

# Планета

П П Ю С



*Если человек сам следит за своим здоровьем, то трудно найти врача, который знал бы лучше полезное для его здоровья, чем он сам.*

*Сокрыт*

## Слово от редакции

Идеей для ноябрьского выпуска послужил совершенно случайно услышанный разговор двух юных девушек, которые обсуждали, «не выпить ли им вечером пиваса» (дословная цитата). Я задумалась, а можно ли в наше время оставаться интересным, веселым, общительным человеком и при этом не поддаваться дешевым авторитетам алкоголя, курения и т.п.? И вообще, какое место в жизни современной молодежи занимает здоровый образ жизни? Или это отжившее и неактуальное понятие? Попробуем разобраться вместе.

**Р. С.** В итоге до «пиваса» дело не дошло, т.к. на следующий день была сложная проверочная работа, и девушки все-таки решили, что к ней нужно серьезно подготовиться. И это радует.

Проблема здорового образа жизни в наше время является одной из самых актуальных. Ведь основное богатство любого государства – это его граждане. «В здоровом теле – здоровый дух». В этой простой фразе заложен глубочайший смысл. Здоровый образ жизни является основой для развития жизнедеятельности человека. Здоровье нельзя купить ни за какие деньги, его нужно оберегать и охранять, развивать и совершенствовать, улучшать и укреплять. ЗДОРОВЬЕ = ЖИЗНЬ. Что выберет нормальный человек, жизнь или смерть? Конечно, жизнь.

Но не все понимают, что нужно не просто сделать выбор, но ещё и подтверждать его своими поступками.

Для того, чтобы узнать, как наши преподаватели и учащиеся относятся к здоровому образу жизни мы провели опрос.

Были предложены следующие вопросы :

1. Здоровый образ жизни – это... 2. Делаете ли вы зарядку утром? 3. Влияют ли занятия физкультурой и спортом на состояние вашего здоровья? 4. Ваши советы окружающим для сохранения своего здоровья. 5. Вредные привычки – это... 6. Ваши идеи борьбы с вредными привычками.

Учащиеся колледжа дали такие ответы на вопросы анкеты:

1. ЗОЖ – это занятие спортом, соблюдение режима дня, правильное питание, здоровый сон. Это жизнь без наркотиков, выпивки, курения. Это отказ от вредных привычек. ЗОЖ – это понятие, которое подразумевает под собой хорошее физическое состояние человека, когда человек не употребляет алкоголь, не курит и соблюдает режим дня.

2. На вопрос «Делаете ли вы зарядку утром?», большинство учащихся ответили:

«Скорее да, чем нет», хотя многим просто не хватает времени.

3. Советы окружающим для сохранения своего здоровья:

а) Не пить, не курить, заниматься спортом.

б) Проводить больше времени на открытом воздухе, отказаться от вредных привычек, спать не менее 8 часов в сутки.

в) Соблюдать правила личной гигиены, меньше переживать по мелочам.

г) Теплее одеваться, соблюдать режим дня и слушаться старших.

д) Меньше сидеть за компьютером, чаще разминаться, отказаться от перекусов, пить соки, гулять на свежем воздухе, соблюдать гигиену.

4. Вот какие идеи предложили учащиеся для борьбы с вредными привычками:

а) просматривать видеофильмы о том, к чему приводят вредные привычки; б) ограничить продажу алкоголя и табачных изделий; в) проводить акции «Мы против курения, алкоголя, наркотиков»; г) искоренить в себе вредные привычки; д) проводить лекции, информационные часы, строго наказывать, вплоть до штрафов, строго контролировать.

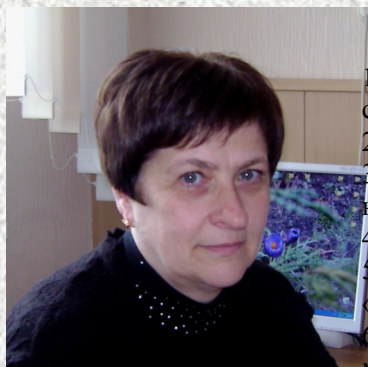


ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ  
– ВЫБОР МОЛОДЫХ!

1. Здоровый образ жизни – это состояние души и тела.
2. Я делаю зарядку вечером, но не всегда.
3. Занятия физкультурой положительно влияют на состояние здоровья. Занятие профессиональным спортом может здоровье подорвать .
4. Хорошее настроение, доброжелательное отношение к окружающим, отсутствие вредных привычек, больше гулять на свежем воздухе, активный образ жизни.
5. Вредные привычки это то, что убивает организм.
6. Идеи борьбы с вредными привычками: Осознание человеком необходимости побороть вредные привычки, желание от них избавиться



Вырлан И. Б.



