



НЕЗАВИСИМАЯ ВНУТРИКОЛЛЕДЖНАЯ ГАЗЕТА № 5
Январь, 2016
АПОУ «Югорский колледж-интернат олимпийского резерва»
www.ugrakor.ru

Вестник ЮКИОР

Цитаты и пословицы

«Только настойчивость приводит к цели»

© Иоганн Кристоф Фридрих фон Шиллер

Не делай того, что надо скрывать.

Японская пословица

Когда ваши мечты будут сильнее ваших страхов – они начнут сбываться.

«К экономии времени сводится в конечном счете вся экономия».

© Карл Маркс

«Сначала деньги в знания, потом знания в деньги. Это – модель любого развития».

© Михаил Прохоров

«То, что никто не жалуется, еще не говорит о хорошем качестве парашютов».

© Бенни Хилл

«Все, что есть в этом мире выдающегося, непременно проистекает от правильного образа жизни».

© Дэвид Старр Джордан

«Если правильно объяснить людям, «зачем», то они всегда найдут способ «как»».

© Джордан Белфорт

«Случай помогает подготовленному уму».

© Луи Пастер

«Хвастливые речи – первый признак слабости».

© Ситка Чарли



В этом номере:

- *Цитаты и пословицы*
- *В центре событий – День студентов и Татьян*
- *«Подумай о будущем!» – статья о профориентации*
- *«Грипп и ОРВИ: как защитить себя и других?»*
- *Лучшие спортивные результаты января*

История студенческого праздника *Татьянин день*



«От сессии до сессии живут студенты весело» — это и десятки других выражений с лихвой характеризуют образ жизни студентов учебных заведений в любом городе нашей огромной страны. Но и для студентов есть свой праздник, который особенно выделяется даже на фоне и без того бурных будней и выходных. Праздник этот отмечается 25 января и называется он днем студента. Есть и второе название — Татьянин день. Мало кто знает, почему именно Татьянин и какое отношение эта самая Таня имеет к студентам. Пожалуй, стоит рассказать об этом подробнее.

Праздник этот особенный сразу по двум поводам. В начале данной статьи сказано, что второе название праздника Татьянин день, но это скорее первое его название. Дело в том, что с III века появился День Святой Мученицы Татианы, и только в 1755 году он стал еще и днем студента. Как водится, два названия быстро объединили в одно и сегодня мы имеем такой вот знаменательный день в календаре. Но мы хотели рассказать об истории праздника. Начнем с его первого появления, то есть с истории дня Татианы.

Татиана жила в Риме во 2-3 веке. Как известно, в то время большинство населения данной страны, да и других, поклонялись языческим богам, возводили храмы в их честь и приносили жертвы идолам. Татиана же была одной из первых христианок и истово верила. Во время очередных гонений иноверцев стражами порядка и языческой религии Татиана была схвачена. Вначале жрецы старались убедить ее сменить веру, принеся жертву одному из богов, но Татиана начала молитву, сила которой попросту разрушила сам храм. Тогда святая мученица была жестоко наказана.

Ее избивали и пытали, но каждый день утром Татиана была абсолютно здорова и полна сил. Трижды ее пытались убедить сменить религию, и три языческих храма было разрушено силой настоящей веры и молитвы. Жрецы пытались казнить Татиану, но огонь не нанес ей вреда. Ее старались забить до смерти, но каждый удар по телу мученицы умножал свою силу и возвращался нанесшему его. Испробовав все эти изуверские пытки, решено было казнить Татиану и ее отца путем отсечения головы, что, к сожалению, удалось. Так Татиана стала святой великомученицей, и возник церковный праздник в ее честь. По старому стилю он отмечается 12 января и 25 соответственно по-новому.

Какое же отношение церковный праздник может иметь к студенчеству, которое и зародиться на то время не успело?

Именно в это день, 25 января, Елизавета Петровна, императрица России, подписала указ об основании в Москве первого университета. Образован он был из двух гимназий и стал первым подобным учебным заведением в России. Изначально праздник этот отмечался только в Москве, поскольку именно здесь находилось самое первое учебное заведение подобного уровня, но вскоре стал популярен и по сей день. Даже стражи порядка и смотрители общежитий по обычаю не трогают загулявших студентов в День Татьяны. Многие забыли уже саму причину празднования, но традицию в виде массовых гуляний сохранили.

