



Читайте в номере:

- Новый Год!!!
- Психологическая страничка
- Конкурс «А ну-ка, первокурсник!»
- Выставка «Осень золотая»
- Конкурс «Техноёлка»
- Моя малая Родина
- «Каждый день нужно становиться лучше, чем вчера»
- Большие победы
- маленькие БОЛЬШИЕ успехи
- Помни о своей безопасности во время зимних каникул

Мы в Интернете:  
[ggak.by](http://ggak.by)  
[vk.com/ggak\\_official](https://vk.com/ggak_official)



## Новый 2020 год

Новогодняя ночь – самое волшебное время. Это уникальная возможность попросить Деда Мороза исполнить наши самые заветные желания. Главное – правильно выбрать Деда Мороза! Наши корреспонденты провели опрос среди учащихся, кого бы они выбрали Дедом Морозом на 2020 год. Представляем вам топ-5 Дедов Морозов из мира нашего колледжа!



Для всего мира хотелось бы, чтобы не было проблем с экологией: Чернобыля и его последствий, парникового эффекта, загрязнения планеты и всего, что мы творим.

Козлов Геннадий Васильевич



Я бы постарался, чтобы снег был только зимой! С декабря по конец февраля. Вот это будет чудо!

Сарнацкий Андрей  
Александрович



Я бы сделал так, чтобы у всех была нормальная зарплата, здоровые дети, любимая работа.

Чучвага Сергей  
Петрович



Здоровья людям. Какие ещё чудеса? Благополучия и благоразумия. Что ещё? А материальные блага, я считаю, что человек своими руками должен создавать и зарабатывать.

Чучвага Виктор Петрович



Я бы сделал так, чтобы во всём мире было побольше улыбок, особенно детских.

Ющенко Денис  
Владимирович



# ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ СТРАНИЧКА

СТРЕССУ БОЙ!

Что такое стресс? В переводе с английского означает напряжение, сжатие, давление, подавленность.

Стресс – это состояние эмоционального и физического напряжения.

Чем опасен стресс для нашего организма?

Во время стресса повышается уровень гормона кортизола,, который разрушает нашу иммунную систему. В результате этого человек часто болеет и долго «лечится»..

## Симптомы стресса:

- рассеянность;
- повышенная возбудимость;
- постоянная усталость;
- потеря чувства юмора;
- отсутствие сна и аппетита;
- ухудшение памяти.

Если вы отметили у себя хотя бы один из перечисленных признаков, значит надо задуматься и устранить причины.

Способов избавления от стресса огромное количество.

На мой взгляд, одним из лучших способов является преодоление стресса с помощью смеха. Одна минута смехотерапии снимает психическое напряжение, как 45 минут физических упражне-

Для снятия стресса могут быть полезны простые упражнения:

Передвигайтесь по комнате, около каждого предмета мебели восклицайте: «Хо-хо, ха-аха, хи-хи!»

Сделайте вид, что говорите по мобильному телефону, отвечая воображаемому человеку: «Хо, хо, ха, ха!»

Представьте какого-либо человека, погрозите ему пальцем и мстительно выкрикните: «Ха!»

Уприте руки в бока, посмотрите на себя в зеркало, спросите себя: «Почему я?» И рассмейтесь: «Ха-ха-ха!»



Каждое упражнение нужно выполнять 1-2 минуты. Затем сделать глубокий вдох и растяжку.

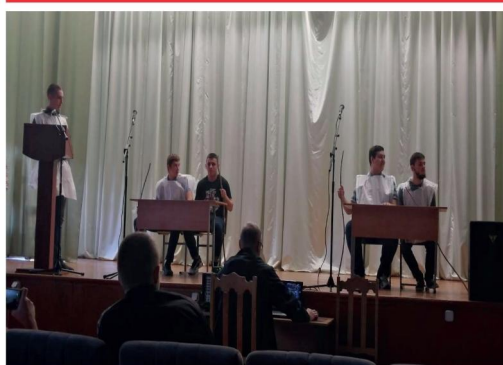
А также стать немного счастливее помогут:

- просмотр комедийных фильмов;
- чтение юмористической литературы;
- общение с позитивно настроенными людьми;
- отправка знакомым весёлых смайликов;
- просмотр фотографий с улыбающимися и смеющимися лицами;
- воспоминания о приятных событиях;
- подписка на группы юмора в социальных сетях.

