

ТИРАЖ 29/ http://bgteptk.by/ июнь 2021/ № 10(40)

JIETO 30BETI

Вот и подошел к завершению очередной этап нашей совместной работы и деятельности – проходят последние дни учебного года. Уходящий год стал для всех нас настоящим испытанием. Все участники образовательного процесса администрация, преподаватели, мастера и учащиеся проделали этот долгий и тернистый путь, вместе радовались победам, переживали неудачи. А теперь наступает время осмысления сделанного и прожитого, накопления сил и идей для будущего. Для каждого из нас эти последние дни уходящего учебного года несут разное настроение и предвещают разные события. Для большинства учащихся, которые переходят на следующий курс, начинается долгожданная пора отдыха и летних каникул. Хочется пожелать им с пользой провести два летних месяца, хорошо отдохнуть, чтобы к 1 сентября с новыми силами и зарядом бодрости приступить к учебным занятиям.

Для выпускников окончание учебного года — волнительная пора, время предстоящих перемен и нелегких испытаний. Пожелаем им найти себя в новом деле, сделать правильный выбор своего жизненного пути. Учебный год завершается... Впереди — лето: хочется пожелать всем отдохнуть и набраться сил для новых открытий и свершений, достижения великих побед и покорения вершин. Как достигнуть этой заветной цели советуют специалисты своего дела на страницах нашей газеты).





Давид Самойлов в сороковых. (родился 01.06.1920)

Сороковые, роковые, Военные и фронтовые, Где извещенья похоронные И перестуки эшелонные.

Гудят накатанные рельсы. Просторно. Холодно. Высоко. И погорельцы, погорельцы Кочуют с запада к востоку...

А это я на полустанке В своей замурзанной ушанке, Где звездочка не уставная, А вырезанная из банки.

80 ЛЕТ НАЗАД 22 июня 1941 года фашистская Германия начала войну против Советского Союза. На территорию Беларуси наступала самая мощная группировка немецких войск. В память об этом трагическом событии мы публикуем стихотворение одного из крупнейших поэтов, которые студентами ушли на фронт, Давида Самойлова, написанные через двадцать лет после начала войны в 1961 году. В 1941 году Самойлов студентом был мобилизован на рытье окопов. На трудовом фронте поэт заболел, был эвакуирован в Ашхабад, где поступил в военно-пехотное училище, по окончании которого в 1942 году был направлен на фронт. В частях 1-го Белорусского фронта освобождал Польшу, Германию; окончил войну в Берлине. Был награждён орденом Красной Звезды, медалями.

Да, это я на белом свете, Худой, веселый и задорный. И у меня табак в кисете, И у меня мундштук наборный.

И я с девчонкой балагурю, И больше нужного хромаю, И пайку надвое ломаю, И все на свете понимаю.

Как это было! Как совпало - Война, беда, мечта и юность! И это все в меня запало И лишь потом во мне очнулось!...

Сороковые, роковые, Свинцовые, пороховые... Война гуляет по России, А мы такие молодые!

Литературная страничка

222 года назад 6 июня 1799 года родился самый прославленный поэт России — Александр Сергеевич Пушкин. К сожалению, большинство людей, закончив школу, помнят лишь клише вроде «Пушкин — наше все» и главные вехи его биографии.

Тем временем поэт был человеком даже по нашим временам вполне современным, жизнерадостным, веселым, горячим, хулиганистым, бесконечно талантливым и, несмотря на немилость власти, горячо любившим родину.

Ну а главной заслугой поэта считается создание современного литературного языка. Пушкин как бы подвел общий знаменатель под то, что было сделано до него Ломоносовым, Карамзиным, введя наиболее гармоничные нормы русского языка. В честь дня рождения А.С. Пушкина предлагаем вашему вниманию несколько цитат, характеризующих поэта и подходящих, пожалуй, под любую жизненную ситуацию.

цитаты номера:

Гордиться славою своих предков не только можно, но и должно; не уважать оной есть постыдное малодушие.

Повторенное острое слово становится глупостью.

Быть можно дельным человеком и думать о красе ногтей.

Все женщины прелестны, а красоту им придает любовь мужчин.

Он чином от ума избавлен.

Научить человека быть счастливым — нельзя, но воспитать его так, чтобы он был счастливым, можно.

Вдохновение – это умение приводить себя в рабочее состояние.

А.С. ПУШКИН

Вот и пришло долгожданное время, поставить запятую в нужном месте)

Работать нельзя отдыхать

ЛЕТО С ПОЛЬЗОЙ

Проблема переутомления очень актуальна в современном обществе. Постоянная и сложная работа, которая требует полной отдачи сил, домашние заботы, отсутствие отдыха и другие жизненные составляющие приводят к тому, что организм человека ослабевает и наступает переутомление. Существует два вида переутомления: физическое и умственное. Причем первое развивается постепенно и для его устранения достаточно хорошо отдохнуть, выспаться, принять ванну или сделать на массаж. А вот переутомление от умственной работы часто наступает незаметно для человека.

