

НАШ КОЛЛЕДЖ

...НЕУЖЕЛИ НЕ ДЕТИ...

ОФИЦИАЛЬНОЕ СТУДЕНЧЕСКОЕ ИЗДАНИЕ ОСИННИКОВСКОГО ГОРНОТЕХНИЧЕСКОГО КОЛЛЕДЖА

Содержание выпуска

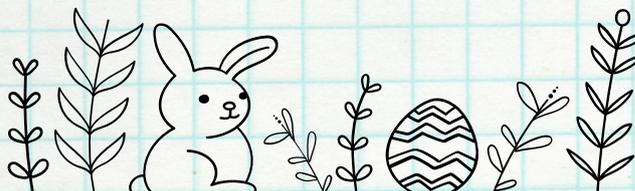
СЛОВО РЕДАКТОРА
ПОЗДРАВЛЕНИЯ
СТУДКНИГА
СТУДЖИЗНЬ
РЕЦЕПТЫ
СЕКРЕТИКИ
ГОРОСКОП
КРОССВОРД

СЛОВО РЕДАКТОРА

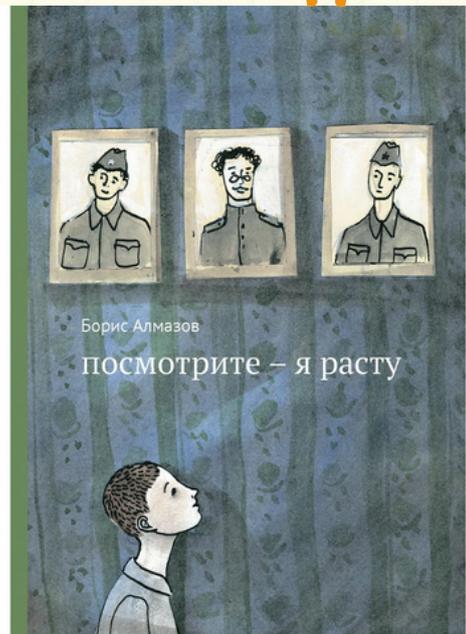
Вот и наступил апрель. Как быстро летит время! Начало апреля - это очень весёлое и смешное время, когда можно по доброму безнаказанно подшутить над друзьями, знакомыми и незнакомыми людьми...

Апрель замечателен всем. И солнцем, на которое радостно жмуришься и подставляешь лицо теплым лучам, и возможностью посмеяться, если не забудешь об этом 1 апреля, что случилось со мной неоднократно. Готовишься, готовишься – а потом забываешь. Но шутить никогда не поздно. Говорят, что улыбка продлевает жизнь человека и каждый день надо начинать с того, чтобы утром, глядя на себя в зеркало, улыбнуться своему отражению. Надеюсь, если вы последуете моему совету, ваши родственники не примут вас за сумасшедшего, а только порадуются вашему хорошему настроению.

Вроде бы, совсем недавно мы встречали Новый год традиционный и по старому стилю, а некоторые отпраздновали ещё и по восточному календарю, а уже весна – прошел март и уже конец апреля.



РЕКОМЕНДУЕМАЯ СТУДКНИГА МЕСЯЦА



Борис Алмазов. Посмотрите – я расту

У маленького Борьки, как и у многих его друзей, на войне погибли отец и дед. И вокруг летнего лагеря, куда восьмилетнего героя отправляют «как большого», ещё неразминированные поля, недалеко стоят пленные немцы, видна полусгоревшая деревня. Наблюдая и обдумывая то, что видит, Борька растёт, – растёт человек, чьё детство пришлось на военные годы.

ПОЗДРАВИТЕЛЬНЫЕ ОТКРЫТКИ



Счастливой Пасхи!

С Пасхой Светлой поздравляю,
Пусть мир в дома она несёт!
Добра и счастья пожелаю,
И пусть в делах удача ждёт!



СТУДЖИЗНЬ

В Кемерове 15 команд школьников и студентов профессиональных образовательных организаций участвовали в региональном этапе всероссийского интеллектуального турнира Знание.



