



Газета студенческого совета
самоуправления

«Константиновского техникума
агротехнологий
и управления (КСХТ)»

СТУДЕНЧЕСТВО +

выпуск № 48
Октябрь 2019г.

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

Начало осени кажется довольно безобидной порой: холод наступает плавно и почти незаметно, а мы все еще стараемся уловить последние теплые деньки. Это нередко приводит к первой же осенней простуде. Стоит быть внимательней и соблюдать некоторые правила, чтобы оставаться здоровым и бодрым весь сезон.

1. Не игнорируйте снижение температуры на улице Да, она снижается постепенно и кажется, что еще не достаточно холодно для того, чтобы сменить джинсовую курточку на пальто, а кроссовки и



кеды на сапоги. Но как только промерзнут ноги, а к тому же промокнешь — первая простуда не заставит себя ждать. Позаботьтесь о том, чтобы обувь была водонепроницаемой, пусть даже без утепления. Достаточно будет качественных плотных носков. Верх тоже не обязательно менять сразу на слишком теплый — просто добавьте к нему хотя бы шарф, чтобы горло было защищенным от холодного ветра.



2. Не избегайте прогулок на свежем воздухе Несмотря на то, что температура все-таки снижается, а дожди идут все чаще — не стоит закрываться дома и избегать прогулок на улице. Такое решение приведет к резкому снижению иммунитета и вы, наоборот, заболите, как только выйдете на улицу в плохую погоду. Не упускайте возможности провести хотя бы полчаса в парке или просто пройтись по улице, особенно, когда нет дождя.



3. Повышайте количество часов для сна и запасайтесь витаминами Даже если вы успеваете прогуляться на свежем воздухе и одеваетесь по погоде, иммунитет в осеннее время требует особого внимания. Ночи становятся длиннее, организм быстрее устает и ему нужно больше времени на восстановление. Так что не лишним будет увеличить количество сна на 1 час. И желательно, чтобы этот час прибавился не



утром, а вечером. Кроме того, значительно повысят шансы не простудиться соответствующие витамины. Проконсультируйтесь с врачом и пропейте специальный осенний курс — это точно пойдет на пользу. Если же нет желания или возможности — можно вспомнить традиционные методы укрепления иммунной системы: настойки из имбиря, перетертый лимон, лук и чеснок.



4. Смените домашние привычки Есть повседневные ритуалы из которых складывается наша жизнь. Например, выпить кофе с утра, умыться, почистить зубы. Есть и такие привычки, которые меняются в зависимости от сезона. С первыми осенними дождями нужно сменить прохладные напитки на чай с пряностями или какао, а домашнюю футболку с шортами дополнить теплым халатом и шерстяными носками.

5. Сделайте генеральную уборку и следите за чистотой Пора окончательно избавиться от летней пыли и провести генеральную уборку — выбросить все лишнее, прочистить мебель, ковры, одеяла. А так же не забывать проветривать комнаты в то время, когда вас нет дома, и протирать регулярно пыль. Наличие свежего воздуха повысит шансы вашей семьи оставаться здоровой и не болеть этой осенью.

6. Может случиться так, что вы делаете все правильно, но вероятность заболеть большая, потому что простудился кто-то из ближнего окружения: член семьи, коллега на работе, друг В таком случае нужно не только тщательно придерживаться всех вышеперечисленных пунктов, но и не пренебрегать медицинской повязкой. А так же позаботиться о том, чтобы коллега/друг/родственник немедленно начал лечиться дома и не разносил простуду среди других.



7. Не расстраивайтесь из-за наступления осени и постарайтесь насладиться ею. Вроде бы банальный совет, но он действительно поможет вам не заболеть. Часто причиной простуды становится моральная усталость или упадок мотивации.

Расстройство из-за погоды, плохое настроение и нежелание вести активный образ жизни могут легко пошатнуть здоровье человека. Так что постарайтесь вспомнить о том, что вам нравится в осенней поре и наслаждаться ее приближением!

Главный редактор –
Дудолодова О.В.



КАК СТАТЬ ДОБРОВОЛЬЦЕМ?

Если у тебя возник вопрос «Как стать волонтером?», значит есть желание сделать что-то доброе! И это самое главное. Желание — и есть ниточка за которую надо держаться, чтобы клубочек привел к результату.