1. Здоровый образ жизни - это поддержание гармонии душевного и физического состояния.
2. Делаю зарядку редко, иногда в выходной.
3. Спортom не занимаюсь, но на стадион с внуком хожу с удовольствием (мяч, теннис), люблю ходить пешком.
4. Не обижаться, не таить обиды, уметь прощать, избавиться от зависти .
5. Вредные привычки – это несвобода, зависимость от собственных слабостей или «дурной моды»
6. Идеи борьбы с вредными привычками: пропаганда преимущества здоровья, стимулирование тех, кто ведет ЗОЖ, пока не осознают, что это здорово!

Гурецкая Е. Д.

1. Здоровый образ жизни - это активный образ жизни. Правильное питание. Хорошее настроение.
2. Да
3. Влияют. Они поддерживают человека в постоянном тонусе, делают бодрым и довольным жизнью.
4. Думайте о людях всегда позитивно. Бывайте чаще на природе. Ведите активный образ жизни.
5. Это употребление алкоголя, курение, пассивность.
6. Не разрешайте душе, разуму и телу лениться!



Пашкевич Л.С.



Кустинская А.Н.

1. Здоровый образ жизни – это стиль жизни.
2. Зарядку делаю, но не регулярно
3. Думаю, да, так как поддерживают меня в тонусе и форме.
4. Поддерживать здоровый образ жизни, следить за своим внешним видом, правильно и регулярно питаться, проветривать регулярно свои помещения, чаще ходить пешком, заниматься каким – либо видом спорта.
5. Вредные привычки - это кошмар.
6. Идеи борьбы с вредными привычками: отказаться от вредных привычек навсегда.

1. Здоровый образ жизни – это сила воли и позитив в душе, которые побеждают вредные соблазны бытия!
2. Да, но нерегулярно и с разной нагрузкой.
3. Да.
4. Не ленитесь постоянно совершенствовать свою жизнь и тело. Начинать с оздоровления души, и это приведет к телесному здоровью.
5. Лень и безволие – главная вредная привычка. А они ведут к многочисленным формам телесной и душевной «дряхлости».
6. Каждый человек «хозяин» своей судьбы и здоровья. Желаю всем стать настоящим, авторитетным, позитивным ХОЗЯИНОМ.



Ушак В.Н.

**«Надо непременно встряхивать себя физически, чтобы быть здоровым нравственно»**

*(Л.Н. Толстой)*

В понятие ЗОЖ, кроме всего прочего, входит обязательное занятие физкультурой и спортом. Чтобы быть в «хорошей форме» достаточно в принципе и 30 минут в день (или утром, или вечером) занятий если не спортом, то хотя бы утренней гимнастики, пробежки, общеразвивающих упражнений. Это дает общий положительный тонус организму на целый день, но делать это надо постоянно. Когда занятия над собой ведутся постоянно, то эффект от этого человек почувствует через 2-3 месяца. Сначала будет немножко тяжело, но через некоторое время придет ощущение своего тела, как хорошо настроенного музыкального инструмента, и это уже будет приятно. Через некоторое время та же утренняя зарядка будет восприниматься так же, как и утреннее умывание. Надо помнить, что не всю жизнь вы будете в 20 – летнем возрасте. Будет и 30, и 50. И для того, чтобы чувствовать себя великолепно физически и психологически в разном возрасте, недостаточно ухода за лицом и руками. Надо помнить, что кроме этих двух частей нашего тела есть то, за чем уход нужен точно такой же. И еще надо помнить, что у каждого человека два возраста: паспортный (биологический) и физиологический (общее состояние организма). Так вот можно быть «старичком» в 20 лет, и молодым в 50.



