ими можно управлять и снижать уровень их воздействия. При этом важно соблюдать режим дня. Если ты будешь высыпаться, распределять задания равномерно, то тогда ты и не почувствуешь всех тех нагрузок, которыми пугают студентов-первокурсников. Советуем почитать: «Как выдержать пиковые учебные нагрузки?» Помимо всего прочего, с самого начала своего обучения в техникуме, приучи себя к здоровому питанию. Ведь из еды ты получаешь энергию,



которую расходуешь на выполнение различных заданий. Если ты будешь нормально питаться, то у тебя не будет ещё одной распространённой проблемы среди студентов – гастрит. Не стоит гробить себя и своё здоровье, особенно в самом начале твоего обучения на новом месте. Советуем почитать: «Как студенту правильно питаться в общежитии»

**Правило №3.** Высокие учебные нагрузки снижаются соблюдением режима дня и правильным питанием.

**ВЫВОД:** Я перечислила 3 проблемы, которые чаще всего встречаются в самом начале учебного года у первокурсников. Также я рассказала тебе о том, каким образом можно решать все эти проблемы. Надеюсь, ты сумеешь

адаптироваться к новому учебному году, и обучение в техникуме для тебя будет наполнено морем позитивных эмоций, победами в различных научных конференциях и массой других дел.

И помни, как бы не было плохо... ПРОРВЁМСЯ! :)

Теперь ты знаешь многое о начале учебного года в техникуме.

С уважением, команда  
газеты **«Студенчество +»**



## ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ МОЛОДЕЖИ

Проблема **ЗОЖ** на сегодняшний день актуальна, так как, во-первых, подростковый возраст молодежи является главной ступенью дальнейшего формирования жизни человека, во-вторых, существуют негативные тенденции в здоровье российской молодежи, в-третьих, молодежь будущее современной России, и от них будет зависеть трудовой и демографический потенциал ресурсов.

**Молодежь** — это особая социально-возрастная группа, отличающаяся возрастными рамками и своим статусом в обществе: переход от детства и юности к социальной ответственности. Существуют возрастные ограничения, которые позволяют относить молодежь в эту группу. Нижняя граница от 14 до 16, верхняя — от 25 и 36. Как правило, одной из частей молодежи являются студенты, которые занимаются учебой и подготовкой к трудовой деятельности. Студенческий период является важной частью для развития человека как личности. А как мы знаем, общество требует от людей больших трудов и усилий, чтобы занять определенное место в нем.



**Здоровье** — это состоянием полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствием болезней и физических дефектов. В современном понятие здоровье — это не только личное дело людей, но и всего социума в целом. ЗОЖ на этапе развития у молодежи является важным фактором, который влияет на все сферы общества. Я провела анкетирование у молодежи различных возрастов у 50 человек. В анкете было 10 вопросов. Анализ показал, что на 1 вопрос (Что такое на твой взгляд

ЗОЖ?) ответило 70 % людей, которые имеют представление о Здоровом образе жизни, а 30 % людей никогда не задумывались об этом вопросе. Это означает, что молодежь хорошо относиться к своему здоровью и думают о своем будущем. Анализ по 2 вопросу (Насколько успех в жизни человека зависит от его образа жизни?) показал, что 40 % считают, что успех зависит от его личного образа жизни, и только 30 % думают, что не зависит вообще. Анализ 3 (Для чего бы ты стал вести ЗОЖ?) и 4 (Что помогло бы тебе в изменение своего образ жизни?) вопроса показывает нам, что 65 % людей стали бы вести здоровый образ жизни, что бы выглядеть красиво и только 20 % предполагают об изменение образа жизни на примере друзей. Анализ показал, что на 5 вопрос (Употребляешь ли ты спиртное, табак, наркотики?) было отмечено, что 55 % ответили (да, употребляем), 33 % (пробовали) и лишь 12 % отказались от всего этого. Это означает, что образ жизни людей находится в состоянии низкой удовлетворенности. В 6 вопросе (Как ты успокаиваешь себя?), кандидаты ответили, что 8 % справляются со стрессом с помощью музыки, 45 % идут в спортзал и 25 % курят и пьют. По процентным показателям мы видим хорошую стрессовую устойчивость к внешней среде. Анализ 7 вопроса (Как часто Вы занимаетесь физкультурой и спортом?) выявил, что 13 человек из 50 (часто) активно занимаются физической культурой и спортом, так же 5 кандидатов из выбранных людей (иногда) занимаются спортом, а остальные 32 человека не занимаются вовсе. Так же мы ввели вопрос оценки деятельности КТАУ по обеспечению здорового образа жизни, где ответами на вопрос были (а) хорошо, б) удовлетворительно, в) неудовлетворительно), вскоре мы составили процентное соотношения и увидели, что 80 % ответили удовлетворительно и лишь 3 % были недовольны деятельностью КТАУ по обеспечению ЗОЖ.



