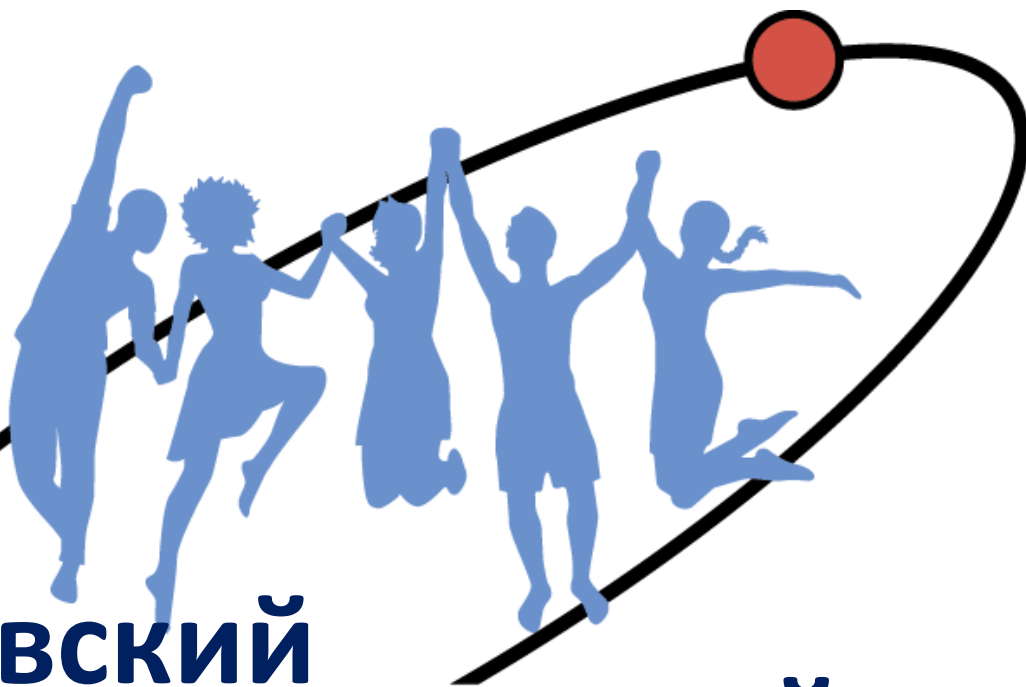


СТУДЕНЧЕСКИЙ

Mate



**Сланцевский
индустриальный
техникум**

МЕРИДИАН

Выпуск № 9, 2019-2020 уч. год

Выпуск подготовили: Захарова Е.М.

<http://www.slit.uspb.ru/>

АКТУАЛЬНО:



Год памяти и славы.

Президент России Владимир Путин подписал указ о проведении в 2020 году в России Года памяти и славы в честь 75-летия Победы в Великой Отечественной войне.

Его временные рамки весьма условны: у подвига поколения Победителей и благодарной памяти их потомков нет и не может быть срока давности, меры, границ.

Самоотверженность, стойкость, неподдельная любовь к Родине фронтовиков и тружеников тыла – определили исход самой страшной войны в истории человечества и спасли народы планеты от истребления, рабства, уничтожения национальной и культурной идентичности. И сама наша жизнь, жизнь наших детей, внуков, всех, кто ещё только родится на этой земле – прямая заслуга людей, подаривших миру Великую Победу.

Низкий поклон ветеранам Великой Отечественной войны. Это год славы и памяти о каждом из вас. На вашем примере мы воспитываем достойную молодежь, за которой – будущее России.





Сланцевский индустриальный техникум уже на протяжении нескольких лет сотрудничает с Znanium.com, а сейчас в условиях дистанционного обучения это сотрудничество актуально как никогда.

Znanium.com — это электронно-библиотечная система (ЭБС), в которой сформированы коллекции электронных версий книг, журналов, статей и пр., сгруппированных по тематическим и целевым признакам. ЭБС — предоставляет оперативно онлайн-доступ к учебной и научной информации для всех, кто связан с обучением и наукой, кто хочет получать достоверную профессиональную информацию.

Электронно-библиотечная система Znanium.com за годы своего использования пополнилась целым рядом информационных продуктов и сервисов. Специалисты проводят на регулярной основе обучающие мероприятия для студентов и преподавателей, направленные на повышение эффективности использования продуктов Znanium. Основная задача — способствовать развитию единой информационной образовательной среды учебного заведения

Энциклопедия Znanium — универсальный справочный модуль, который объединяет в новой электронной форме содержание многих классических справочных изданий разных видов: справочники, словари, энциклопедии... Теперь они доступны в виде базы электронных статей, снабженной удобным поисковым аппаратом. Объем фонда превышает четверть миллиона издательских/авторских статей.

