

Читайте в номере:

*Новости колледжа стр.2-3 *Из истории стр.4-5 *Страничка психолога стр.6-7 *Это интересно стр.8



С наилучшими пожеланиями Медиацентр «ПолитехМедиа»

Новости колледжа

«СВОИХ НЕ БРОСАЕМ!»



На протяжении недели студенты, их родители и сотрудники Технологического отделения Политехнического колледжа принимали участие в сборе гуманитарной помощи и формировании посылок для бойцов СВО. 🙌 За неделю ребята собрали и отправили порядка 20 посылок.



✨ Помимо тёплых вещей, предметов личной гигиены и продуктов, студенты и сотрудники колледжа приготовили открытки с добрыми пожеланиями и словами поддержки 🙌

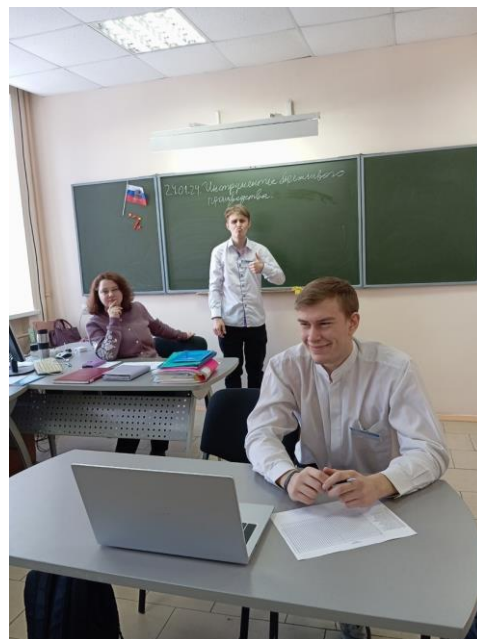
Вместе мы сила 🇷🇺

«Управляй колледжем»

В преддверии Дня российского студенчества в машиностроительном отделении по традиции проведён День самоуправления. Открытие мероприятия проходило торжественно.



В течение дня студенты-дублеры попробовали себя в роли преподавателей – проводили для своих сокурсников занятия, а также отвечали за работу всех служб колледжа: проверяли готовность к урокам и посещаемость занятий, отвечали за дисциплину и порядок на уроках и переменах, контролировали подготовку к праздничному КВН.



Ребята прочувствовали, каково это, держать внимание группы, преподносить интересно и доступно материал, отвечать на вопросы студентов.



В конце Дня самоуправления дублер заведующего отделения Параснов Валерий провёл совещание для классных руководителей, на котором обсудили идеи по улучшению жизни в отделении и представили их администрации. Лучшие предложения будут воплощены в жизнь 🙌

«НА СТУДЕНЧЕСКОЙ ВОЛНЕ»



25 января в День российского студенчества в машиностроительном отделении прошёл КВН.

В мероприятии приняли участие четыре команды студентов 2 и 3 курсов. Студенты

соревновалась в трех номинациях: «Приветствие» (команды должны были зрелищно заявить о себе), «Разминка», которая включала ответы на вопросы, а также «Домашнее задание».