И помните: независимо от темперамента и особенностей личности всегда можно найти в своём окружении то, что вызовет смех и поднимет настроение.



Педагог-психолог Н. В. Ребенкова



## А ну-ка, первокурсник!

В Гомельском государственном автомобильном колледже прошёл традиционный конкурс талантов «А ну-ка, первокурсник!». В конкурсе приняло участие 13 групп. Ребята показали своё умение сочинять, петь, танцевать.

Итоги конкурса:

1 место - 11 группа;

2 место - 12м группа;

3 место - 01ст группа.

Члены жюри отметили особыми дипломами следующих конкурсантов:

11т - «За артистизм»;

11м - «За актёрское мастерство»;

11к - «За хореографию»;

11э - «Лучшие ведущие»;

13э - «За многообразие жанров».



Учащаяся группы 11к  
Журбикова Алина



## Выставка осенних композиций «Осень золотая»



Осень – замечательная пора! Золотая осень – вдвойне прекрасное время. Мы наблюдаем за изменениями в природе, любим ее красотой. Это время располагает к творчеству. Идея «поймать» увядающую, ускользающую красоту осени реализовалась в выставке поделок из природного материала «Осень золотая», которая прошла в нашем колледже 18 октября. Авторами работ являются преподаватели, мастера и учащиеся. Стоит отметить, что к выставке все подошли ответственно и в итоге продемонстрировали высокий творческий уровень. Участники проявили удивительную фантазию. Были созданы композиции из осенних листьев, шишек, фасоли, ракушек, желудей, мха и веточек.

Наши корреспонденты пообщались с участниками выставки и членами жюри. «Мои дети выполнили несколько экспозиций – «Древо осени» и «Декор осени», - делится мастер п/о Голицын В.В. – Вдохновением для их создания послужил октябрь, когда еще тепло и радужное настроение, когда хочется чего-то необычного». «На создание своей работы «Старичок-лесовичок» мы потратили целый месяц», - отмечает мастер п/о гр. 34э Лаптейкин Д. А.

«Я очень люблю заниматься творчеством. А на создание картины «Золотая осень» нас вдохновила пора бабьего лета с его теплыми деньками», - рассказывает мастер п/о гр. 01т Корниенко В.А.

Мы не упустили возможности узнать мнение жюри.

«Ярко, креативно, с каждым годом все лучше и лучше, - дает оценку выставке зам. директора по УВР Безруких Т.П. и отмечает: - Самая яркая работа в индивидуальном исполнении – «Королевская сова».

Зам. директора по УР Сарнацкий А.А. отметил, что на выставке присутствуют новые интересные работы, которые будут выставлены на городской ярмарке. «Впечатление от выставки позитивное, радует то, что много талантливых людей, которые воплощают свои идеи», - рассказывает о своем восприятии выставки методист Жукова Н.И.

На вопрос «Куда бы вы потратили деньги, полученные от выставки?» все участники однозначно ответили, что перевели бы их на счет благотворительного фонда или детям-сиротам.

Желаем участникам творческих успехов!

Кравец Роман, Малиновский Илья, учащиеся гр.33м



## Конкурс «Техноёлка»

Победители в номинациях:

- «Такие разные ёлочки» - 21м
- «Рождественский уголок» - 23т
- «Новогодний сувенир» - 21м
- «Сказочный декор» - 41т
- «Символ года - 2020» - 32т
- «Весёлые гирлянды» - 31т
- «Снежный круг» - 13э





# «Каждый день нужно становиться лучше, чем вчера»

Владимир Изотов – гомельский парень из обычной семьи – бронзовый призёр по плаванию Паралимпийских игр в Пекине, серебряный призёр Паралимпийских игр в Лондоне, чемпион Паралимпиады в Рио-де-Жанейро. А ещё он музыкант, играющий в стиле grindcore, и любящий отец. Этот занятой человек согласился дать интервью для газеты «Колледж NEWS»

- Владимир, расскажите о своем детстве.
- Детство как детство. Оно ассоциируется с беззаботностью.
- Какие детские мечты Вы воплотили в жизнь?
- У меня есть велосипед и игровая приставка. Это то, чего мне не хватало в детстве.