Так появился второй праздник, выпадающий на один и тот же день. Все посчитали, что подобное совпадение не может быть случайным и святу Татиану провозгласили покровительницей всех студентов. Отсюда и двойное название, День Татьяны и День студента. В настоящее время праздник этот отмечается не только в России, но и в странах бывшего СНГ, 25 января все Татьяны и студенты принимают поздравления на Татьянин день, гуляют и веселятся. Есть, кстати, и международный День студента. Он отмечается 17 ноября. Именно 17 ноября в 1941 году в Лондоне он был провозглашен как день всех студентов.

Интервью с нашими Татьянами



*Федорова
Татьяна
Владимировна*



*Тихонова
Татьяна
Васильевна*

Где вы учились, какой ВУЗ закончили?

В 1985 году в г. Чита я закончила Государственный педагогический институт имени Н. Г. Чернышевского.

Я училась в Тобольске в Государственном педагогическом институте имени Д. И. Менделеева на факультете иностранных языков.

Ваши любимые предметы?

Мои любимые предметы-математика, черчение, биология и химия.

Я гуманитарий, и, естественно, мои любимые предметы - это иностранные языки и литература.

Работая в школе, кого больше любите "отличников" или "двоечников"?

У меня нет любимых: «отличников» или «двоечников». Я очень люблю работать с разными детьми, ведь каждый ребёнок по-своему хорош.

Не могу сказать, что люблю «отличников». Радуюсь и за «двоечников», если они сделают какие-либо успехи. В общем, для меня неважно, «двоечник» это или «отличник». Приятно, когда ученики просто добиваются поставленных целей.

Если бы сейчас Вам предложили сменить профессию, Вы бы поменяли?

Профессию я бы ни за что не поменяла. Меня все устраивает, и работа с детьми для меня любимое дело.

Сейчас бы я не поменяла профессию. Можно развиваться всю жизнь в разных направлениях, но я могу с уверенностью сказать, что сделала правильный выбор. Иностранные языки - это мой хлеб. Я могу общаться с разными людьми из разных стран. А вообще, можно читать книги, заниматься спортом, чтобы как-то разнообразить свою жизнь. Тем более, у меня - педагогическая династия: многие мои родственники педагоги.

Напутственные слова ученикам, студентам в этот замечательный праздник:

Надо уделять внимание не только спорту, но и своему образованию, чтобы было все хорошо в жизни и в будущем вы стали успешными людьми.

Как говорил Костю Дзю: "Never give up". Никогда не сдавайтесь, ставьте перед собой цели и идите к ним несмотря ни на что.

Александра Назарова, отделение «Плавание»

Подумай о будущем!



Уважаемые выпускники 9-х, 11-х классов, совсем скоро у вас начнутся итоговые экзамены, а это сложный и волнительный период жизни. Ведь нужно определяться с будущей профессией,

образовательными учреждениями, которых в наше время очень много, и все они специализируются на разных направлениях.

Для того чтобы облегчить выбор тем, кто еще не решил, куда поступать, и для тех, кто уже определился с вузом и специальностью, но хочет удостовериться в том, что выбранная специальность действительно подходит, психологическая служба Югорского колледжа-интерната олимпийского резерва предлагает пройти профориентационную диагностику.

Профориентационная диагностика - это комплекс психологических мер, который направлен на изучение особенностей личности, интеллекта испытуемого с целью определения и корректирования личного профессионального маршрута. Она, как правило, включает в себя 2 этапа:

- Первый и основной – сама диагностика, где вам предлагается, как говорилось выше, пройти тестирование, которое направленно на изучение ваших способностей;

- Второй этап – индивидуальное консультирование с предоставлением результатов тестирования. На данном этапе психолог, анализируя результаты диагностики и беседуя с респондентом, предлагает перечень специальностей, которым больше всего соответствует испытуемый.

Очень важно оканчивая школу определиться с выбором профессии. Многие студенты на начальных курсах обучения разочаровываются в своей будущей специальности, понимая, что сделали неправильный выбор, тем самым теряя годы обучения впустую. Профориентационная диагностика не займет у вас много времени, но поможет определиться с выбором профессии и четко представить свое будущее, тем самым облегчив обучение и дальнейшую профессиональную деятельность.

Также важным моментом в будущем самоопределении является выбор учебного заведения для дальнейшего обучения. Югорский колледж-интернат олимпийского резерва соблюдает правила преемственности и предлагает своим выпускникам обучение на базе среднего профессионального образования в спортивной области, а также помощь в дальнейшем трудоустройстве.

Записаться на профориентационное тестирование вы можете по адресу: ул. Студенческая, д. 15б, кабинет 101.

**Александр Александрович Субботин,
психолог ЮКИОР**





ГРИПП и ОРВИ

Как защитить себя и других?