22.04.2024 года начальник отделения судебных приставов по г. Осинники и г. Калтану- старший судебный пристав Порываев Дмитрий Владимирович встретился со студентами ГПОУ ОГК.



Дни Распадской угольной компании
16 апреля в ГПОУ ОГК состоялся:
Урок безопасности от РУК для групп ТЭО

Был приглашен:

Дюгаев Алексей Геннадьевич, внутренний-риск менеджер



РЕЦЕПТЫ

Салат «Студенческий»

Ингредиенты:

Сухарики ржаные чесночные - 100 г

Кукуруза консервированная - 200 г

Фасоль консервированная - 300 г

Чеснок - 1 зубчик

Майонез - 2 ст.л.

Соль - по вкусу

Приготовление:

Для начала выложим в салатник фасоль.

Далее выложим сладкую консервированную кукурузу. Заправим майонезом, добавим рубленый чеснок, посолим и перемешаем. Сверху посыпаем сухариками.

Совет! Посыпайте сухариками непосредственно перед подачей, в противном случае они размякнут.



Мини-пиццы из бубликов

Ингредиенты:

Бублики (Баранки) - 500 гр (10 шт)

Колбаса - 100 гр

Сыр - 100 гр

Помидор - 1 шт

Майонез - 2 столовые ложки

Молоко - 500 мл

Кетчуп - 1 столовая ложка

Огурец маринованный - 1 шт

Способ приготовления:

Бублики или баранки можно взять любые, главное с большим отверстием. Чем больше отверстие, тем лучше.

Чтобы начинка не выпадала из бублика, нужно сделать "дно" тоже из бублика.

Распределяем бублики, которые останутся целыми, в одну емкость, а те, которые будем ломать и делать их "дно", - в другую.

Бублики, из которых будем делать "дно", заранее заливаем молоком (примерно на 40 минут).

Остальные пока не заливаем, а то они сильно размокнут.

Для начинки нарезаем или натираем остальные ингредиенты.

Далее смешиваем их с майонезом.

Выкладываем бублики на противень, выкладываем "дно", далее выкладываем начинку.



Отправляем мини-пиццы в бубликах в разогретую духовку, чтобы расплавился сыр (минут на 10). Мини пицца готова!

Получается вкусно и в горячем, и в холодном виде.

Приятного аппетита!

Как стать дружелюбным



Коммуникабельность (или общительность) - это навык, который позволит тебе легче заводить новые знакомства и быть в центре внимания даже в большой компании. Этот полезный навык можно развить - как и любой другой. Как же его прокачать? Вот несколько упражнений, которые помогут тебе стать намного общительнее!

Новые знакомства

Поставь себе задачу каждый день знакомиться с новым человеком. Это могут быть ребята из колледжа, дети со двора, соседи - да кто угодно! Сначала тебе наверняка будет тревожно и некомфортно, и это нормально. Но чем больше будешь знакомиться, тем быстрее поймешь, что это не страшно. Этот навык пригодится тебе и во взрослой жизни. Так что не бойся и действуй!



Всегда с улыбкой

Согласись, с улыбающимся человеком намного приятнее разговаривать, чем с тем, кто будто лимон съел. Поэтому следи за своим выражением лица. Постарайся, чтобы на нем всегда была легкая доброжелательная улыбка. Не широко, это скорее оттолкнет человека. Иногда бывает достаточно "внутренней" улыбки, которая идет от души. Это уже создаст вокруг тебя доброжелательную атмосферу.