Предмет «Физическая культура и здоровье» обязательная дисциплина в учебных планах всех специальностей. Мы обучаем основам изучаемых видов спорта, тестируем и оцениваем уровень физической подготовки учащихся, их умение и навыки. Но некоторые хотят научиться гораздо большему, чем основам, быть лучшим и на уровне колледжа, города, области, республики в любимом виде спорта. Для этого урока недостаточно. С такими учащимися, которых, к сожалению, с каждым годом становится всё меньше, работаем внеурочно в спортивных секциях по волейболу, баскетболу, настольному теннису, а также сезонно занимаемся с футболистами и легкоатлетами. Двери спортзала для желающих заниматься в спортивных секциях открыты всегда. В начале каждого учебного года приходит достаточно большое количество учащихся, но через некоторое время остаются те, кому это действительно интересно, те, кто может совмещать и учебный график, и тренировочные занятия. Особенно хочется выделить наших волейболисток и их тренера Насатович Л. А., которые за последних 3 года дважды покоряли вершину студенческого спорта - Республиканскую спортландию среди учащихся УССО. И очень приятно от них слышать в первые дни учебного года слова: «Когда начнем тренировки?». Ради этого стоит работать и радоваться, что не все молодое поколение зависает в Интернете, и если и играет, то в только компьютерные игры. Девочки, которые занимались в наших волейбольных командах, получили дипломы, разъехались по разным уголкам нашей страны. Кто-то из них работает, кто учится в ВУЗАХ, но связь ни с нами, с преподавателями, ни друг с другом не теряют. И все, как одна, утверждают, что за годы учебы в колледже столько эмоций, сколько получали здесь, они не испытывали больше никогда. Кроме тренировок и соревнований, мы вместе празднуем Новый год, устраиваем чаепития по поводу очередной победы, организовываем в конце учебного года турпоходы, дарим тем, кто завершает учёбу, общее фото с пожеланиями от каждого тому, кто прожил с нами бок о бок эти годы.

И как руководитель физического воспитания колледжа, как бывший спортсмен, я считаю внеурочную работу не менее важной, чем учебную по многим причинам. Свою роль в отношении проведения её, кроме дополнительных секционных занятий, я вижу в том, чтобы у моих коллег продолжал гореть в груди огонь тренера, чтобы поощрять наших спортсменов материально за их труд, информировать учащихся средних школ при профориентации о спортивной жизни нашего колледжа с целью поступления в наше учебное заведение.

Я хочу, чтобы и администрация, и преподаватели других дисциплин, и учащиеся считали физическую культуру частью общей культуры человека, что достижения в спорте не менее трудны, чем в других сферах и учебы, и жизни в целом. Аплодисменты нашим спортсменам на соревнованиях - это аплодисменты всему нашему трудовому коллективу.

Я верю в то, что нам с коллегами своей работой удастся донести до сердец учащихся, увлеченных спортом, прекрасные слова: «О, спорт! Ты - мир!»

***Александр Евгеньевич Козловский, преподаватель физической культуры***

**«В массовом развитии физической культуры и спорта я вижу один из лучших вариантов в битве за здоровье человека, его творческую активность и долголетие».**

**П.К. Анохин**



Спорт - неотъемлемая часть жизни многих людей, будь то спортсмены или просто любители. Конечно же, настоящими профессионалами своего дела спортсмены становятся за многие и многие годы усердных тренировок, начиная с раннего детства. Но что бы достичь успеха, одного желания и любви к спорту мало. Отличного результата можно добиться, только благодаря тяжелому труду, многочисленным усилиям и каждодневным тренировкам, на которых спортсмен должен выкладываться полностью.

Спортсмены нашего колледжа не исключение. Каждый пришёл в мир спорта по-своему. Интересная и занимательная история моей одногруппницы Барановской Маргариты, учащейся группы 11И.

Будучи совсем юной, Рита уже проявляла интерес к спорту. В 8 лет она с подругами пришла на свою первую тренировку по волейболу. И сразу поняла, что это надолго. Проходило время. В спортзале стали появляться новые лица, кто-то не выдерживал нагрузки и уходил, а кому-то просто надоело. Но те, кто каждый день после школы приходил на тренировки, кто остался, несмотря ни на какие трудности, были вознаграждены - они вошли

в состав городской команды. В том числе была и Рита. В команде она была самого маленького роста, и тренер, конечно же, решил сделать из нее универсального защитника - либеро. Тренер практически всегда работал с ней индивидуально, отработывая волейбольные приемы и падения. Время шло, Рита росла и взрослела, но не оставляла спорт ни на день, ведь теперь для нее это стало смыслом жизни. Практически каждый месяц у неё были различные соревнования, ей надолго приходилось отлучаться из дома. Со своей командой Рита побывала во многих городах России, а так же и в дальнем зарубежье. Но из-за постоянных пропусков у нее начались проблемы со школой и родителями, которые волновались за неё и не одобряли её увлечение волейболом. Поэтому ей было сложнее ровесников учиться, что-то приходилось разбирать самостоятельно, о чем-то просить подруг, и это, несомненно, давало результат. Спустя время, перед Ритой стал выбор: с одной стороны, пора было задуматься о будущей профессии, а с другой оставлять любимую команду и любимое дело тоже не хотелось. И в то самое сложное время, выбор за Риту сделали её родители. Так девушка стала учащейся нашего колледжа, и за время учёбы поняла, что родители помогли ей сделать абсолютно правильный выбор. Со временем она узнала о волейбольной команде колледжа и, не задумываясь, решила попробовать себя в новой команде, с новыми друзьями по команде и новым тренером Л.А. Насатович.