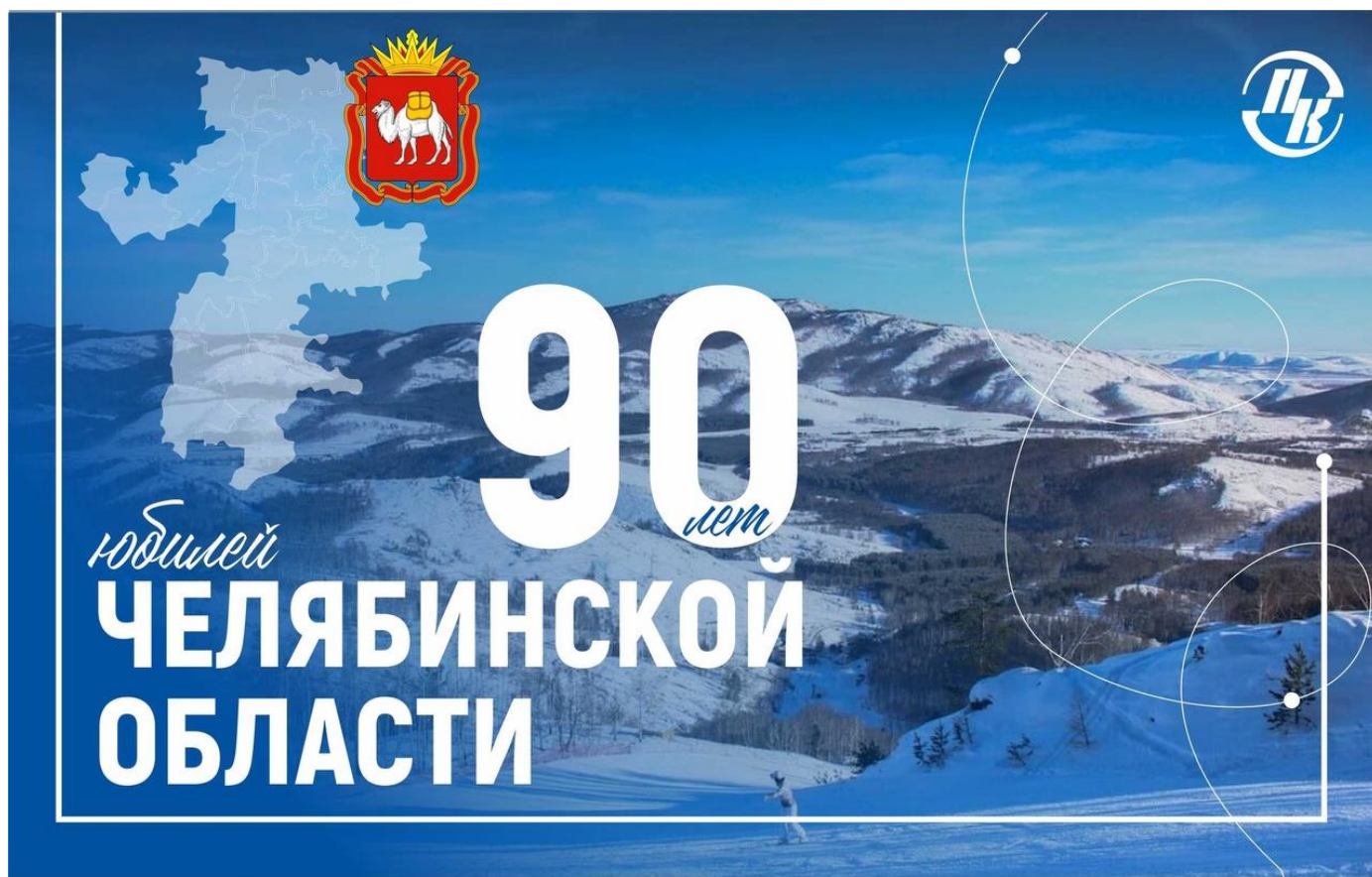


Огромный восторг вызвал любимый конкурс студентов - музыкальный, ребята должны были угадать песню по картинке, которую сгенерировала нейросеть.

Жюри оценило хорошую подготовку команд, а болельщики поддерживали выступления громкими аплодисментами.

Спасибо огромное всем ребятам за участие!





17 января Челябинская область традиционно отмечает свой День рождения. В этом году региону исполнилось 90 лет.

❤️ 17 января 1934 года постановлением ВЦИК была организована Челябинская область из южных районов упразднённой Уральской области. Та ранее состояла из Челябинской, Екатеринбургской, Пермской и Тюменской губерний.

👨👩👧👦 На сегодняшний день в нашем регионе проживает более 3 млн человек. Из них почти более миллиона — в областном центре, то есть Челябинске. Второй по величине город — Магнитогорск с населением около 400 тыс. человек. Третье место делят Златоуст и Миасс. У них примерно по 160 тысяч жителей. Всего в области 43 муниципалитета.

🌲 Челябинская область просто уникальна! Здесь мощные промышленные города соседствуют с заповедными, нетронутыми цивилизацией лесами, горами и прозрачными озёрами. Здесь можно во время одной экскурсии побывать и в Европе, и в Азии.

Вот несколько фактов

👉 1. Южный Урал – колыбель цивилизации. На ее территории находится Аркаим – ныне историко-культурный заповедник, а раньше одно из поселений Страны городов.

🏔️ 2. Родина самой древней горы на планете. Она называется Карандаш и расположена в Кусинском районе. Возраст горы оценивается в 4,2 миллиарда лет.

💧 3. На Южном Урале работала старейшая в мире действующая ГЭС. Неподалеку от города Сатка находится старейшая в мире гидроэлектростанция «Пороги», которая работала до недавнего времени.

🗺️ 4. На Таганае бьет древнейший родник планеты. Он называется «Белый ключ», вода в ключе течет уже миллионы лет.