Признаки и симптомы ОРВИ:

- болезнь чаще приходит постепенно;
- начинается с утомляемости и насморка;
- появляется сухой кашель, который впоследствии переходит во влажный (отхаркивающий);
- внезапная головная боль;
- незначительное повышение температуры тела;
- боль в горле, резь в глазах.

Что такое ОРВИ

ОРВИ - объединяет острые респираторные вирусные инфекции, которые в редких случаях вызывают осложнения. Вирусы, которые вызывают ОРВ заболевания, это: адено- и риновирусы, парагрипп, РС-вирусы и их разновидности. Вакцины против ОРВИ нет из-за их большого количества и высокой изменчивости.

Признаки и симптомы гриппа:

- острое начало заболевания;
- резкое повышение температуры (до 39,5-40°C);
- светобоязнь;
- боли в глазных яблоках, головные и мышечные боли;
- першение в горле.

Что такое грипп

Грипп - острое инфекционное заболевание дыхательных путей, вызываемое вирусами гриппа. Грипп входит в группу острых респираторных вирусных инфекций (ОРВИ).

Профилактика гриппа и ОРВИ

- Укрепляйте свой иммунитет. Этому способствуют полноценный сон, употребление здоровой пищи, занятия физкультурой, пребывание на свежем воздухе.
- Принимайте аскорбиновую кислоту и поливитамины. Наибольшее количество витамина С содержится в квашеной капусте,

клюкве, лимонах, киви, мандаринах, апельсинах, грейпфрутах.

- Достаточно пожевать несколько минут зубчик чеснока, чтобы полностью очистить полость рта от бактерий. Положительным действием обладает и употребление репчатого лука.
- Проводите регулярный туалет носа - мытье дважды в день передних отделов носа с

мылом. Это удаляет микробы, попавшие в полость носа с вдыхаемым воздухом.

- Употребляйте больше жидкостей, таких как отвар шиповника, чай с малиной, медом и липой.
- Одевайтесь в соответствии с погодными условиями.
- Избегайте переутомления и стрессовых ситуаций.



В случае проявления симптомов гриппа и ОРВИ:

- обратитесь к врачу (лучше вызвать медицинского специалиста на дом);
- строго выполняйте рекомендации врача;
- соблюдайте постельный режим;
- употребляйте больше жидкостей (чай, соки);
- не принимайте самостоятельно антибиотики и аспирин;
- не посещайте места массового скопления людей.

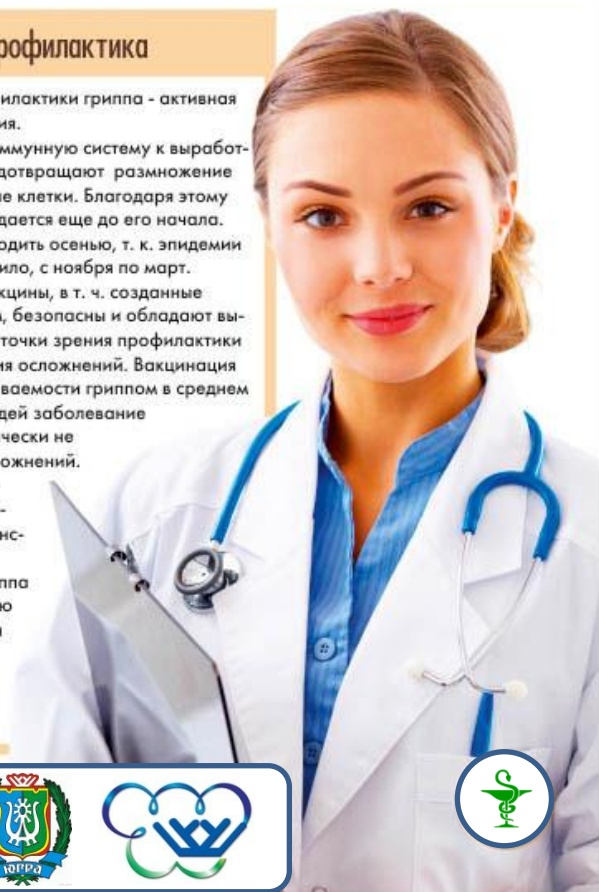
Вакцинопрофилактика

Основной метод профилактики гриппа - активная иммунизация - вакцинация.

Вакцина стимулирует иммунную систему к выработке антител, которые предотвращают размножение вирусов и инфицирование клетки. Благодаря этому заболевание предупреждается еще до его начала. Вакцинацию лучше проводить осенью, т. е. эпидемии гриппа бывают, как правило, с ноября по март.