- Как Вы пришли в спорт?
- В спорт привела мама. Родители всегда были активными людьми: катались на лыжах, плавали. Начали водить меня в бассейн. И для меня это было каким-то достижением – проплыть определенное количество метров и возгордиться этим, показать, что я тоже что-то могу.
- Расскажите о плюсах и минусах профессионального занятия спортом.
- Плюсы в кардионагрузке, прокачивается вся кровеносная система, повышается чувствительность тела. Минусы в колоссальном износе суставов.

- Как относится семья к Вашим постоянным разъездам? Наверное, ждут, волнуются?

- Конечно, волнуются и ждут. Ничего не подделаешь. Спорт – это работа, которую мне удаётся хорошо выполнять и тем самым обеспечивать семью.

- Про три олимпиады мы знаем. Будет ли четвертая?

- Да, конечно.

- Привезете «платину»?

- Шансы у меня есть, и это радует.

- Всегда ли присутствует вдохновение в спорте?

- Спорт – это обычная работа.

- Бывают ли такие моменты, когда теряешь в себя веру?

- Бывает дисбаланс, но нельзя себе такого позволять. А вообще я всегда в гармонии с собой.

- И как Вы ее достигаете?

- Нужно принимать суровую реальность. На сборах я сомневаюсь вообще, что живу. Получается какой-то «день сурка». Ты оторван от жизни. Только спишь, ешь и тренируешься. И ты не знаешь, какой день недели, какое число, потому что спишь днем, чтобы были силы для вечерней тренировки.



- Как пришел первый успех?
- 2008 год. Пекин. Завоевал 3-е место. И это очень подняло настроение. Я доказал себе, что могу достичь высоких результатов.
- Есть ли в Вашей жизни человек, у которого Вы многому научились, который постоянно подталкивает?
- Сейчас это тренер – Геннадий Алексеевич Вишняков, заслуженный тренер РБ, старший тренер национальной сборной по плаванию.
- А себя считаете примером для подражания?
- Интересный вопрос. С какой-то стороны – да, ведь я показал, что можно чего-то добиться и не сдаваться.

Руки опускаются у всех, но надо уметь идти вперед.

- У Вас есть личный рецепт успеха?

- Был амулет, в который верил, но однажды на старте потерял, расстроился. А это сказывается на психологическом состоянии. С тех пор решил амулетов больше не иметь.

- У Вас есть недостатки?

- Недостатки есть у каждого, основной – зрение.

- А недостатки в спорте?

- Нет, так как дисциплина у меня хорошая, отдача процессу полная. Я исполнительный, серьезно подхожу к занятиям, понимаю, над чем работать, поэтому максимально сконцентрирован.



- В трудной ситуации, что помогает принять правильное решение?

- Образ мышления. Решение надо принимать резко. От того, что ты тянешь, ничего не изменится.

- Как Вы проводите свободное время?

- Занимаюсь музыкой, хочу заняться обработкой дерева.

- Вы барабанщик гомельской группы «Grindzilla». Какие творческие планы?

- Планы отличные. В ноябре будет концерт, сейчас записываем новый альбом.

- Что для Вас музыка?

- Музыка есть хорошая и плохая. В любом случае, музыка – это энергетика. Кому-то нравится, а кто-то мимо проходит.

- Владимир, что Вы посоветуете сегодняшней молодежи?

- Не бежать от ответственности. Каждый день нужно становиться лучше, чем вчера. Это залог успеха. И не терять гармонии с собой.





# Большие победы

## ОТ ИННОВАЦИЙ К ЭФФЕКТИВНОМУ РЕЗУЛЬТАТУ

2 декабря 2019 года в ГГУ им. Ф.Скорины на республиканской конференции «Праваслаўе ў грамадскім жыцці: традыцыя і сучаснасць» с докладом «Религиозная идентификация современной молодежи» выступил наш учащийся группы 13Э Кононенко Егор (руководитель исследования: преподаватель истории Ющенко Денис Владимирович). Наши участники были награждены Дипломом I степени.

10 декабря 2019 года на IX открытой научно-практической конференции учащихся и преподавателей учреждений среднего специального образования Республики Беларусь с докладами выступили наши преподаватели Ющенко Денис Владимирович (тема доклада «Развитие волонтерского движения в археологии») и Медведева Анастасия Владимировна (тема доклада «Символика і значэнне "каравая" ў тэксце беларускай вясельнай абраднасці»).