Перед всеми

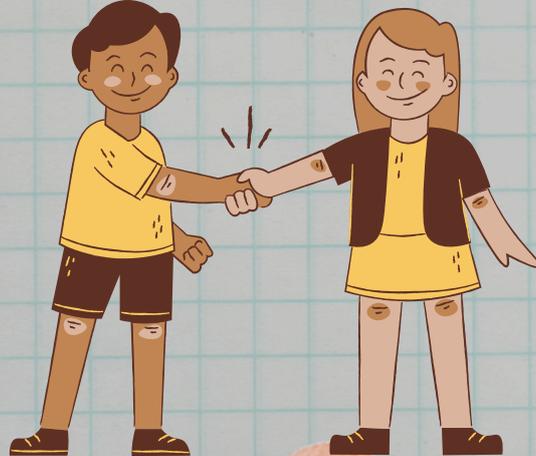
Навык общения можно повысить, выступая перед большой аудиторией. Это не сложно — просто чаще поднимай руку и отвечай на паре, рассказывай стихотворения у доски, выступай на праздниках. Ты научишься уверенно держаться на публике — и общение в компаниях станет для тебя самым простым делом.



Поговори с собой

Подойди к зеркалу, посмотри на себя, выбери любую идею и начни проговаривать её. Плавно переходи с одной мысли на другую и продолжай рассказ. Это упражнение позволит взглянуть на себя со стороны во время общения и научит хорошо выражать свои мысли.

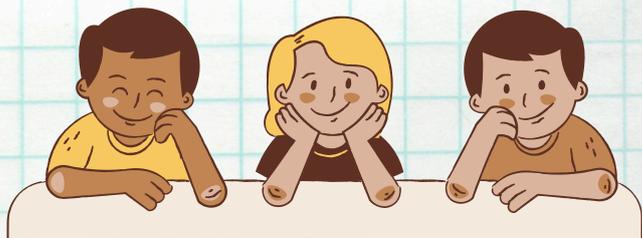
Со временем твоя речь станет более связной и ты научишься рассказывать интересные истории!



На его месте

Для хорошего общения очень важно понимать эмоции и намерения собеседника.

Во время разговора попробуй поставить себя на его место представить, о чём он сейчас думает, что чувствует, интересно ли ему. Так ты повысишь свою чуткость, и тебе будет намного проще понимать людей.



Сильные стороны

Уверенность всегда привлекает, поэтому работай над своей самооценкой. Выпиши пять главных качеств, которыми ты обладаешь, и пять достижений, которыми гордишься. Больше — можно! Но не меньше. Так ты увидишь, что в тебе много сильных сторон, и начнёшь себя ценить и уважать.

Окружающие почувствуют ЭТО, и проводить с тобой время им станет ещё приятнее.



Еще советы:

- Выписывай темы для будущих разговоров.
- Тренируйся рассказывать истории перед родителями.
- Будь в курсе всеобщих увлечений. Посмотри или послушай то, о чём говорит вся школа. Даже если тебе это не понравится, ты всё равно сможешь поделиться своим мнением.
- Запоминай интересные факты обо всём, что тебя окружает, и рассказывай их при случае.
- Будь в хорошем настроении, когда заводишь знакомства!



Гороскоп

май 2024

ОВЕН



Овны, как одни из главных живчиков гороскопа, почти весь май будут чувствовать себя на коне. Во второй половине месяца прилив сил может сыграть на руку для достижения целей и задуманных планов. В том числе идеи, заточенные под финансовые результаты, могут воплотиться как раз в мае.

ТЕЛЕЦ



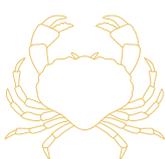
Для Тельцов май крайне важен. Новолуние 8 мая открывает сундучок с возможностями. Намечайте планы, ставьте себе задачи уже сейчас, в том числе самые амбициозные и крупные. С середины мая и до конца месяца легче и приятнее общаться и зарабатывать. Проявляйте себя и свои лучшие качества, май поможет их подсветить.

БЛИЗНЕЦЫ



Близнецам в мае захочется блеснуть, как можно лучше выглядеть, транслировать свои знания, передавать опыт. Не забывайте уделять внимание и себе любимому, и особенно своему здоровью. Сани, которые поедут в начале лета, готовьте уже сейчас. Додельвайте текущие дела, выстраивайте свой график. И будьте морально готовы к закулисным играм и скрытым конфликтам. Придется держать марку и не падать в грязь лицом.

