

НАШКОЛЛЕДЖ

...НЕУЖЕЛИ НЕ ДЕТИ...

ОФИЦИАЛЬНОЕ СТУДЕНЧЕСКОЕ ИЗДАНИЕ ОСИННИКОВСКОГО ГОРНТЕХНИЧЕСКОГО КОЛЛЕДЖА

Содержание выпуска

СЛОВО РЕДАКТОРА
ПОЗДРАВЛЕНИЯ
СТУДКНИГА
СТУДЖИЗНЬ
РЕЦЕПТЫ
СЕКРЕТИКИ
ТЕСТ
ГОРОСКОП
КРОССВОРД

СЛОВО РЕДАКТОРА

Вот и наступил декабрь, а вместе с ним предновогодняя суета. Декабрь – это хрустящий снег, длинные ночи, метель за окном и предвкушение праздника. В такой атмосфере руки тянутся к книжной полке, чтобы прикоснуться к волшебным мирам.

Все мы ждем Новый Год – праздник, который любит абсолютно каждый. Его ждут с нетерпением, к нему готовятся, рассылают красивые новогодние приглашения, покупают подарки, собирают друзей. Поздравляют всех близких, а потом вспоминают, рассматривая фотографии. Но запах ёлок и мандарин ещё впереди.

Студентов ожидают бессонные ночи, подготовка к экзаменам, волнение в ожидании отметки.

В это номере мы расскажем Вам, как подготовиться к экзамену, как все успевать делать, проверим Вашу память.



РЕКОМЕНДУЕМАЯ СТУДКНИГА МЕСЯЦА



Ульф Нильсон: Ёлка, пряники, подарки. Чудесные истории под Новый год

Уютные зимние истории о чудесах — больших и маленьких, которые в преддверии Нового года помогут создать волшебную атмосферу.

Ульф Нильсон — современный шведский сказочник — собрал в этой книге четыре истории о пряничных человечках, проказниках-гномах, елках и волшебстве, а проиллюстрировали их лучшие художники. Это невероятно тёплые, уютные и чудесные сказки. Читайте их по одной в каждую неделю декабря.

ПОЗДРАВИТЕЛЬНЫЕ ОТКРЫТКИ

5 ДЕКАБРЯ

**МЕЖДУНАРОДНЫЙ И НАЦИОНАЛЬНЫЙ
ДЕНЬ ВОЛОНТЕРА**



9

**ДЕНЬ
ГЕРОЕВ ОТЕЧЕСТВА**

ДЕКАБРЯ

В РОССИИ ОТМЕЧАЕТСЯ ДЕНЬ ГЕРОЕВ ОТЕЧЕСТВА. В ЭТОТ ДЕНЬ ЧЕСТВЮЮТ ГЕРОЕВ СОВЕТСКОГО СОЮЗА, ГЕРОЕВ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ, ПОЛНЫХ КАВАЛЕРОВ ОРДЕНА СЛАВЫ И КАВАЛЕРОВ ОРДЕНА СВЯТОГО ГЕОРГИЯ.



СТУДЖИЗНЬ

23 ноября в рамках проекта «Пушкинская карта» ОГК посетили с сольным концертом кузбасский рок-музыкант, гитарист-виртуоз, композитор, аранжировщик и исполнитель Александр Минин с солисткой Юлией Рахмановой. В исполнении Александра и Юлии прозвучали знакомые всем хиты рок-музыки, классические произведения в аранжировке музыканта, а также авторские инструментальные работы. В заключительной части концерта Юлия исполнила кавер на русском языке на песню Rammstein – Ohne dich. Исполнение данной рок композиции получилось очень душевное. Концерт подарил студентам массу положительных эмоций.



23 ноября в рамках проекта «Пушкинская карта» ОГК посетили с сольным концертом кузбасский рок-музыкант, гитарист-виртуоз, композитор, аранжировщик и исполнитель Александр Минин с солисткой Юлией Рахмановой. В исполнении Александра и Юлии прозвучали знакомые всем хиты рок-музыки, классические произведения в аранжировке музыканта, а также авторские инструментальные работы. В заключительной части концерта Юлия исполнила кавер на русском языке на песню Rammstein – Ohne dich. Исполнение данной рок композиции получилось очень душевное. Концерт подарил студентам массу положительных эмоций.