💧 5. Южноуральское озеро в списке ценнейших водоемов. Озеро Увильды включено в список ценнейших водоемов мира

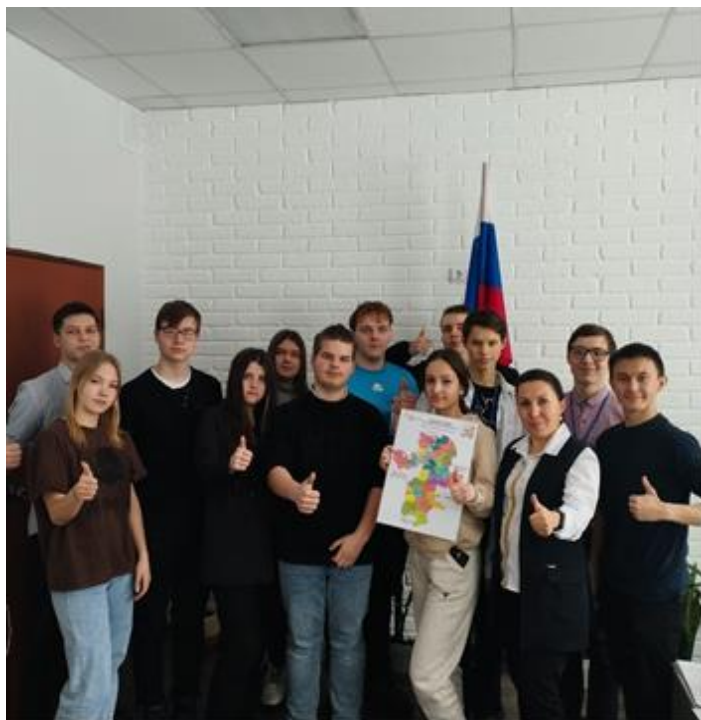
🎨 6. На Южном Урале сохранились рисунки первобытных людей в уникальной Игнatieвской пещера, они датируются II–I тысячелетием до нашей эры.

🔨 7. Под Челябинском находится Коркинский разрез - самая большая искусственная яма в Европе и вторая по величине в мире.

🌟 8. 15 февраля 2013 года в Челябинской области произошло событие космического масштаба – в небе пролетел метеорит

🏭 9. Каслинское литье – уникальный художественный промысел. Такого совершенства в литье чугуна не добились нигде в мире

🌍 10. На карте Челябинской области можно найти не менее полутора десятков населённых пунктов с европейскими названиями: Париж, Берлин, Лейпциг, Чесма, Фершампенуаз.



17 января студенты 1 курса колледжа сыграли в игру, посвященную этой знаменательной дате. В ходе игры студенты узнали много интересного о своем родном крае, весело и познавательно провели время, оставив у себя хорошие воспоминания об этом дне!

❤️ Поздравляем всех жителей Челябинской области с торжественной датой! От всей души желаем жителям региона крепкого здоровья, успехов, мира и счастья. Пусть наш регион крепнет, хорошеет и бережно сохраняет культурные традиции и историческое наследие! Желаем нашей малой Родине сохранить многовековые традиции, расти и процветать в ногу со временем, приумножая достижения славными делами наших жителей!

🌟 Мы по-настоящему гордимся своей малой Родиной – краем мужественных и трудолюбивых, красивых и талантливых людей, знающих цену себе и своему труду.



Страничка психолога

Самооценка личности студентов колледжа

Самооценка – это оценка личностью самой себя, своих возможностей, способностей, качеств и места среди других людей. Она в значительной степени определяет ее активность, отношение к себе и другим людям. Самооценка – это ценность – которой наделяет себя человек как целиком, так и отдельные стороны своей личности, деятельности, поведения. Основу самооценки составляет система ценностей индивида.

Ежегодно в январе со студентами 1-2 курсов мы проводим исследование самооценки личности по методике Ковалева С.В. В результате исследования самооценки было установлено, что:

- Большинство студентов (45%) студентов обладают средним (адекватным) уровнем самооценки личности. Такие показатели свидетельствуют о наличии у респондентов адекватного восприятия себя и реальной действительности, время от времени они испытывают ощущения необъяснимой неловкости во взаимоотношениях с другими людьми, нередко недооценивают себя и свои способности без достаточных на то оснований. Позитивная Я-концепция, чувство самоуважения, самооценности благоприятно сказывается на постановке перспективных целей и активном стремлении к их достижению.
- У 17% студентов высокий (завышенный) уровень самооценки. Студенты проявляют недовольство своим положением в социуме, обладают чувством недостаточности признания со стороны окружающих, имеют претензии на продвижение и признание, тенденцию к самоутверждению; некритично относятся к себе, переоценивая свои возможности и способности, демонстрируют полное принятие своих качеств, не отягощены сомнениями, (индикатор личностной незрелости). Переоценка собственных возможностей, юношеская самоуверенность встречается достаточно часто и порой толкает молодых людей на необоснованный риск, недостаточное осознание последствий своих поступков.
- 38% студентов имеют низкий (заниженный) уровень самооценки. В этом случае студенты проявляют неуверенность в себе, подавленность, нерешительность, незаинтересованность в своем положении в социуме, в признании; у них отсутствует тенденция к самоутверждению. В поведении - недостаток арсенала коммуникативных умений и навыков, сниженная мотивация достижения успеха и социальной активности; зачастую они болезненно переносят критические замечания в свой адрес, чаще стремятся подстроиться под мнение других людей, страдают от застенчивости, излишней эмоциональности и впечатлительности, ревности. Отрицательная Я-концепция, проявления которой – это низкая самооценка и низкий уровень притязаний, слабая вера в себя, боязнь совершить ошибку, получить отказ, воздействует более негативно. Со сниженным самоуважением и негативной самооценкой связывают социальную пассивность, одиночество, конформистскую позицию (зависимость



от мнения группы), деградацию, агрессивность преступность и, наконец, суицидальность.