Основой фонда электронно-библиотечной системы Znanium является литература холдинга ИНФРА-М, который на протяжении 27 лет занимается успешной издательской деятельностью.

Тысячи книг в электронной форме эксклюзивно представлены только на платформе ЭБС Znanium, что дает возможность говорить о высоком качестве и уникальности всего проекта. ЭБС Znanium — надежная издательская платформа для распространения учебной и научной информации.

Напоминаю нашим студентам, что данная услуга для вас и педагогов бесплатна, зарегистрироваться можно в ЭБС Znanium, получив коды доступа у заведующей библиотекой, или при регистрации запросить коды активации.

Моей страны

истории

страницы



9 Мая - День Победы!

Есть события и даты, которые глубоко отпечатались в истории всего человечества. О них пишут книги, сочиняют стихи и музыку. Главное же - о них помнят. И эта память передается из поколения в поколение и не дает померкнуть далеким дням и событиям. Одним из таких событий стала Великая Отечественная война нашего народа против фашистской Германии. Память о ней должен сохранить каждый россиянин. В День Победы - 9 мая чтят память тех, кто погиб, и кланяются всем тем, кто остался в живых.





Рекомендации от педагога-психолога, студентам, обучающимся дистанционно

При дистанционном обучении, обучение нужно начинать, осознавая конечную цель. Непривычный формат обучения — это дополнительный стресс.

Ваша семья должна не отвлекать вас и понимать, что вы занимаетесь. Будьте готовы к тому, что первое время новый формат обучения может показаться утомительным. Мотивируйте себя, представляя конечный результат.

Вам придется учить материал, писать контрольные и тесты, сдавать дифференцированные зачеты. Все это очень серьезно, поэтому, если вы не будете полностью отдаваться изучению того или иного предмета, значит, и не добьетесь в этом деле успеха.

То, что вы работаете дистанционно, не означает, что перемена вам не нужна. Правильно планируйте время для отдыха. Быстро отдохнуть помогают упражнения аутотренинга, они легко ищутся через поисковик и их просто освоить. За неделю освоите базовые упражнения, это уже будет очень хорошее подспорье. Совсем без такого отдыха между занятиями работать в первое время будет сложновато.

Полезно ставить рядом с монитором что-то красивое и приятное глазу. Вы можете с большим удовольствием заниматься, развалившись в большом кресле, но я бы все же посоветовала создать нужную атмосферу посредством организации полноценного учебного места. Обучение вне стен колледжа предполагает самоконтроль, а отсутствие самоконтроля сведет на нет все ожидаемые результаты.

Если вокруг крутится огромное количество раздражителей, значит, нужно этот вопрос как-то решать. Как бы вы ни старались, сосредоточиться не получится, а ведь это невероятно важно.

Максимально сосредоточьтесь на учебе, выключите все устройства, отключите все оповещающие службы, можно даже воспользоваться специальной программой, которая блокирует на время доступ к тем ресурсам, на которые вы чаще всего отвлекаетесь.

В данном случае записная книжка или ежедневник просто необходим. Приучите себя заглядывать в него каждый день, записывайте туда все, что нужно, планируйте свой день и сам процесс обучения.

Как только вы почувствовали, что определенная тема очень хорошо уложилась в голове, отличным приемом окончательно закрепить материал будет помогать тем, кто не справляется. Благодаря тому, что вы будете кому-то объяснять что-то по несколько раз, вы и сами лишней раз все повторите и, возможно, до конца поймете что-то, что восприняли более поверхностно.

Разнообразие методов получения информации благотворно сказывается на ее усвояемости. Постоянно проверяйте, что и когда подверглось изменениям. Так как в процессе дистанционного обучения, скорее всего, вас никто не будет уведомлять лично.

Не разрешайте себе отлынивать, ни в коем случае не позволяйте себе лениться. У вас есть четкое расписание, следуйте ему, и у вас обязательно все получится. Учитесь управлять своей жизнью, ставьте цели и эффективно достигайте их.



Зимой эксперты пророчили коронавирусу гибель с приходом тепла. Однако COVID-19 не сдает своих позиций и весной – каждый день число заболевших увеличивается. Всемирная Организация Здравоохранения настоятельно просит соблюдать меры профилактики – только так можно сдержать пандемию и повернуть процесс вспять. Профилактика очень важна в буквальном смысле для каждого жителя планеты вне зависимости от возраста и национальности.

Вот основные меры профилактики, которые должен соблюдать каждый человек:

Не прикасаться руками к лицу. Ученые подсчитали, что в среднем человек за час 25 раз трогает свое лицо руками. При этом этими же руками люди касаются разных поверхностей, на которых может обитать вирус. В половине случаев заражение происходит посредством проникновения вируса через слизистые – глаза, рот, нос.