30.11.23 студенты ГПОУ ОГК приняли участие в торжественном зажжении ёлки на площади г. Осинники.



РЕЦЕПТЫ

Рождественское печенье с глазурью

Ингредиенты:

Мука - 200 г

Желток - 1 шт.

Масло сливочное - 100 г

Мед - 2 ст. л.

Сахар - 2 ст. л.

Имбирь молотый - 1 ч. л.

Корица молотая - 1 ч. л.

Гвоздика молотая - 1 ч. л.

Орех мускатный молотый - 0,5 ч. л.

Соль - 1 щепотка

Разрыхлитель - 1 ч. л.

Для глазури:

Белок яичный - 1 шт.

Сахарная пудра - 100 г

Способ приготовления:

1. Взбить масло, мед, сахар и желток.
2. Смешать муку, разрыхлитель, соль и специи.
3. Соединить масляную смесь с мучной и замесить тесто. Убрать на 1 час в холодильник.
4. Взбить белок с сахарной пудрой до устойчивых пиков и убрать в холодильник.
5. Раскатать тесто, вырезать печенье формочками, выложить на пергаментную бумагу.
6. Выпекать медовое печенье в духовке при 180 градусах 10-15 минут.
7. Готовое печенье остудить. Украсить рождественское печенье приготовленной белковой глазурью из кондитерского мешка и дать ей застыть.

Рождественское печенье с глазурью готово. Приятного аппетита!

Новогодний салат «Зимнее солнце»

Ингредиенты:

300 г отварной курицы

150 г пекинской капусты

0,5 банки консервированной кукурузы

3 сваренных вкрутую яйца

1 вареная морковь

майонез.

Приготовление:

Установи на плоской тарелке сервировочное кольцо, первым слоем уложи мелко порезанное мясо курицы, смажь майонезом. Затем нашинкованную капусту равномерно распредели внутри кольца, полей майонезом. Третий слой – натёртые на терке отварные яйца, майонез. Четвертый – тёртая морковь и майонез. Пятый – тертый сыр, майонез, укрась зёрнами кукурузы.





КАК ВСЕ УСПЕВАТЬ

ГОЛОВА ИДЁТ КРУГОМ ОТ КОЛИЧЕСТВА ДОМАШКИ И ДОПОЛНИТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ?
А ЕЩЁ ВЕДЬ ХОЧЕТСЯ ПОГУЛЯТЬ С ДРУЗЬЯМИ, ПОСМОТРЕТЬ КИНО, ПОЧИТАТЬ КНИЖКУ...
ВОТ НЕСКОЛЬКО СОВЕТОВ, КАК ЛУЧШЕ УПРАВЛЯТЬ СВОИМ ВРЕМЕНЕМ!

Списки, списки, списки

Главное правило тайм-менеджмента: **веди списки дел!**
Во-первых, так ты разгрузишь свою оперативную память и тебе не придётся постоянно думать о том, что нужно сделать. Во-вторых, ни одно дело не потеряется. Когда вернёшься из колледжа, составь список задач на вечер.
А каждое воскресенье делай большой список на неделю. Вноси туда приоритетные дела, крупные задачи и все дополнительные занятия.



Съешь лягушку

Первым делом «съедай лягушку» — то есть **выполни самую неприятную, пугающую и важную задачу**. Вот увидишь, остальные дела ты сгрызёшь, как орешки!

Что главнее

Подписывай буквами наиболее приоритетные дела в списке. Например, сегодня тебе обязательно нужно написать сочинение и сделать математику, остальные задачи терпят. Значит, в списке дел рядом с сочинением поставь букву А, а рядом с математикой — Б. Так ты будешь точно знать, какие задачи у тебя в приоритете.