Прежде всего, необходимо знать кто такой «волонтер». Это тот, кто действует по свободной воле. Сам захотел, и сам выбрал что делать. Ресурс волонтера — его личное время, его личные силы, умения и навыки.

Теперь самое время задать себе второй вопрос: «Что конкретно я хочу? Кому и как я готов помогать?» Заботиться о чистоте парков и скверов в городе? Помогать пожилым и нуждающимся? Проводить культурные и спортивные мероприятия? Быть модератором сайта или фотографом на мероприятиях? Помогать с написанием статей? Участвовать в добровольческих акциях, форумах и мероприятиях?

Сегодня, для всех волонтеров в России создана Единая информационная система «Добровольцы России».

«Добровольцы России» - это основной интернет-ресурс добровольчества в России, в котором



Добровольцам

- следите за новостями,
- создавайте публикации,
- улучшайте свой рейтинг,
- выбирайте мероприятия,
- оставляйте комментарии,
- участвуйте в мероприятиях,
- добавляйте в друзья других добровольцев,

ЕДИНАЯ ИНФОРМАЦИОННАЯ СИСТЕМА “ДОБРОВОЛЬЦЫ РОССИИ”

Организациям

- находите добровольцев,
- размещайте собственное мероприятие
- фиксируйте добровольческий опыт,
- формируйте свой рейтинг,
- оставляйте отзывы и комментарии,
- объединяйтесь с партнерами,
- обменивайтесь сообщениями



добровольцыроссии.рф

Твори добро!

Главный волонтерский интернет-ресурс страны



И помни, что добро не уходит на каникулы. Мы ждем тебя в большой дружной семье волонтеров Константиновского района!



ты найдёшь информацию о волонтерских организациях, добровольцах, мероприятиях, проектах и знаниях со всей России; будешь в курсе всех добровольческих новостей и даже сможешь создать собственный блог.

Чтобы зарегистрироваться в ЕИС «Добровольцы России» тебе нужен мобильный телефон, адрес твоей электронной почты, которой ты пользуешься и фотография в электронном виде.

Пройди все этапы регистрации, создай свой личный профиль, в котором тебе присвоят идентификационный номер (ID), и у тебя появится электронная «Личная книжка волонтера».

Если у тебя есть желание и стремление помогать, если ты знаешь, что конкретно ты хочешь делать, тогда скорее пиши нам в сообщество и регистрируйся в ЕИС «Добровольцы России».

И помни, что добро не уходит на

Если ты молодой и активный!

*Ты хочешь принимать участие в развитии своего города и области, тогда тебе к нам !!
Вступай в Константиновское отделение Всероссийской общественной организации "Молодая
Гвардия Единой России".*

*Если ты заинтересовался, пиши
руководителю Михаил Доронов или к нам в
сообщество Молодежь Константиновского
района.*

*Мы – молодое поколение России
За нами – продолжение истории нашей*

страны!

Для тех, кому не все равно.

Мы ждем именно тебя!



**МОЛОДАЯ
ГВАРДИЯ**

ON RUSSIA

*«ON Russia» - это первое и единственное в России мобильное приложение для активной
молодежи со всей страны.*

*Это площадка по проведению самых крутых и масштабных квестов, познавательных тестов,
интересных заданий и мероприятий, доступ к которым ты получишь,
просто имея под рукой свой смартфон и выполняя простые, но интересные задания.*

ВКЛЮЧАЙСЯ!

ON

RUSSIA

on-russia.com

*Каждого, кто станет участником большой игры, ждут сюрпризы.
Все просто, проходи задания и зарабатывай баллы, которые можно обменять на подарки с эксклюзивным дизайном.*

Скачай приложение бесплатно прямо сейчас!



ПУСТЬ ЭТА ОСЕНЬ БУДЕТ НЕЗАБЫВАЕ МОЙ!

Издается студенческим самоуправлением
ГБПОУ РО «КТАУ (КСХТ)»

Основана в 1998 году.

Редакция:

Главный редактор:

Дудолодова Оксана Владимировна

Дизайнер-верстальщик:

Каюпова Елизавета

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:

Кудрина Юлия

Кравцова Елена

Васильев Артем

Ващенко Татьяна

Милякова Валерия

Юрьев Александр

Десяева Анастасия

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