Мыть руки. Такая вроде бы простая и элементарная процедура на настоящий момент считается самой эффективной профилактикой COVID-19. Руки надо мыть как можно чаще, причем делать это нужно в течение 40-60 секунд. Если вы моете руки в общественном месте, кран после мытья рук следует закрывать одноразовым полотенцем, которым вы вытерли руки. Рекомендуется использовать жидкое мыло, так как на твердом мыле могут остаться микроорганизмы.

Использовать антисептики. Длительность обработки рук составляет 20-30 секунд. Но при покупке данных средств важно обращать внимание на состав. Рекомендуемая концентрация – 80% этанола, 1,45% глицерина, 0,125% перекиси водорода.

Если во время чихания и кашля прикрывать рот и нос, экспансию COVID-19 можно предотвратить. **Кашлять и чихать нужно в салфетку, а если ее под рукой нет – в сгиб локтя.** После использования салфетки, ее нужно сразу же выбросить в мусорный контейнер. Многие люди прикрывают рот и нос во время кашля и чихания ладонями – это неправильно и достаточно опасно. Вирус попадает на руки, которыми человек впоследствии прикасается к различным предметам.

Носить маску. Данное изделие предназначено для больных людей, а также для тех, кто ухаживает за больными. Маска должна плотно прилегать к лицу, зазоров не должно оставаться. Менять маску нужно каждые 2-3 часа, повторно использовать ее нельзя.

Избегать близких контактов, оставаться на самоизоляции. Специалисты советуют держаться от других людей на расстоянии не менее 1 метра. О рукопожатиях, а тем более об объятиях следует пока забыть. Лучшим вариантом является домашняя самоизоляция.

Проветривание помещения. Приток свежего воздуха снижает вирусную нагрузку.

Новый вирус до конца не изучен, от него нет лекарства и вакцины. Поэтому меры профилактики – это пока единственное, что вы можете предпринять для предотвращения распространения заболевания. Будьте здоровы!!!



Города воинской славы Ленинградской области

Российский город Тихвин, история возникновения которого относится к 1773 году, является административным центром Тихвинского района Ленинградской области. В 2010 году Тихвину было торжественно присвоено звание «Город воинской славы» - за то мужество, героизм его жителей, за стойкость и доблесть, которые его защитники проявили во время борьбы за независимость и свободу своего города и своего Отечества.

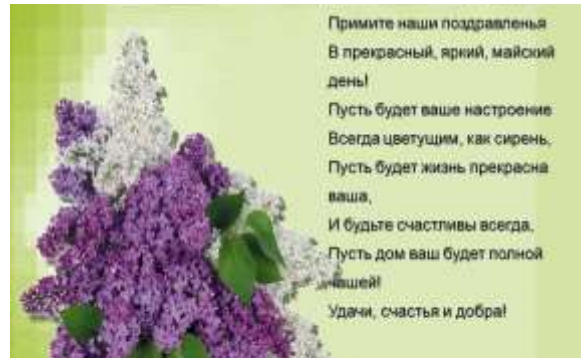
Во время Великой Отечественной войны Тихвин принял на себя удар врага и мужественно боролся за свободу. Жители города делали все возможное для своего города в частности и для победы страны в целом. Город сильно пострадал, но был впоследствии отстроен.

Современный город Тихвин — это крупный экономический, промышленный и культурный центр, большой транспортный узел. Помимо этого, в городе есть множество достопримечательностей. Это и красивые парки, и места боевой славы, и музеи, и памятники архитектуры.

Герб города представляет собой лазоревое и червленое поле, которое разделено серебряной опрокинутой дугой с надписью черными цифрами: «1773». В верхней части герба — золотое сияние веерообразной формы, а в нижней его части — корона российская, украшенная жемчужинами и самоцветами, с пурпурной шапкой.



Поздравляем!



С ДНЁМ ВЕСНЫ И ТРУДА!

*Пусть всегда счастливым будет тот,
Кто труд – свою жизнью зовёт!
Кто, не жалея времени и сил,
Преображает этот сложный мир,
Кому упорство, труд и вдохновение
Извечный спутник
и единственный кумир!*





Репортаж с места событий



АНДРЕЕВ
Николай Родионович
Герой Советского Союза, генерал-лейтенант



Герой Советского Союза,
мл. лейтенант, лётчик
Михаил Дмитриевич Баранов

Савельев Константин Иванович,
Герой Советского Союза, мл. лейтенант, командир
танка.



Башманов Иван Андреевич,
Герой Советского Союза,
командир батареи 45-мм пушек
1052-го стрелкового полка 301-й стрелковой дивизии
5-й ударной армии 1-го
Украинского фронта, капитан



Фёдоров Василий Фёдорович, Герой Советского
Союза, командир батареи 101-го гаубичного
артиллерийского полка 13-й армии Северо-
Западного фронта, лейтенант.





ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ
– ВЫБОР МОЛОДЫХ!



Как поддержать физическую форму во время самоизоляции?

Даже если человек не занимается спортом и не посещает фитнес-группы, очень многое его мышцам дают шаги по дороге до работы. Мы переживаем непростое время. Дом, милый дом, ассоциируется у нас со спокойствием и отдыхом. И это может серьёзно помешать в дни изоляции держать себя и свои мышцы в тонусе. Итак, предлагаем обратить внимание на простые идеи сохранения формы в период карантина, когда на улицу можно выходить только в случае крайней необходимости.

Конкурс на количество шагов.

У многих сегодня имеются фитнес-браслеты, которые считают шаги. Но даже если отсутствуют современные гаджеты, можно время от времени сконцентрироваться на подсчёте своих шагов вместо подсчитывания статистики по коронавирусу. Пользу могут принести и приложения-шагомеры, правда, для этого нужно всегда носить с собой смартфон.

Сделать ходьбу ещё более эффективной можно, пританцовывая или используя технику спортивной ходьбы, а также ходьбу с фитнес-резинками. Последнее ещё и поднимет настроение. Конкурс на количество шагов между близкими сделает домашнее «хождение» увлекательной игрой.

Заменяем сидячее положение на стоячее.

Мы так привыкли дома отдыхать, что голове сложно переключиться на использование каждой свободной минуты для поддержания своего физического самочувствия и тонуса. Читайте, стоя; пробуйте работать за компьютером, стоя; просматривайте передачи стоя. Удивите свой мозг, и вы таким образом сделаете ещё и нейрозарядку.

Сидим на стуле в положении на корточках и коленях.

Учёные наблюдали за танзанийским племенем хадза, имеющим сидячий образ жизни. Показатели их физической активности сравнили с показателями жителей развитых стран. Оказалось, что люди хадза, хоть и двигались мало, но имели большой мышечный тонус из-за сидения на корточках и на коленях. Учёные предложили чередовать устойчивые сидячие позы с сидением на корточках или коленях (при отсутствии болезней, связанных с суставами). Попробуйте, вам понравится.

Следим за осанкой и красивой походкой.

Находясь дома, мы меньше следим за внешним видом и спиной.

Не забывайте следить за своей осанкой, а если и не следили, то стоит начать. Например, тянуться головой и грудной клеткой к потолку, а также сидеть на краю стула.

Используем фитнес-резинки.

Упражнения с фитнес-резинками настолько увлекательны, что не нужно обладать огромной силой воли, чтобы заниматься. Даже сидя, достаточно надеть наипростейший тренажёр на ноги и можно заниматься во время работы за компьютером. Если у вас нет фитнес-резинок, можно изготовить их подобие из капроновых колгот.

Делать скрытую гимнастику на ходу.

Пожалуй, все мамы скажут, что выделить дома время на физкультуру непросто, ведь у женщины всегда миллион дел. Есть скрытая гимнастика, которую можно делать на ходу. Смысл в том, чтобы, не отходя от домашних дел, напрягать различные группы мышц каждый час по 6 минут. Это просто и очень эффективно.

Использовать преимущества ежедневной уборки.

В условиях карантина это необходимость. Но давайте помнить не только про необходимость, но и про то, что уборку можно рассматривать методом трудотерапии при борьбе с тревожностью и стрессом. А кроме того, это отличная физическая активность. Это знают все, кто хоть иногда моет тряпкой пол без использования швабры.



Город воинской славы Выборг (Ленинградская область)

Выборг на сегодняшний день входит в перечень исторических российских городов. До Великой Отечественной войны он по величине являлся вторым в Финляндии, а в наше время это административный центр Выборгского муниципального района Ленинградской области.

Выборг был основан шведами и имеет очень знаменательную историю, насыщенную событиями. Его завоевывали, отбивали, он часто переходил из одних рук в другие и с легкой руки Петра I стал одним из городов Русской империи, а после Октябрьской революции «попал» в Финляндию, со временем «вернувшись в Россию.

Мирная жизнь Выборга закончилась в 1939 году, с началом советско-финской войны, и в дальнейшем Второй мировой. Война нанесла городу огромный ущерб, все промышленные предприятия были уничтожены, дома полностью разрушены. Но со временем город сумел подняться и восстановиться. За это он получил звание «Город воинской славы».

25 марта 2010 года Выборгу было присвоено звание «Город воинской славы», а 9 мая 2011 года в городе была открыта памятная стена.

Туристам в Выборге есть на что посмотреть. Прежде всего это Выборгский замок и колоритная Крепостная улица, а также часовая башня.

Герб Выборга выглядит как щит, который держат два ангела. Щит венчает корона достоинства — с тремя золотыми зубцами, дополненная обручем с орнаментальными рельефными бортиками.