Причин, вызывающих переутомление много, это:



• Частые стрессы, которые сопровождают человека и дома, и на работе;

- Отсутствие отдыха при каждодневной, продолжительной работе;
- Плохое качество и недостаточная длительность сна;
- Отсутствие физической нагрузки при регулярной умственной активности;
- Несбалансированное питание и нарушения в режиме питания;
 - Длительный монотонный и однообразный труд;

Осовременим классика: "Ох, лето красное! любил бы я тебя, Когда б не зной, да пыль, да комары, да мухи", добавив "да COVID". Но даже со всем этим джентльменским набором мы все-таки ждем и любим эту пору. Традиционно считается, что лето - самое удобное время для укрепления, а в некоторых случаях и для восстановления здоровья. Но... Злоупотребление летом может быть чревато обострением некоторых недугов, а порой и приобретением новых. Так как же провести лето, не навредив своему здоровью?

Для этого необходимо:

Во-первых: обязательно привиться против короновирусной инфекции, при отсутствии нагрузок и стрессов, риск побочных проявлений минимальный.

Во-вторых:

- Правильно организовать свой день.
- Достаточно спать.
- Следить за питанием.
- Адекватно использовать физические нагрузки.

Работа педагога подразумевает наличие устойчивой нервной системы. Но иногда даже самый «крепкий орешек» не выдерживает напряжения, что

В-третьих: посетить новые красивые и интересные места. Набраться сил и положительных эмоций, чтобы хватило позитива на будущий учебный год

Зубович Анжела Васильевна

PS Только лучше заняться этим с первых дней, не раскачиваясь. Лето, как все самое хорошее и приятное, пролетит незаметно. Хорошего вам отдыха. Будьте здоровы, берегите себя и своих близких.

«Самое важное свойство для физического здоровья представляет бодрость духа. Упадок духа сродни смерти.» Уильям Годвин

неизменно ведет к появлению стресса, усталости. Что же делать с нашей профессиональною усталостью? Как же снять усталость, стресс в летний период времени? При этом необходимо помнить об одной истине – нет абсолютно одинаковых людей. Наши предки по этому поводу говорили: «Что хорошо для пекаря, не подходит сапожнику». В связи с этим один способ снятия усталости может подходить одному человеку, и быть совершенно противопоказан другому. Ищите и имейте свой набор снятия стресса и усталости. Каждый из нас должен заботиться об улучшении своего настроения. Очень хорошо снимают и улучшают настроение разного рода упражнения. Сходите в бассейн, посетите занятие аэробикой, побегайте вечером в ближайшем парке. Слишком сложно? Вам это не подходит? Ищите свои, подходящие вам, методы борьбы со стрессом и подавленным настроением. Вместо бассейна — контрастный душ или травяная ванна, вместо занятия в спортзале — выполнение упражнений под ролики с YouTube в собственной квартире. Заведите у себя дома целую коллекцию своих любимых дисков. Подберите такую музыку, которая вас радует, успокаивает, умиротворяет или, наоборот, бодрит и зажигает, если вам такое больше по вкусу. Выбрасывайте весь негатив из головы. Очищаем любыми способами свой мозг от негативного мышления. И особенно от негативного отношения к своей работе, к своей профессии. Недовольны своей профессией? Уходите, ищите что-то другое. Имейте хобби, занятие которое вас успокаивает, отвлекает от грустных мыслей, приносит радость и удовлетворение. Вашим любимым занятием может стать все, что угодно. Рисуйте, вяжите, вы-шивайте,



пишите стихи, занимайтесь садоводством или домашним цветоводством — лишь бы у вас было любимое занятие. Общение с природой часто творят с нами чудеса. И просто пожелание: удивляйтесь чаще: путешествуйте, ходите домой новыми путями. И самое главное - ищите красоту вокруг себя.

Зайцева Таиса Викторовна

«Физические упражнения могут заменить множество лекарств, но ни одно лекарство в мире не может заменить физические упражнения.» Анджело Моссо

Именно в отпуске можно заняться спортом и начать вести активный образ жизни, если это никак не получалось в обычной жизни, загруженной рабочими и бытовыми проблемами. В отпуске ваше расписание зависит от вас, и вы вполне можете выделить хотя бы час в день для физической активности: пойти в спортзал, побегать вдоль пляжа или покататься на велосипедах, поиграть в баскетбол, пляж-



ный волейбол, в теннис и, наконец, поплавать. Введите физическую активность в ежедневный режим. Тяжёлые тренировки совсем необязательны: чтобы быть здоровым, достаточно гулять в бодром темпе в течение получаса. Поддерживайте свой вес в пределах нормы. Если у вас явный недостаток или избыток массы — постарайтесь это исправить. И то, и другое отрицательно влияет на здоровье опорной и сердечно-сосудистой систем.

Как сохранить фигуру в отпуске, когда вкусные, но такие вредные соблазны поджидают на каждом шагу? Не откладывайте расплату за гастрономические прегрешения до безрадостно-

го момента возвращения домой.