## ЧТО ОЗНАЧАЕТ ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ?

Подводя итоги анкетирования, мы видим, что люди стараются соблюдать здоровый образ жизни, но выбирая при этом очень длинные пути понимания и освоения собственного здоровья и образа жизни.



### Основные правила, которые необходимы для молодежи, чтобы улучшить свое здоровье:

- быстрая ходьба пешком (для укрепления мышц);
- правильное питание, отказаться от неестественной пищи;
- отказаться от всех вредных привычек;
- выполнять зарядку (Утренние упражнения улучшают кровообращения, состояние кожи, исчезнет лишний вес и появится легкость в движениях.);

- личная гигиена;
- сексуальная культура;
- составить режим дня (если мы будем часто изнашивать свой организм физически или умственно в часы сниженной функциональности нашего организма, то это повлечет за собой серьезные последствия, т. е. снижение работоспособности и жизненного тонуса, плохое самочувствие, нарушение обмена веществ, преждевременное старение и тому подобное);
- закаливание.

Подводя итоги, на основе анкетирования и выше сказанного, можно сделать вывод, что состояние молодежи является одним из важнейших факторов успешного развития. Как показывают результаты различных исследований, состояние здоровья внушают серьезные опасения. В связи с тем, что ухудшается экологическая обстановка, социальные и экономические проблемы и т. д. с каждым годом увеличивается кол-во подростков с отклонениями в состоянии здоровья. Такое дискомфортное состояние организма молодежи снижает эффективность самых передовых педагогических технологий и не позволяет в полном масштабе развивать свою личность. В целом никто не может гарантировать здоровье и благополучие нации, в связи с тем, что на нас влияют неблагоприятные факторы воздействия, стрессы, экологическая обстановка — все это создает глобальную проблему, которую необходимо решать. **А РЕШИТЬ МЫ ЕЕ МОЖЕМ, ТОЛЬКО, ЕСЛИ БУДЕМ БЕРЕЧЬ СЕБЯ И СВОЕ ЗДОРОВЬЕ!**





Издается студенческим самоуправлением  
ГБПОУ РО «КТАУ (КСХТ)»

Основана в 1998 году.

Редакция:

Главный редактор:

Дудолодова Оксана Владимировна

Дизайнер-верстальщик:

Милякова Валерия

Корректоры:

Пятилетова Татьяна Васильевна

Ковалева Оксана Михайловна

Редакция выражает  
благодарность администрации  
ГБПОУ РО «КТАУ (КСХТ)» за помощь в  
выпуске газеты.

А также всем студентам КТАУ,  
принявшим активное участие в интервью и  
опросах

Над номером работали:

Гусев Александр

Мороз Виолетта

Кравцова Елена

Ващенко Татьяна  
Рогожина Анастасия  
Юрьев Александр  
Молоканова Алена

Мнения, высказываемые  
в публикуемых материалах,  
отражают точку зрения автора  
и могут не совпадать с мнением  
редакции.