Сила воли и безудержная любовь к спорту помогли Рите пережить все трудности, которые судьба ставила на её пути, и именно поэтому, думаю, что Рита и с новой волейбольной командой, добьётся значимых результатов и высоких достижений. А пока можем пожелать Рите удачи.

**Сара Круглова, 11И**



**Симанкович Анна**

Вот уже 3 года я знакома с замечательной, интересной и веселой девушкой - Анной Симанкович. Когда она впервые зашла ко мне в комнату, я подумала: «Девушка-сорванец, она себя покажет». И это оказалось действительно так! Если она за что-то берётся, то всегда старается это дело довести до конца. У Ани столько энергии, всем бы так! В компании с ней очень хорошо, весело. Это наша Аня, Анюта... Милая, женственная. Каково же было наше удивление, когда мы узнали о том, что больше всего Аня любит... футбол. Да, я не ошиблась, именно футбол. Аня занимается этим видом спорта с 7 класса. Её одноклассница рассказывала, что как только начинался урок физкультуры в школе, Аня кричала: «Футбооол!!». На первых уроках физкультуры в колледже она сразу сообщила Людмиле Антоновне: «Если вдруг что, имейте в виду, я буду играть в футбол». Теперь, когда начинаются соревнования, Аня с радостью бежит на стадион. Будем надеяться, что она и дальше будет с удовольствием заниматься футболом, и останется такой же жизнерадостной и замечательной.

**Юлия Зеленкевич, 31Н**



«Здоровье – это драгоценность, притом единственная, ради которой действительно стоит не только не жалеть времени, сил, трудов и всяких благ, но и пожертвовать ради него частицей самой жизни, поскольку жизнь без него становится нестерпимой и унижительной. Без здоровья меркнут и гибнут радость, мудрость, знания».

Мы хотим рассказать о двух девушках – Юле Петровой из гр.31В и Марине Минкиной, учащейся группы 32В. Уже много лет они успешно занимаются спортом. Для них спорт стал не просто увлечением, а образом жизни.



Юля - отличный вратарь, её хобби - игра в теннис. Она даже стала чемпионом общежития! Спорт занимает большое время в жизни Юли, но ей это очень нравится, она живёт и радуется каждому мгновению. А кроме того, что Юля сама занимается спортом, она ещё привлекает к этому свою подругу Вику Клецан, они вместе ходят в бассейн.

Глядя на Марину Минкину, мы в очередной раз убеждаемся, что занятия спортом помогают стать нам здоровыми, сильными и ловкими, воспитывать в себе выдержку и выносливость, научиться преодолевать трудности и ставить перед собой новые задачи.

Занимайтесь спортом, и жизнь ваша изменится к лучшему!

*Дарья Шаюк, Яна Мацулевич, 31В*

На первый взгляд Матук Евгения - обычная девушка, но это только кажется! Женя уже на 1 курсе сумела зарекомендовать себя с наилучшей стороны. Она участвует в различных мероприятиях не только в нашем колледже и общежитии, но и в городе. Несколько раз она участвовала в конкурсе "Минута славы", читала стихотворение на Дне города. Кроме того, Женя очень любит спорт. Она занимается баскетболом, это её увлечение ещё со школьной скамьи. Спорт в её жизни играет немалую роль. Все мы прекрасно знаем, что невозможно совмещать спорт с вредными привычками, ведь это может пагубно сказаться на нашем организме. Женя – пример того, как можно оставаться активным, интересным, замечательным человеком и другом без вредных привычек. Ведь объединяют людей не общие посиделки, а общие увлечения. Да и жизнь без вредных привычек намного красивее и приятнее, в чем мы убеждаемся, когда смотрим на спортивную, позитивную и самую замечательную Женечку.