РАК



Для Раков май важен по-своему. Финансовые возможности имеют неплохой потенциал, но придется приложить усилия и проявить смекалку. Ощущение, что внутренний стержень крепнет в мае, в том числе благодаря полезным знакомствам и правильным коммуникациям. Основную нагрузку распределите в первой половине месяца, потому что вторая половина обещает быть менее продуктивной.

ЛЕВ



Львам май несет интересный способ для самореализации — через сравнение себя с другими людьми. Одновременно это может и подстегивать вас становиться еще лучше, делать быстрее-выше-сильнее, а с другой — вы можете весьма выгодно смотреться там, где другие лишь серый фон. Пробуксовка окружающих людей может сыграть вам на руку и дать фору.

ДЕВА



Девам, как главным труженицам гороскопа, май подкидывает дел, обязанностей и рутинной работы, которая нарастает как снежный ком. Переработки и перегрузы в мае старайтесь нивелировать правильным распределением дел в течение месяца. Обязательно заведите себе график, если у вас еще его нет, и впишите туда часы для себя и своего отдыха.

ВЕСЫ



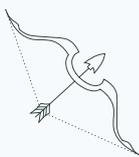
ВУ Весов май выдастся достаточно ровным и спокойным месяцем. Кроме того, можно рассчитывать на финансовую поддержку от партнера или приятный подарок. А вот самый конец месяца может принести оживление — от новой специальности до нового круга общения. Не забывайте, что старый друг лучше новых двух. Договоритесь встретиться со школьной подругой или навестите родственников.

СКОРПИОН



Скорпионам май позволит ощутить уверенность в себе и применить имеющиеся знания и таланты на практике. Самое начало месяца позволит перелопатить целый ворох дел. Третья декада месяца наполнит вас силами для сворачивания гор. В середине месяца много конфликтной энергии, не ведитесь на провокации и сами на рожон не лезьте.

СТРЕЛЕЦ



Стрельцам май внесет значительные изменения в бюджет. «Сколько потопашь — столько полопашь» как никогда актуально для Стрельцов в мае. Появляются какие-то дела, обязательства, начальник подкидывает работы, расписание становится более загруженным, так что отлынивать вряд ли удастся. В третьей декаде месяца у Стрельцов грянут изменения в личной жизни. Есть возможность обрести адекватного и социально значимого партнера.

КОЗЕРОГ



Козерогам май принесет такой редкий глоток свежего воздуха и щепотку беззаботного настроения. В начале месяца планируйте выход в свет, знакомьтесь, налаживайте коммуникацию с другими людьми. В середине месяца с большой долей вероятности могут возникать важные события в личной жизни. Конец месяца пополнит телефонную книжку полезными контактами, которые пригодятся вам в будущем.

ВОДОЛЕЙ



Водолеям май пророчит радостные события в доме и покупки для родного гнездышка. Середина месяца может помочь проявить себя, блеснуть в обществе, повышая самооценку, и даже принести влюбленность. Последние дни мая очень удачно можно использовать для переговоров, наведения мостов, налаживания различных коммуникаций.

РЫБЫ



Рыбам в мае не до мечтаний. Продуктивность месяца поможет не только вырасти финансово, но и принести уверенность в себе как в специалисте, уничтожая синдром самозванца. Начиная с середины мая можно спокойно расширять коридор планирования вплоть до осени, а также весьма успешно взаимодействовать с кем-то в рабочем русле. А на последнюю неделю мая можно наметить романтические встречи и свидания.

КОСМИЧЕСКИЙ КРОССВОРД 8



По горизонтали:

- 1.Притягивают взоры, на небесах узоры!
- 4.Для него совсем не новость, высота и невесомость!
- 7.Идёт оно веками, бесшумными шагами.
- 9.Дальше всех от солнца он- неизведанный...
- 10.Эта красная планета в ледяной покров одета.

По вертикали:

- 2.Летит высоко над планетой, хвостатое чудо-...
- 3.Ночью в ясную погоду, водят в небе хороводы.
- 5.Круг по ней Земля пройдёт, и минует целый год!
- 6.В космосе, да без него, не видать вам кислород!
- 8.В звёздном небе над горой, серп мерцает золотой!



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