Конференция проходила в учреждении образования «Гомельский государственный машиностроительный колледж».

Материал подготовила методист Жукова Наталья Ивановна



## РЕСПУБЛИКАНСКИЙ КОНКУРС «КОМПЬЮТЕР. ОБРАЗОВАНИЕ. ИНТЕРНЕТ»

### ПОЗДРАВЛЯЕМ

с Дипломом II степени

Республиканского конкурса

«Компьютер. Образование Интернет»

### преподавателя

**Адамович Александру Александровну,** представившую и защитившую проект

«ЭУМ «Физика. Астрономия»

в номинации «Электронный учебный модуль для II и III ступеней общего среднего образования!»  
Желаем творческих успехов и новых побед!!!



## СНОВА ЛУЧШИЕ!

13 декабря 2019 года в Гомельском государственном педагогическом колледже имени Л.С.Выготского состоялось торжественное чествование победителей и участников VII областного конкурса по патриотическому воспитанию «Наследие» среди учащихся и работников учреждений ПТО и ССО.

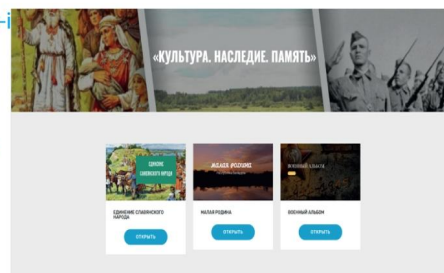
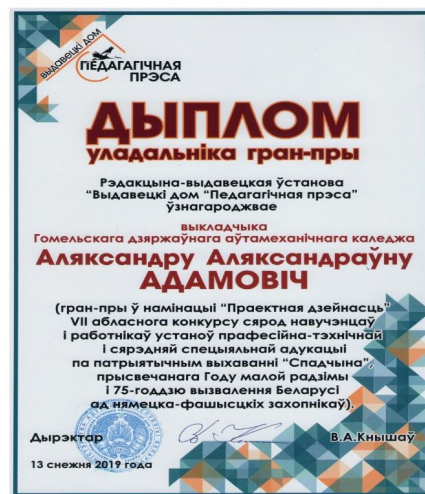
Педагоги и учащиеся Гомельского государственного автомеханического колледжа стали финалистами областного конкурса в номинациях «Поэты и писатели наших дней» (преподаватель Агеева Ольга Леонидовна), «Исследовательские работы» (учащиеся гр. 51т Гормаш Никита, Ложевич Александр, руководитель Карабанькова Татьяна Владимировна), «Лучший проект по патриотическому воспитанию» (методист Жукова Наталья Ивановна, воспитатель Грекова Елена Владимировна).

«...подлинной изюминкой «Наследия-2019» стало вот какое решение организаторов из Гомельской областной «Белой Руси»: назначить по итогам своеобразного «стартапа» стипендию от организации. Для развития или логического завершения наиболее оригинального, перспективного проекта. В этом году стипендиатом стала преподаватель Александра Адамович. С помощью полученных финансовых средств она будет совершенствовать оригинальный авторский портал, который особенно впечатлил судей»  
<https://belarus.by/news/glavnye-novosti/samye-glavnye-novosti-pogam-unikalnogo-konkursa/>

### Гран-при конкурса в номинации «Проектная деятельность»

был присужден преподавателю физики нашего колледжа Адамович Александре Александровне за электронный портал «Культура. Наследие. Память».

**ПОЗДРАВЛЯЕМ ПОБЕДИТЕЛЯ И УЧАСТНИКОВ КОНКУРСА!  
ЖЕЛАЕМ ДАЛЬНЕЙШИХ ТВОРЧЕСКИХ УСПЕХОВ!!!**



Материал подготовила методист Жукова Наталья Ивановна



# Моя малая Родина

## Гомель глазами молодёжи



Курачек Людмила Гавриловна,  
преподаватель

Гомель – это не просто красивые улицы  
И небо, которое по-осеннему хмурится.  
Гомель – это еще по парку прогулки,  
Проспекты, бульвары, тупики, переулки!

