

Газета студенческого совета самоуправления
«Константиновского техникума агроветтехнологий
и управления (КСХТ)»



СТУДЕНЧЕСТВО +

ВЫПУСК № 59

ДЕКАБРЬ 2020Г.

МАССА ИНТЕРЕСНОЙ
МАССА ИНТЕРЕСНОЙ
ИНФОРМАЦИИ ДЛЯ СТУДЕНТОВ
ИТАУ

Уютный декабрь

Чтобы помочь вам все успеть, мы придумали предновогодний чек-лист и оставили в нем много свободного места — вы можете распечатать его и самостоятельно вписать все свои дела.

Планирование: "слоны" и "лягушки"

Продуманный план поможет избавиться от суеты, сохранить нервы, ничего не забыть и избежать очередей и скопления людей в магазинах, что сейчас особенно важно. "...всегда приятно вычеркивать или отмечать галочками завершённые дела — это повышает настроение и даёт силы продолжать. Если действовать без плана, в какой-то момент может показаться, что ад дедлайнов и суеты никогда не закончится (но это не так)". В планировании, как и во многих других вещах, главное — начать. Особенно приятно сесть за составление списка дел в "красивую" дату, например, в первый день декабря. Сначала вы записываете подряд все дела, которые нужно сделать, и не важно, насколько они важные, срочные или кто их будет делать. На втором шаге вы из этого начинаете составлять план. Выбираете, что будете делать сами, обсуждаете на семейном совете, что нужно распределить между членами семьи, ставите приоритеты. К некоторым делам сложно приступить потому, что они кажутся нам слишком большими и мы не понимаем, за что взяться в первую очередь. Эксперт советует разделить так называемое дело-слон на кусочки, чтобы оно перестало нас пугать. "Мелкие, но противные задачи называются "лягушками". Такие задачи мы всегда откладываем. Есть правило: "съешь лягушку с утра" — самую противную задачу сделай в первую очередь. И потом обязательно себя награди чем-нибудь приятным, веселым или вкусным". При составлении новогоднего чек-листа главное — быть честным с собой и трезво оценивать свои возможности. Прислушайтесь к себе, уберите из списка лишнее и внесите в него, к примеру, просмотр любимого фильма и поедание мандаринов. Позвольте себе роскошь не пытаться за неделю успеть то, что вы не смогли сделать за год.

"Если вам очень не хочется что-то делать, подумайте, можно ли как-то этого избежать. Например, генеральную уборку накануне вечеринки можно делегировать клининговой компании. Да, вы потратите деньги, но ваше свободное время вам наверняка дороже". Помните, что план — только удобный инструмент, он не должен вас ограничивать или лишать возможности принимать спонтанные решения. Праздники нужны для отдыха, перезагрузки и развлечений, и подготовка к ним тоже должна быть приятной.



ПРАЗДНИК В УСЛОВИЯХ ПАНДЕМИИ

Ограничения по COVID-19 вносят коррективы — делимся подборкой вариантов для организации праздника без кафе и ресторанов.

Сидим дома

Призыв властей встретить главный праздник в четырех стенах не означает скучный обильный ужин. Можно разнообразить вечер заранее продуманными квестами, настольными играми, танцами и песнями. Спрячьте подарки и предложите членам семьи найти их, ответив на вопросы выдуманной викторины.

Новогодние фильмы и телеконцерты остаются одним из любимых видов досуга в это время. Достаточно

запасись

мандаринами и устройте киномарафон.

В конце концов, Новый год — семейный праздник, а встречи с

друзьями можно перенести на более безопасное время.



Пробуем Zoom-формат

2020 год показал, что многие процессы можно без потерь перенести в онлайн-режим. В пандемию люди работали, тренировались и общались через мессенджеры и видеоконференции. Некоторые компании уже отправили сотрудникам приглашения на корпоратив в Zoom. Им доставят еду и напитки на дом, а во время праздника ведущий зачитает поздравления и разыграет подарки. Попробуйте закрепить опыт в новогоднюю ночь: устройте вечеринку по ссылке с шампанским, конфетти и поздравлениями.

Обзвонить всех знакомых по очереди или собрать компанию друзей в режиме реального времени — решать вам. Вместо танцев можно устроить парные караоке-выступления и фотосессии через фронтальную камеру ноутбука.