КАК ВСЕ УСПЕВАТЬ

ГОЛОВА ИДЁТ КРУГОМ ОТ КОЛИЧЕСТВА ДОМАШКИ И ДОПОЛНИТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ? А ЕЩЁ ВЕДЬ ХОЧЕТСЯ ПОГУЛЯТЬ С ДРУЗЬЯМИ, ПОСМОТРЕТЬ КИНО, ПОЧИТАТЬ КНИЖКУ... ВОТ НЕСКОЛЬКО СОВЕТОВ, КАК ЛУЧШЕ УПРАВЛЯТЬ СВОИМ ВРЕМЕНЕМ!

Слова – это важно

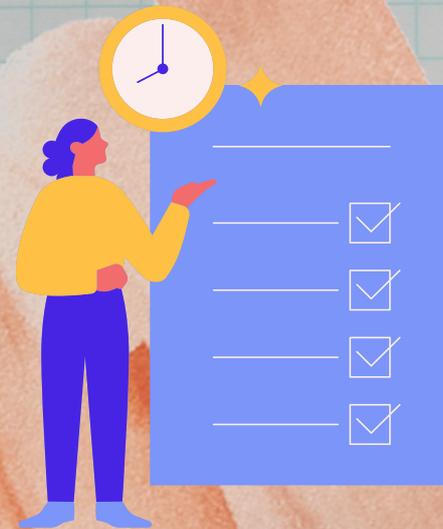
Правильно записанная задача залог успеха.

Вот так лучше не записывать: «Матика». Вот правильная запись: «Сделать математику: стр. 10, задачи 5-10». Используй глаголы и чётко пиши, что именно тебе предстоит выполнить

Личные дела

Хочешь успеть в кино или на встречу с друзьями? А может, тебе давно пора прибраться комнату? **Личные дела тоже вноси в список задач!**

Так ты будешь точно знать, сколько предстоит сделать за день.



Делу время

Простые списки не работают? Что ж, тогда добавляй в них расписание по часам. Например, выделяй на уроки ровно 2 часа и указывай промежуток в списке.

Примерно так:

15:00-15:30 — выучить стихотворение «Унылая пора» Пушкина.

15:30-15:35 — размяться.

15:35-16:20 — решить все задачи по математике на стр. 51.

И так далее!

Помидоры

Используй «метод помидора»: начиная дело, поставь таймер на 20-25 минут и за это время совсем-совсем не отвлекайся.

После — пройдишь, перекуси, посмотри в окно, залезь на 10 минут в социальные сети.

Затем снова включи таймер и берись за следующее дело. Или закончи первое.





ЛАЙФХАКИ ДЛЯ УСПЕШНОЙ ПОДГОТОВКИ К СЕССИИ

1. Планирование

Это самое важное! Начиная подготовку, тщательно распланируйте её: распишите по дням, какие билеты и когда будете учить, и строго следуйте плану. Начинать с самых сложных тем, которые совсем не знаете. Не откладывайте их напоследок: вы можете просто не успеть их выучить, или будете слишком уставшими, чтобы усвоить новый материал. Если билеты очень большие, разбейте их на подпункты и учите по частям.

2. Перерывы

Не забывайте про отдых — наш мозг быстро устаёт от высокой концентрации и просто перестаёт усваивать информацию. Выделите чёткий промежуток времени для этого: так вы не сможете пренебречь перерывом, но и не начнёте прокрастинировать.

3. Конспекты и разбор билетов

Самостоятельный разбор билетов — процесс непростой, но очень эффективный для успешной подготовки. Конечно, идеальный расклад — если вы во время занятий вы слушаете преподавателя и ведёте конспект, так большая часть информации запомнится ещё на лекциях.

4. Смена деятельности

Просмотр видео в тик-токе не разгрузит уставший мозг, а вот спорт и творчество — варианты получше. Общение с семьёй (если оно вас не расстраивает, конечно), друзьями, партнером или недолгая прогулка во дворе — также отличный способ отвлечься и расслабиться. Кстати, с друзьями можно и пообщаться, и повторить пройденное — удобно!

5. Концентрация только на учёбе

Для начала организуйте себе рабочее место: уберите со стола всё лишнее и отвлекающее, заранее принесите чай и вкусности, чтобы не ходить за ними и не терять на это время. Не учите из кровати, это расслабляет. Выключите уведомления на телефоне, закройте ненужные приложения и документы. Останавливайте себя, как только заметили, что отвлеклись, и доделайте то, что начали, уже во время перерыва на отдых. Не практикуйте многозадачность, занимайтесь одним делом, не пытайтесь успеть всё и сразу.