Тут множество мест, которых не счесть,  
Гостям показать их почту я за честь:  
Курганы, памятники, монументы -  
Истории Родины нашей фрагменты.

Здесь громкий веселый смех детворы,  
В каждом районе заполнил дворы.  
Никто не скучает в городе нашем  
И с каждым днем он становится краше.

Архитектуру разных эпох он собрал:  
Дерево, камень, стекло и металл.  
Здесь много старых и новых строений.  
Украшен наш город цветами растений.

Гомель, бесспорно, красочный город,  
Ему не знакомы серость и холод.  
Даже зимой он радует глаз,  
Миллионem огней светит для нас.

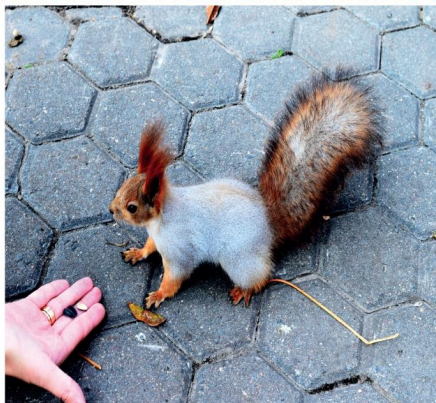
С ним связаны судьбы многих людей,  
Это город новаций и город идей.  
Здесь каждый себе по душе подберет  
Учебу, работу без лишних хлопот.

Но движется время неумолимо,  
За годом год проходят мимо.  
Так девять столетий уже отстоял,  
И чувствуют жители – город устал!

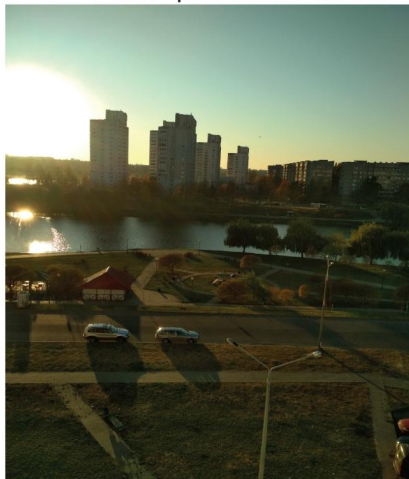
Священный наш долг – его сохранить,  
В обиду не дать и не дать покорить.  
Мы должны передать этот строгий наказ  
Людям, которые будут жить после нас.

Дай Бог, чтобы Гомель стоял много лет,  
Не знал он и жители горя и бед,  
Восхищал гомельчан и гостей он не раз,  
Красотой и величием радовал нас!