*Елена Федорова, 31Н*



В нашей одногруппнице и подруге Татьяне Хмылко сочетаются такие черты, как доброта и строгость, честность и справедливость, красота и элегантность, ум и находчивость. В колледже Таня проявляет себя как ответственная учащаяся и замечательный спортсмен: она играет в мини-футбол. В этом году их команда стала серебряным призером городской спартакиады. Во всех делах Таня проявляет себя как человек слова: если что-то пообещала, обязательно сделает! Очень хочется, чтобы Танюша всегда оставалась такой, как она сейчас – веселой, доброй, спортивной, заводной!

*Александра Лавринович, 31Н*

Никита Хвощ - учащийся 3 курса специальности «Дошкольное образование». Он занимает важное место в нашей группе и колледже в целом. Он является постоянным участником культурно-массовых мероприятий как в колледже, так и в городе. Его можно увидеть на сцене в роли ведущего, певца, танцора или чтеца, а в последнее время даже в роли актёра юмористических миниатюр. Несмотря на большую занятость, он преуспевает и в учёбе. Но самым любимым его увлечением является спорт. Никита считает, что физические упражнения необходимы организму для того, чтобы поддерживать его в работоспособном состоянии, а зарядка по утрам помогает прийти в себя и размять мышцы, которые от сидячего положения просто «закаисают». Недавно он играл в составе нашей футбольной команды, которая заняла 2 место. А в прошлом году на первенстве по лёгкой атлетике получил серебряную медаль, а ещё он участвовал в соревнованиях по теннису. Никита ведёт здоровый образ жизни: не курит, не употребляет спиртное, рационально питается и соблюдает режим дня. Всё это помогает ему оставаться интересным и всесторонне развитым человеком, которого мы очень любим, ценим и уважаем.



*Яна Мацулевич, 31В*

## Волонтеры о здоровом образе жизни

На базе нашего колледжа создан волонтерский клуб «Альтернатива». Клуб состоит из активных, творческих людей, которым небезразлична судьба человечества. В очередной раз волонтеры пытаются оказать позитивное влияние на общество при выборе жизненных ценностей.

На протяжении длительного времени волонтеры проводят множество городских акций, в том числе и по пропаганде ЗОЖ. Ведь в наше время этот вопрос является очень актуальным. Век компьютерных технологий – и вместе с тем рост онкологических заболеваний, алкоголизма, наркомании т.д.

Проводя акции по ЗОЖ, мы пытаемся затронуть эти проблемы. Мы не только несем светлые идеи в общество, но и сами их придерживаемся. Усилиями волонтеров были проведены такие акции, как «Мы за ЗОЖ», «День против СПИДа», «Мы выбираем жизнь» и другие.

Но нам нужна поддержка со стороны других людей. Важно, чтобы не только мы шли навстречу обществу, но и общество помогало нам в реализации поставленных целей.

Мы понимаем, что невозможно заставить человека жить здоровой, гармоничной жизнью, если он этого не хочет. Но мы можем помочь ему осознать ответственность за свою жизнь.

Деятельность волонтера – это не просто развлечение и способ покрасоваться. В первую очередь – это активная жизненная позиция.

А самое главное – желание изменить жизнь к лучшему.

Человечество! Остановитесь!  
Призадумайся всяк человек,  
Куда катится юная жизнь  
И калечатся души навек.  
Там дымок сигареты плывет,  
Тут с пивной бутылкой игра,  
Наркоман по соседству живет...  
Призадуматься всем нам пора.  
Не калечьте вы души свои,  
Ведь одна лишь дается нам жизнь.  
Ты товарища останови,  
От ошибки его удержи.  
Не смотрите туда вы, где пьют,  
Где пророчат невиданный рай.  
Тебя всем этим просто убьют –  
Лучше жизнь ты себе выбирай!

*Виктория Сытикова, 31Н*



Здоровье человека на 50% зависит от его образа жизни. Здоровый образ жизни – это соблюдение режима дня, правильное рациональное питание, соблюдение правил личной гигиены, отказ от вредных привычек, избегание переутомления, переохлаждения (помните, что одежда и обувь должны соответствовать сезону и температуре окружающей среды), стрессовых ситуаций.

Для того, чтобы сохранить свое здоровье, нужно регулярно проходить профилактические медосмотры, флюорографические обследования, в календарные сроки делать профилактические прививки. Также важно заниматься физкультурой, спортом. Больше времени следует проводить на свежем воздухе.