6. Ночь перед экзаменом

Здесь, конечно, у каждого свой способ. Есть те, кто может спокойно не спать всю ночь и успешно запомнить все билеты. Обязательно вкусно поужинайте, соберите все вещи и одежду заранее, прочитайте пару сложных билетов перед сном и ложитесь не позже 12 ночи. Утром постарайтесь позавтракать, но не заставляйте себя, если не захотите есть из-за волнения.

ТЫ ЛЮБИШЬ ОБЩАТЬСЯ?

- А. ОБОЖАЮ ВИДЕОЗВОНКИ С ЗАБАВНЫМИ МАСКАМИ.
- Б. ПО ТЕЛЕФОНУ ИЛИ ГОЛОСОВЫМИ СООБЩЕНИЯМИ.
- В. МНЕ ДОСТАТОЧНО ПЕРЕПИСКИ.
- Г. ВЖИВУЮ, КОНЕЧНО.

ЧТО БУДЕШЬ ДЕЛАТЬ ПОСЛЕ ТРУДНОГО ДНЯ?

- А. СМОТРЕТЬ ФИЛЬМ ИЛИ ЧИТАТЬ КНИГИ.
- Б. СЛУШАТЬ МУЗЫКУ ПОД НАСТРОЕНИЕ.
- В. РЕШАТЬ ЗАДАЧКИ. Я ЭТО ХОРОШО УМЕЮ.
- Г. ГУЛЯТЬ ИЛИ ИГРАТЬ В НАСТОЛКИ.

ПЕРЕД ТОБОЙ НЕЗНАКОМЫЙ ЧЕЛОВЕК. ТВОИ ДЕЙСТВИЯ?

- А. БУДУ РАЗГЛЯДЫВАТЬ.
- Б. ПРИСЛУШАЮСЬ К ГОЛОСУ.
- В. ПОСТАРАЮСЬ ЗАПОМНИТЬ ИМЯ.
- Г. ОБНИМУ.

КАКАЯ У ТЕБЯ ПАМЯТЬ

ПОДРУГА ПЕРЕЕХАЛА В НОВЫЙ ДОМ. КАК ЕГО ЗАПОМНИТЬ?

- А. ПО КЛУМБЕ У ПОДЪЕЗДА И ГОРКАМ НА ПЛОЩАДКЕ.
- Б. ПО ТОМУ, КАК ПОДРУГА ОБЪЯСНЯЛА ДОРОГУ.
- В. ЗАПОМНЮ НОМЕР ДОМА, ЭТОГО ХВАТИТ.
- Г. ПОТРОГАЮ ДВЕРНУЮ РУЧКУ, ОБЛОКОЧУСЬ НА СТЕНУ.

ПРЕПОДАВАТЕЛЬ СПРАШИВАЕТ ОПРЕДЕЛЕНИЕ. КАК БУДЕШЬ ВСПОМИНАТЬ?

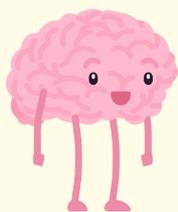
- А. ПРЕДСТАВЛЮ СТРАНИЦУ УЧЕБНИКА, НА КОТОРОЙ ОНО БЫЛО.
- Б. ПРОГОВОРЮ ОПРЕДЕЛЕНИЕ ПРО СЕБЯ.
- В. Я ПОМНЮ, О ЧЕМ ОНО, ОСТАЛОСЬ ТОЛЬКО ВНЯТНО ЭТО СКАЗАТЬ.
- Г. ПОКРУЧУ ЧТО-НИБУДЬ В РУКАХ, ЧТОБЫ СОСРЕДОТОЧИТЬСЯ.

ПОСЧИТАЙ, КАКИХ БУКВ У ТЕБЯ БОЛЬШЕ.