Жуков Игорь Васильевич,  
мастер п/о



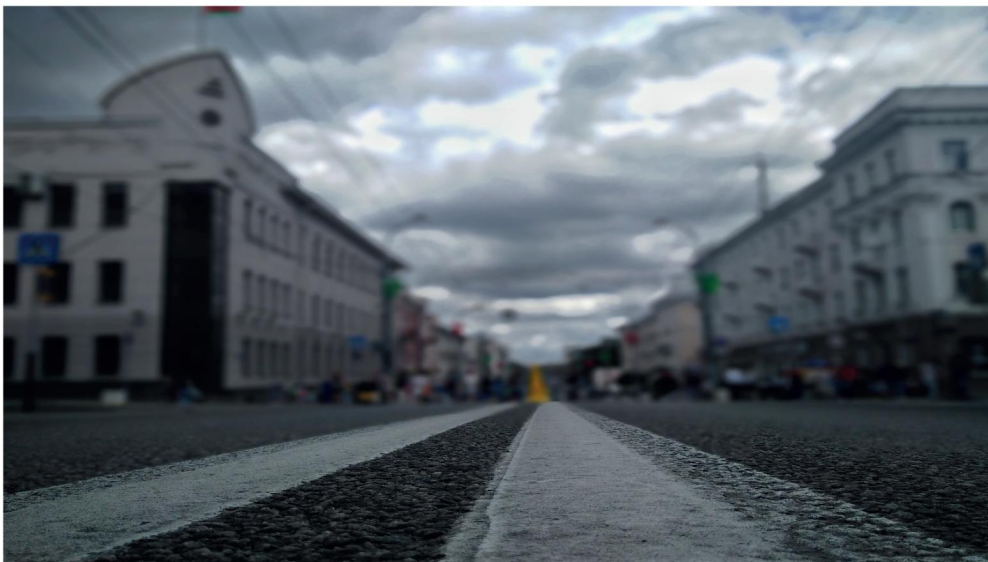
Горленко Ирина Викторовна,  
мастер п/о



Курачек Людмила Гавриловна,  
преподаватель



Сивак Евгений, учащийся гр.33м



Бобровникий Андрей,  
учащийся гр.32м

**В краю, где счастлив я родиться!**

**Здесь каждый кустик мне знаком,  
Травинки тоненькая нитка,  
Здесь запах солнца перед сном,  
Свернется в мягкую перину.**

**И первый снег, и первый гром,  
Листвы багряной вереница,  
Здесь свежим хлебом пахнет дом,  
В краю, где счастьем свет искрится!**

**Проснувшись рано поутру,  
На цыпочках идешь по дому,  
Чтоб первым яблоко в саду.  
Сорвать, невымытым, съесть за домом.**

**И после теплого дождя,  
С друзьями бегаешь по лужам,  
А бабушка зовет тебя:  
«Иди домой, скорее кушать!».**

**Так детства в жизни краток миг,  
Но нет в нем грусти и тревоги,  
Любовью близких ты согрет,  
Теплом от маминых ладоней.**

**Мой милый дом, любимый край,  
К тебе мое стремится сердце,  
Здесь уголок земли родной,  
Души - прекрасная частица.**

**Из рода в род, из века в век,  
Любовью наполняйте сердце,  
К земле - единственной, навек,  
В краю, где счастлив я родиться!**

Агеева Ольга Леонидовна,  
преподаватель



## маленькие БОЛЬШИЕ успехи

25 октября 2019 года в г. Мозыре и в г. Калинковичи прошли VI Туровские епархиальные образовательные чтения на тему «Великая победа: наследие и наследники». В Чтениях приняло участие 222 докладчика. Работа участников VI Туровских епархиальных образовательных чтений проходила в рамках шести секций: «Итоги и уроки Великой победы», «Христианские ценности в современном образовательном процессе», «Историко-краеведческая работа в учреждениях образования», «Церковь и война», «Война в истории моей семьи», «Начальное и дошкольное воспитание».

На Чтениях были широко представлены профессионально-технические и средние специальные учебные заведения со всей республики. Официальными представителями от Гомельского государственного автомеханического колледжа были преподаватель истории и обществоведения Ющенко Денис Владимирович, который выступил в секции «Историко-краеведческая работа в учреждениях образования» и Артамонов Александр, учащийся первого курса, гр.11Э, который выступил в секции «Церковь и война».

Лавренова Елена Анатольевна, преподаватель



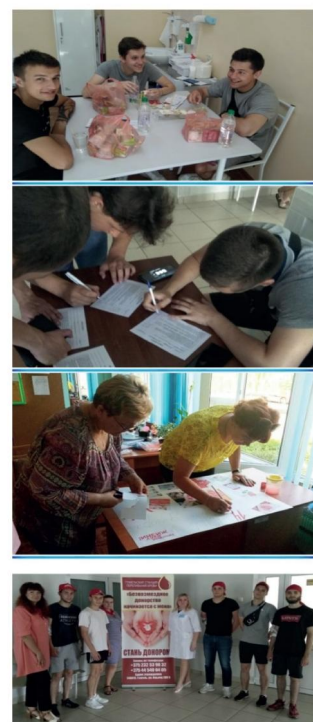
## Благородство в крови

На протяжении многих лет я являюсь донором крови и её компонентов. С прошлого года я стала привлекать наших учащихся к этому благородному делу. Накануне Всемирного дня донора, который отмечается 14 июня, впервые учащиеся и мастера п/о стали участниками акции «Безопасная кровь для всех». Забор крови проводился на Гомельской станции переливания крови.

Сдать кровь во имя спасения жизни другого человека может любой здоровый совершеннолетний гражданин Республики Беларусь. Вопрос нехватки донорской крови с каждым годом становится всё острее и острее. По статистике, переливание крови проводится каждому третьему жителю на планете.