Противогриппозные вакцины, в т. ч. созданные генно-инженерным путем, безопасны и обладают высокой эффективностью с точки зрения профилактики гриппа и предупреждения осложнений. Вакцинация снижает частоту заболеваемости гриппом в среднем в 2 раза. У привитых людей заболевание протекает легче и практически не приводит к развитию осложнений. Перед проведением прививки каждому прививаемому необходим медицинский осмотр.

Вакцинация против гриппа способствует уменьшению заболеваемости, частоты и тяжести осложнений от гриппа, снижает летальность в группах повышенного риска.



Лучшие спортивные результаты января

Рогозин Максим - победитель IV этапа Кубка России по сноуборду в параллельном слаломе

24 января 2016 года в городе Миассе (Челябинская область) на базе ГЛЦ «Райдер» прошли соревнования четвёртого этапа Кубка России по сноуборду в параллельном слаломе.

Победу в соревнованиях мужчин одержал студент ЮКИОР КМС Рогозин Максим. В финальном заезде он опередил выпускника ЮКИОР КМС Богданова Богдана.

Бизюкова Анна - серебряный призёр Всероссийских соревнований по лыжным гонкам

20 января 2016 года в составе сборной Ханты-Мансийского автономного округа-Югры в индивидуальной гонке на дистанции 5 км классическим стилем студентка ЮКИОР МС Бизюкова Анна завоевала серебряную медаль.

Устюгов Сергей - серебряный призёр спринта в Ленцерхайде

В период с 1 по 10 января 2016 года в рамках пятого этапа Кубка Мира по лыжным гонкам FIS прошел десятый Тур де Ски в трех странах – Швейцария, Германия и Италия.

01 января 2016 года в городе Ленцерхайде (Швейцарская Конфедерация) прошла спринтерская гонка свободным стилем у мужчин. В составе сборной Российской Федерации по лыжным гонкам серебряную медаль в гонке завоевал выпускник ЮКИОР МСМК Устюгов Сергей.

Устюгов Сергей - серебряный призёр в спринте в Оберсдорфе

В период с 1 по 10 января 2016 года в рамках пятого этапа Кубка Мира по лыжным гонкам FIS пройдет десятый Тур де Ски в трех странах – Швейцария, Германия и Италия.

05 января 2016 года, в Оберсдорфе (Федеративная Республика Германия) стартовал четвертый этап многодневной лыжной гонки Тур де Ски 2016 года. 05 января 2016 года в рамках Тур де Ски прошла спринтерская гонка классическим стилем у мужчин. В составе сборной Российской Федерации по лыжным гонкам серебряную медаль в гонке завоевал выпускник ЮКИОР МСМК Устюгов Сергей.

Устюгов Сергей - бронзовый призёр Тур де Ски 2016 года

В период с 01 по 10 января 2016 года в рамках пятого этапа Кубка Мира по лыжным гонкам FIS прошёл десятый Тур де Ски.

10 января 2016 года, в Валь ди Фиемме (Итальянская Республика) на лыжном стадионе прошёл заключительный восьмой этап многодневной лыжной гонки Тур де Ски 2016 года. 10 января 2016 года в рамках Тур де Ски прошла гонка преследования на дистанции 9 км свободным стилем у мужчин. В составе сборной Российской Федерации по лыжным гонкам бронзовую медаль в гонке завоевал выпускник ЮКИОР МСМК Устюгов Сергей.

Таким образом, в общем зачёте Тур де Ски 2016 года выпускник ЮКИОР МСМК Сергей Устюгов занял третье место.

Устюгов Сергей - бронзовый призёр индивидуальной гонки в Нове-Место

23 и 24 января 2016 года в городе Нове-Место-на-Мораве (Чешская Республика) на биатлонном стадионе "Высочина" прошёл седьмой этап Кубка Мира FIS по лыжным гонкам.

23 января 2016 года в составе сборной Российской Федерации по лыжным гонкам в индивидуальной гонке на дистанции 15 км свободным стилем бронзовую медаль завоевал выпускник ЮКИОР МСМК Устюгов Сергей.

Устюгов Сергей - серебряный призёр эстафетной гонки в Нове-Место

23 и 24 января 2016 года в городе Нове-Место-на-Мораве (Чешская Республика) на биатлонном стадионе "Высочина" прошёл седьмой этап Кубка Мира FIS по лыжным гонкам.

24 января 2016 года в составе сборной Российской Федерации по лыжным гонкам в эстафетной гонке 4 по 7,5 км серебряную медаль завоевал выпускник ЮКИОР МСМК Устюгов Сергей.

Спортивный отдел ЮКИОР