А Глазастая память

Этот тип памяти называется визуальным. Твои глаза — как фотоаппарат: фиксируют картинки и запоминают их. Попробуй чаще вести конспекты, рисовать схемы и графики и внимательно разглядывать то, что вышло.



Б Ушастая память

Таких, как ты, называют аудиалами. Твоя память — как огромное ухо. Повторяй стихи, даты и определения вслух. Можешь обсудить то, что хочешь выучить, с друзьями: послушать и себя, и их. Так и легче, и веселее.



В Головастая память

Тебе досталась дискретная память. Это значит, что ты легко запоминаешь все, что кажется тебе логичным. Старайся подробно объяснять себе то, что учишь, учитывая все важные детали. Это поможет не запутаться



Г Рукастая память

Как все кинестетики, ты запоминаешь на ощупь. Чаще пиши от руки. Связывай то, что хочешь выучить, с действиями: снимай или крути что-нибудь в руках. Когда нужно что-то вспомнить, повтори это же действие.

Гороскоп

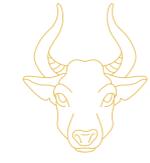
январь 2023

ОВЕН



Январь обещает быть сложным месяцем: с одной стороны, тотему года нравится упорство Овнов, а с другой, трудности и препятствия будут встречаться в январе буквально на каждом шагу. Вам придется растратить серьезный запас жизненной энергии и сил, посвящая достижению задуманного все свободное время. В вопросах любви и семьи Овнам скорее будет везти, однако возможны проявления негативных эмоций со стороны домашних, которым катастрофически не хватает вашего внимания в этом насыщенном месяце.

ТЕЛЕЦ



Представители Тельцов неожиданно для самих себя могут решиться на полную смену имиджа. Необычная стрижка, новый гардероб или нестандартное хобби? Да всё, что угодно, лишь бы вам было комфортно и весело! Январь принесет множество перспективных встреч и откроет новые горизонты. Вполне возможны длительные командировки за границу, так что будьте готовы и держите собранным резервный чемоданчик. Для свободных Тельцов поездка на горнолыжный курорт может ознаменоваться романтическим знакомством.

БЛИЗНЕЦЫ



Месяц не обещает быть легким, но вы с легкостью преодолеете все преграды на жизненном пути, стоит лишь сконцентрировать внимание и не хвататься за все сразу. В противном случае у вас возникнет непреодолимое желание бросить дела, что обязательно отразится на финансовой сфере. Немного стараний - и уже к концу зимы вы сможете позволить себе дорогой отпуск в шикарном отеле. Кстати, даже семейным близнецам астрологи рекомендуют хоть немного бывать наедине с собой. Отправьтесь на пару дней на отдых без семьи, чтобы в очередной раз понять, насколько вам дороги домашние.

РАК



Январь испытает Рака на прочность, подбрасывая одну проблему за другой, однако флегматичные представители данного знака сумеют не принимать это близко к сердцу. Тем более что к середине января проблемы рассосутся самым волшебным образом, а жизнь пойдет по накатанному сценарию. Уже с начала года Дракон подбросит вам шансы на улучшение материального положения, но это не должно окончиться многочисленными спонтанными покупками. Отнеситесь к поступлениям с умом - сможете к концу года совершить действительно значимое приобретение.

ЛЕВ



Начало года принесет Львам спокойную и размеренную жизнь. С одной стороны, представители данного знака не привыкли к такому затишью, однако не стоит придумывать себе лишние дела - жизненные силы еще потребуются вам в середине года. В карьере ожидается штиль. Конечно, это означает отсутствие взлетов, но и падений вам удастся избежать. Особенно осторожными стоит быть Львам, занятым в области предпринимательства - не начинайте новых проектов с малознакомыми людьми, чтобы не потерять накопления прошлых лет.

ДЕВА



Начало года принесет в жизнь Дев очень много событий и связанных с ними эмоций, так что готовьтесь переживать всю гамму опущенных человеку чувств. Это может привести вас в состояние истощенности и нервозности, так что ни в коем случае не отказывайтесь от привычной для вас рациональности в ведении дел. В целом, январь сулит перемены к лучшему, стоит лишь заставить себя войти в рабочую колею. Это будет непросто - с начала года вас постоянно будут приглашать на вечеринки и посиделки.