Устраиваем хюгге

Сейчас самое время пересмотреть свои взгляды на новогоднюю ночь. Если вы привыкли, что это шумное время громких вечеринок, попробуйте slow-формат. Приготовьте вкусные блюда, зажгите свечи, включите расслабляющую

музыку. Проведите волшебные часы в формате хюгге наедине с собой или с самыми близкими, за приятными неспешными разговорами или просто в тишине. Быть может, именно это станет правильным завершением года и посылом следующему жизненному циклу — умение замедляться, внимательно и осознанно относиться к происходящему здесь и сейчас, не спешить и благодарить.



Выходим во двор

Традиционно после боя курантов многие выходят во двор, чтобы запускать салют, играть в снежки и поздравлять прохожих. В этом году стоит воздержаться от массовых активностей, даже если вы знаете соседей лично. Обниматься и целоваться с незнакомцами, обмениваясь пожеланиями, точно не стоит. Но это не значит, что контакты придется полностью исключить: держите дистанцию и дарите подарки в перчатках. Массовые мероприятия численностью более 50 участников запрещены, поэтому следите за тем, чтобы не оказаться в гуще событий.



Идем в гости

Врачи не настаивают на полной изоляции. Соблюдайте меры предосторожности, отправляясь в гости, и не собирайтесь слишком большими компаниями. Визиты лучше согласовать заранее — не все хозяева будут рады незваным гостям в условиях пандемии. Если отмечаете Новый год с друзьями, устройте маскарад, чтобы оправдать наличие масок на лицах, а в остальном



сценарий праздника может быть классическим. В качестве подарков сейчас особенно востребованы санитайзеры и перчатки, а вместо пирожныхнесите к чаю мед и имбирь.



Зовем Деда Мороза

По просьбе родителей аниматоры предоставляют два вида справок об отсутствии респираторных заболеваний: ПЦР и на антитела. Дед Мороз и Снегурочка в маске выглядят комично, но за этот год дети уже привыкли к новой реальности, поэтому дополнительные атрибуты не будут казаться странными. Онлайн-поздравления

от главного волшебника страны были популярны и в предыдущие годы: обычно аниматор выходит на связь с ребенком, болтает с ним, а подарки передает через родителей.

Уезжаем за город

Загородная недвижимость пользуется спросом в течение всего года. Дача — это отличное место для новогоднего праздника. Атмосфера заснеженного леса идеально подойдет для создания настроения, прогулок и отдыха от городской суеты. Договоритесь с друзьями о подготовке, распределите обязанности и составьте список покупок. Лучше всего приехать в загородный дом утром 31 декабря, чтобы было время на украшение елки, комнат, а также на отдых. Можно арендовать дачу или отдельные домики на территории турбазы. Загородные гостиницы расписывают новогодние заказы уже с осени, поэтому ближе к Новому году свободных комнат для больших компаний не остается. Но если вы планируете встречать новый год вдвоем, то шансы забронировать номер есть всегда. Плюс отелей и турбаз в том, что не придется заботиться о новогоднем меню и развлечениях: в каникулы их продумывают за вас.

Едем за границу

Некоторые границы уже открыты, возобновлено транспортное сообщение с 15 странами, в том числе с Турцией, Кубой, Египтом и ОАЭ.



Любителям сменить зиму на лето в новогодние каникулы придется заранее продумать возможное путешествие. Из-за ограниченных возможностей спрос сейчас большой, а цены значительно выше по сравнению с предыдущим годом. Заранее ознакомьтесь с правилами въезда, в разных странах они отличаются. Например, для поездки в Турцию не нужна справка об отрицательном тесте на коронавирус. Но если у сотрудников аэропорта возникнут подозрения из-за высокой температуры пассажира, последний может попасть на карантин, а вместе с ним — и соседи по креслу в самолете. Такие же условия в Танзании. В Дубае требуют наличие справки, в ОАЭ делают тест в аэропорту всем без исключения, а для поездки на Мальдивы анализы должны быть сданы не ранее чем за 96 часов до вылета.





Мусть будет
ЩЕДРЫМ
Новый Год,
Мусть он на
счастье
НЕ СКУПИТСЯ,
Мусть
зажигает
ЗВЕЗДЫ В СРОК,
Чтоб всем
ТВОИМ ЖЕЛАНЬЯМ
СБЫТЬСЯ!

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:

Ерофеева Дарья

Курулева Мария

Тимошевский Кирилл

Мирошниченко Екатерина
Милякова Валерия
Миронюк Михаил
Казанцева Анастасия

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