Этот учебный год проходит под лозунгом «Спаси жизнь!» Активисты ученического профкома и Антинаркотического отряда совместно со станцией переливания крови провели очередную акцию. Наши ряды постоянно пополняются добровольцами, желающими служить на благо человечеству.

Пинцевич Ольга Петровна, мастер п/о



## ОБЛАСТНОЙ СЕМИНАР

26 ноября 2019 года Гомельский государственный автомеханический колледж радушно распахнул свои двери для участников областного семинара по теме «Повышение эффективности образовательного процесса с учетом лучших практик экспериментальной и инновационной деятельности учреждений профессионального образования».

Учащиеся колледжа под руководством мастера производственного обучения Лаптейкина Дмитрия Александровича провели экскурсию по «Выставке заманительной науки и техники».

Гости семинара стали участниками увлекательно-интеллектуального марафона-квеста, посвященного «Году малой родины».

Воспитатель общежития Грекова Елена Владимировна, которая разработала задания для игры, отметила хороший уровень знаний участниками команд истории и краеведения Гомельской области.

Методист колледжа Жукова Наталья Ивановна в своем выступлении рассказала о модели формирования духовно-нравственных ценностей у учащихся ГГАК во внеучебной деятельности.

Жукова Наталья Ивановна,  
методист





# Помни о своей безопасности во время зимних каникул!!!



## ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОСТИ В ГОЛОЛЕД

**ВАЖНО!**  
Будьте предельно осторожными на проезжей части дороги

**РЕКОМЕНДАЦИИ**

- по возможности оставайтесь дома
- используйте обувь на сплошной рельефной подошве
- передвигайтесь осторожно, наступая на всю подошву
- пожилым людям рекомендуется использовать трость с резиновым наконечником или палку с заостренными шипами
- выбирайте безопасный маршрут, посыпанные песком дорожки

где возможно, держитесь за поручни, стену

**Если вы поскользнулись**

- прижмите руки к туловищу, старайтесь упасть на бок
- попросите прохожих помочь вам
- не торопитесь подняться, убедитесь, что нет травм
- при возникновении боли не двигайтесь
- вызовите скорую помощь по тел. 103

МИНИСТЕРСТВО ПО ЧРЕЗВЫЧАЙНЫМ СИТУАЦИЯМ РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ

# ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ НА ЛЬДУ



## ВНИМАНИЕ!

Безопасным считается лед не тоньше 10 см.



## ЕСЛИ ТЫ ПРОВАЛИЛСЯ ПОД ЛЁД!



- Если ты провалился под лёд, немедленно избавься от предметов, которые держал в руках.
- Раскинь руки как можно шире, чтобы удержаться за кромку льда, не повредив её.
- Переместись к тому краю, где тебя не унесёт подводным течением.



- Вылезай на лёд ползком, не делая резких движений, прижимая грудь к ледяной поверхности.
- Выбравшись из воды, откатись к тому месту, откуда пришел, и дальше передвигайся ползком.

- Если ты не в силах перемещаться самостоятельно, раскинь ноги и руки как можно шире и зови на помощь.

## ЕСЛИ ТЫ УВИДЕЛ, КАК ЧЕЛОВЕК ПРОВАЛИЛСЯ ПОД ЛЁД

- Дай ему знать, что помощь придет.
- Немедленно зови на помощь взрослых.
- Позвони в службу спасения по телефону 112.



## СМЕРТЕЛЬНО ОПАСНО!

- Ни в коем случае не ходи весной по льду, особенно под мостами, вблизи поворотов реки и возле берега. В этих местах лед тает раньше.
- К кромке льда не приближайтесь ни в коем случае!
- Не вставайте на отколовшиеся от общей поверхности льдины, так как они могут перевернуться, и вы провалитесь под лёд.
- Очень опасен ноздреватый лед, который представляет собой замерзший во время метели снег.



## РЕКОМЕНДУЕТСЯ!

- При движении по льду группой соблюдать дистанцию друг от друга 5-6 метров.
- При переходе водоема на лыжах пользоваться проложенной лыжней.
- Если лед непрочен, необходимо прекратить движение и возвращаться по своим следам скользящим шагом, без отрыва ног от поверхности льда.
- Если лёд очень тонкий и трещит под ногами, ложись на лед и перемещайся ползком или перекатывайся.