ВЕСЫ



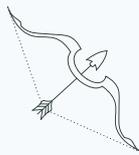
Дракон обещает Весам необычное для них состояние уравновешенности. Они почувствуют себя в гармонии с окружающим миром и даже могут увлечься новым видом творчества, освоив искусство пейзажного рисования или фотографии. Январь - время перспективных шансов. Стоит хватать удачу за хвост, ведь после такого мешка подарков тотем года может подкинуть Весам неприятности. На работе все будет складываться в лучшем виде - проявите силу воли и решительность нрава, чтобы занять новое кресло.

СКОРПИОН



Один из самых удачных периодов наступает для Скорпионов, которые будут побеждать конкурентов во всех сферах жизни: от работы до романтических взаимоотношений. Обаятельные представители данного знака будут поражать шармом, искрометным юмором и недоожинным умом, так что даже на дружеской вечеринке смогут завязать пару полезных для карьеры знакомств. Кстати, месяц весьма удачен для смены рода деятельности - Скорпион сможет быстро влиться в новый коллектив и начать свой бизнес.

СТРЕЛЕЦ



Представители данного знака могут рассчитывать на спокойный месяц и стабильную жизнь. Это наверняка порадует Стрельцов - к любой поставленной задаче они подойдут с ясными мыслями, так что план действий сложится сам собой. Однако не стоит забывать о проблемах, которые тянутся еще с прошлого года - Дракон даст шанс разругать все накопленные «гордые улыбки» раз и навсегда. В финансовой сфере месяц обещает быть удачным, а ваш кошелек ожидают крупные поступления. Не спешите тратить, так как эти денежки помогут приумножить капиталы в будущем.

КОЗЕРОГ



Представители данного знака почувствуют неумную тягу к путешествиям: дальние страны и смена обстановки в этом случае будут лучшим выходом. А тем, кто не может оставить родную землю, стоит подыскать новое хобби или увлечение. Главное - ощутить прилив свежих эмоций, чтобы не погрузиться в апатичное бездействие и депрессию. В январе Козерогов ждет очередное переосмысление ценностей, которое может закончиться новой работой, собственным бизнесом, свадьбой и рождением детей.