Старайтесь больше двигаться и выполнять непродолжительные комплексы упражнений прямо в номере гостиницы. Как вариант, можно устроить простейшую круговую трени-ровку. Выполните 15–20 глубоких приседаний в быстром темпе, а затем постойте в планке в течение минуты. После этого отдохните 30–40 секунд и повторите круг еще 4 раза. Если есть желание и силы, число кругов и продолжительность подходов можно увеличить.



Отдыхайте
Тренируйтесь
Плавайте
Улыбайтесь
Самосовершенствуйтесь
Кайфуйте!!!

«Встав из-за стола голодным - вы наелись; если вы встаёте наевшись - вы переели; если встаёте переевши - вы отравились.» Антон Павлович Чехов

Режим питания – лето!

Существует сезонное питание. Летом, по сравнению с зимой, человек не тратит калорий на обогрев, зимой пища более калорийная. Летом питание более легкое, в нем должны присутствовать продукты, содержащие жидкость, они должны быть в основе летнего рациона.

Лето – уникальное время, которое предоставляет нам массу возможностей, чтобы укрепить свой организм, запастись силами, энергией и витаминами на целый год вперёд! а всё благодаря переходу на летний, а значит более лёгкий режим питания. Настало время отбросить привычки «тяжёлого» зимнего питания. Тем более, что всё самое ценное дарит нам сама природа. Вот и начинайте переходить на всё натуральное: овощи, фрук-



ты, ягоды и зелень – такими должны быть основные ингредиенты вашего летнего меню. Почему? Потому что они богаты витаминами и микроэлементами, легкодоступны, готовятся быстро и просто, а по вкусовым качествам могут превзойти любые другие продукты. И разнообразить летний стол благодаря им легко - выбор продуктов с каждым годом ста-

новится всё больше, так как к традиционным овощам и фруктам прибавляется разнообразная заморская экзотика.



Советы по здоровому питанию в жаркую погоду, и не только):

- по возможности откажитесь от жирных и жареных продуктов
- отдавайте предпочтение овощам и
- заправляйте салаты оливковым мас-
 - пейте побольше жилкости

И ещё, летом действительно меньше хочется есть. Но пропускать, например, обед не надо, лучше заменить, съесть чтото легкое – фрукты, ягоды, обезжиренный йогурт или выпить стакан кефира. Кому что больше подходит.

Синявская Светлана Владимировна

ВЫРЕЖИ И СОХРАНИ))

5 пунктов, мотивирующих на правильное питание:

- 1. Здоровое питание укрепляет организм и улучшает пищеварение.
- 2. Способствует повышению работоспособности.
- 3. Улучшает кожу лица.
- 4. Тело становится более стройным и подтянутым.
- 5. Продлевает жизнь.

26 июня Бобруйск отметил 634 годовщину, которая исчисляется от первого упоминания о городе в привилее великого князя литовского. Впервые Бобруйск упоминается в грамоте великого князя литовского Ягайлы, датирующейся 28 апреля 1387 года. День города Бобруйск отмечает 29 июня. Эта дата установлена в честь дня освобождения города от немецко-фашистских захватчиков войсками первого белорусского

фронта в 1944 году. В этом году, кстати, гербу Бобруйска исполнилось 225 лет.

Свой герб город Бобруйск получил по Указу Екатерины II от 22 января 1796 г. Очередной указ был подписан в рамках введения городского законодательства 70-80-х гг. XVIII в. Городской герб в результате правительственных мероприятий стал неотъемлемой частью города.

Герб города Бобруйска представляет собой изображение на серебряном поле французского щита вертикальной корабельной мачты с двумя сложенными накрест деревьями натурального цвета В результате второго раздела Речи Посполитой город Бобруйск вошел в состав Российской империи и с 1795 г. стал центром Бобруйского повета. Город стоит на реке Березина и с давних пор занятия его жителей были связаны с речными промыслами. Местное население поддерживало торговые связи со многими странами. Услуги заезжим купцам, истребование с них налога за переправу на пароме приносили городу значительный доход.

Гербовый сюжет для Бобруйска в свое время был подсказан специалистам определенными принципами составления городских гербов.

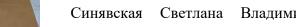
В Указе 1796 г. гербу Бобруйска дан буквально следующий комментарий: «В сем округе находится довольно мачт годных деревьев, и промысел оными составляет не малую часть пользы тамошних жителей, которые сплавливают их по реке Березине, правления к Рижскому порту, куда такия же деревья провождаются из Брянска и других мест; в сходство сему изображается на средине серебрянаго поля, мачта и к ней приставленныя два для мачт изготовленныя дерева крестообразно».



HAUN KA MPASYIKINKE I







ГОРЯЧАЯ ПОРА

выпускных экзаменов





Наш выпускник Максим Орлов (повар, официант) на праздничной ярмарке продавал продукцию собственного изготовления. Нет, они не съедобные, это изделия из глины. Любовь к гончарному ремеслу у Максима с детства, и в этом нет ничего удивительного. Отец Максима - Александр Орлов, руководитель образцового коллектива гончарного искусства «Глечыкі» центра ремесел в городском поселке Глуша Бобруйского района