Рекомендации студентам с заниженной самооценкой

1. Попробуй назвать пять своих самых сильных и самых слабых сторон. Подумай над тем, как твои сильные стороны помогают тебе в жизни, а слабые мешают. Учись опираться на свои сильные стороны и реже проявлять слабые.
2. Постарайся не вспоминать и не копаться в своих прошлых неудачах и разочарованиях. Вспоминай чаще свои удачи, думай над тем, как ты смог их добиться.
3. Не позволяй себе излишне предаваться чувствам вины и стыда. Это не поможет тебе добиться успеха.
4. Ищи причины своих неудач в своей неуверенности, а не в недостатках личности.
5. Никогда не говори о себе плохо, даже про себя. Особенно избегай приписывать себе отрицательные черты, такие как глупость, неспособность к чему-либо, невезучесть, неисправимость.
6. Если тебя критикуют за плохо выполненное дело, старайся воспользоваться этой критикой для своего блага, учиться на ошибках, но не позволяй другим людям критиковать себя как личность.
7. Не мирись с людьми, обстоятельствами и видами деятельности, которые заставляют тебя чувствовать свою неполноценность. Если тебе удастся действовать так, как требует ситуация, лучше не занимайся этим делом и не общайся с такими людьми.
8. Старайся браться только за те дела, которые тебе по плечу. Постепенно их можно усложнять, но не берись за то, в чем ты не уверен.
9. Помни, что критика часто бывает необъективной. Перестань остро и болезненно реагировать на все критические замечания в свой адрес, просто принимай к сведению мнения критикующих тебя людей.
10. Не бойся попробовать что-либо из страха потерпеть неудачу. Только действуя, ты сможешь узнать свои реальные возможности.
11. Будь всегда самим собой. Стремясь быть, как все, ты прячешь свою индивидуальность, которая заслуживает такого же уважения, как и любая другая.

Упражнения по коррекции заниженной самооценки:

1. Составь список своих слабых сторон. Напиши их в столбик на левой половине листа бумаги. На правой половине напиши те положительные качества, которые можно противопоставить твоим слабостям, например: у меня медленная реакция, но высокая работоспособность. Разверни и обоснуй контраргументы, найди им подходящие примеры. Начни думать о себе в терминах правой колонки, а не левой.
2. Каждый из нас умеет что-то делать лучше, чем другие, даже такие дела, как жарить омлет или забивать гвозди? А ты? Что именно ты умеешь делать лучше других? Составь список своих достоинств, тех дел, которые у тебя получаются лучше, чем у других.
3. Представь себе того человека, которым ты восхищаешься. Это может быть как реальный человек, так и герой кинофильма или книги. Попробуй найти у себя общие с ним достоинства. А затем попробуй найти у него недостатки, которых нет у тебя.

«Я буду ценить себя, относиться к себе с уважением и отстаивать свое право на существование» — вот ДЕВИЗ, на котором растет самооценка.

👉 Хватит сидеть дома! Веди себя культурно!

Пушкинская карта — это бесплатный доступ в мир искусства!

Пушкинская карта — всероссийская программа, которая охватывает культурную сферу жизни людей в возрасте от 14 до 22 лет.



В 2024 году на счету Пушкинской карты на каждую карту зачислено 5 000₽, из которых 2 000₽ можно потратить на приобретение билетов в кино на фильмы российского производства, либо всю сумму на музеи, театры и концертные залы.

👉 Подать заявку на оформление карты можно будет через личный кабинет на портале госуслуг.



Переходите по –коду и подписывайтесь на нашу группу в ВК 👉

Редакция газеты предлагает заявить о себе, рассказав о своём хобби, ведь каждый из Вас занимается не только учёбой или работой, но и как-то проводит свой досуг. Речь идёт не только о спорте или ручной работе, есть люди, которые пишут стихи или рассказы, каждое занятие отображает вас как личность. Редакция газеты с удовольствием опубликует ваши труды и расскажет о вас.

(обращаться в ТО Воспитательный отдел к Васюковой А.В.)

Наш адрес: г.Магнитогорск, пр.Карла Маркса, 158, <https://magpk.ru>

Над газетой работали: редактор Васюкова А.В., Медиациентр «ПолитехМедиа»