ВОДОЛЕЙ



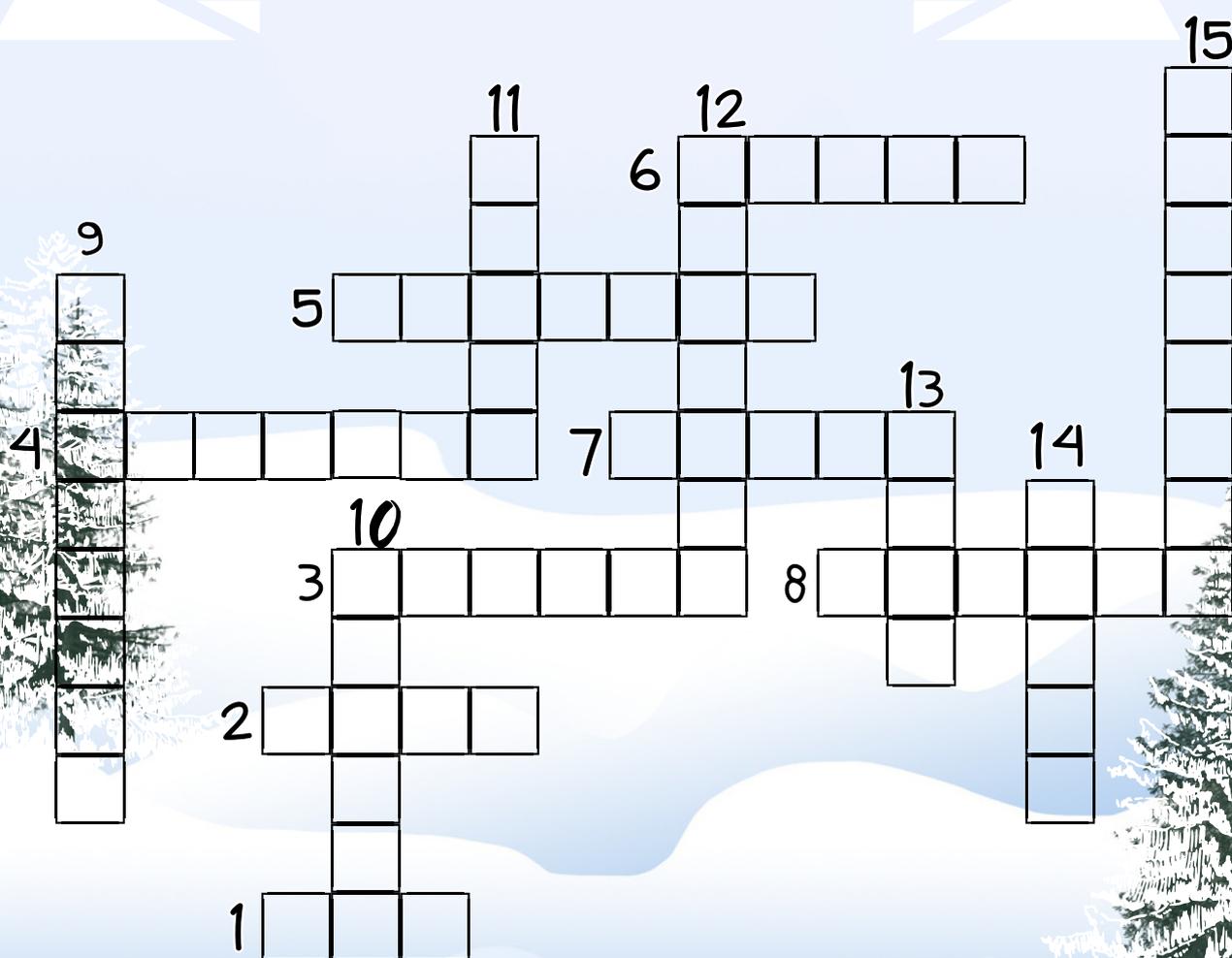
Дракон не обещает Водолеям простое начало года - вам придется постоянно выбирать между карьерой и личной жизнью. Звезды говорят, что большинство из проблем не будут стоить выведенного яйца. Как обычно, вы сами накручиваете себя до стрессового состояния. Данный период не располагает к кардинальной смене жизни, так что плывите по течению и постарайтесь пережить январь с минимальными потерями. Полезно будет пойти на профессиональные курсы или начать изучать дополнительный язык, чтобы при появлении шансов на продвижение быть во всеоружии.

РЫБЫ



У Рыб в январе обострится чувство прекрасного - творческие порывы захлестнут вас с головой, поэтому месяц обещает быть более чем насыщенным. Кстати, это отличная возможность вывести хобби на уровень профессиональной деятельности с достойным вознаграждением за труды. Главное - не бросить начатое на полпути, как часто случается у представителей данного знака. Астрологи не рекомендуют принимать слишком быстрые решения в сфере личной жизни - желание поменять партнера может обратиться против вас.

КРОССВОРД



По горизонтали:

1. Он зимой у всех зверей
Стал пушистей и теплей.
2. Вокруг неё лесной народ
Всю зиму водит хоровод.
3. В лесах зимует птица -
Проворная...
4. Зимой укрыли тропы
Глубокие...
5. Яркие, как фонари,
На зимних ветках...
6. По соснам шустро скачет,
В дупле орешки прячет.
7. Он ветки деревьев ломает,
Суровым и крепким бывает.
8. Зажгла на веточках рубины
Лесная стройная...

По вертикали:

9. Лесов густых смотритель,
Зверей и птиц хранитель.
10. Лишь стоит ему появиться -
Снежок заблестит, заискрится.
11. Их на снегу рисуют птицы,
А также зайцы и лисицы.
12. В ней медведи до весны
Крепко спят и видят сны.
13. Летом в шубке серой,
А зимою - в белой.
14. На ели пушистой висят.
Их звери и птицы едят.
15. Для голодных птиц избушка -
Деревянная...

**Реши кроссворд, принеси результаты в 364 кабинет,
получи приз!**