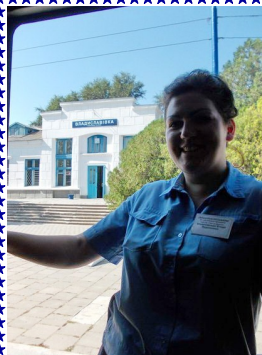
Помните, что любое заболевание легче предупредить, чем лечить. А если вы заболели, то лучше вовремя обратиться за медицинской помощью, а не заниматься самолечением.

Если говорить о заболеваниях наших учащихся, то в большинстве случаев – это простудные заболевания. Особенно часто обращаются учащиеся нового набора, во многом это связано с адаптационным периодом.

Берегите себя и свое здоровье!

*Беседовали с фельдшером Марией Федоровной Красновой  
Валентина Сиянская и Виктория Адамёнок, гр. 11Н*

## Semper in motu - sic itur ad astra! Всегда в движении - так идут к звездам!



### Часть первая. «Вперед!»

Часто молодые люди обращаются в ОО «БРСМ», чтобы им помогли в поиске подработки, однако не все знают, что подработать можно не только на территории Беларуси. БРСМ организует работу проводниками на российской железной дороге в составе республиканского сводного отряда "Молодая Беларусь". Это относительно новое направление, по которому началась такая работа.

Своих 1,5 месяца летних каникул я провела именно там, открывая для себя нечто новое, весело проводя время, ну и конечно, зарабатывая первую денежку. Работа не из легких. Во-первых, работа на территории России, что гораздо сложнее, чем у нас. Во-вторых, большая ответственность за вагон, имущество и, самое главное, за людей, которые не знают о том, что ты прежде не работала проводником.

В Москву я поехала одна. То есть, конечно, и из Полоцка ребята поехали многие, и вообще со всей Беларуси, но я их не знала. В комитете БРСМ дал номера некоторых ребят, которые поехали со мной в один день.

В 6 утра я была в Москве на Белорусском вокзале. Сразу купила сим-карту, они там продаются в ларьках на каждом шагу и оформлять не надо, что меня удивило немного. Позвонила ребятам, и мы вместе поехали в офис «Чистые дороги» - это организация, которая курировала нашу работу, предоставляла все необходимое.

Нас приняли очень даже неплохо, выделили комнату,

где мы могли отдохнуть и покушать. Нас, белорусских ребят, было 9 человек, также было много россиян и украинцев. Вообще очень много людей приезжает, но так как я выехала только 16 июля, когда основная масса уже набрана, то нас так мало и было. Позже нам прочитали лекцию, после которой мы должны были сдать экзамен. Все прошло без проблем, так как отношение к нам было лояльным.

После нас отправили в общежитие, где и начались разочарования. В комнате было 6 кроватей (три 2-хэтажные), но не было ни одеял, ни постельного белья, только подушка и матрас. Ну и самое неприятное - это наши соседи по комнате тараканы.

На следующий день, переночевав кое-как, мы отправились в офис, где уже нам и предоставили выбор, с какого резерва ездить в рейсы. Был выбор между тем, чтобы остаться в Москве, тут можно было выбрать вокзал, от которого работать, или же поехать в Ижевск, Казань либо Смоленск. Все мои ребята, с которыми я была с начала приезда в Москву, выбрали Казань, а я хотела поехать в Смоленск, чтобы быть ближе к Беларуси, к родному дому. После того, как ребята уехали в Казань, начались новые разочарования. Мне сказали, что в Смоленске нет места и ехать мне туда не стоит.

В общем, я осталась в Москве, в резерве «Каланчевская», откуда направления, по которым можно было ездить, были южные. Было обидно, что я оставила ребят, чтобы попасть в Смоленск, а в итоге ни того, ни другого.

Продолжение следует...

Влада Медяновская, 32Т

У творческих людей свои взгляды и понимание всего того, что находится вокруг нас. Они иначе видят мир вокруг себя и стараются передать эти свои ощущения на холсте. На уроках изобразительного искусства Светлана Александровна Сачивко и Анна Борисовна Журко рассказывают нам про известных художников, показывают фотографии картин, учат основам рисунка. Чтобы теория не расходилась с практикой, часто вместе посещаем выставки, которые проходят в Центре национальных культур и картинной галерее г. Полоцка.

10 октября группы 23В и 42Н посетили открытие выставки картин Бориса Львовича Непомнящего в картинной галерее. Мы смогли не только посмотреть картины, но и еще поговорить с ним. Борис Львович родился 18 августа 1945 года, в Украине. Заслуженный художник РСФСР, народный художник Российской Федерации, Б.Л. был приятно удивлен, когда увидел, сколько молодых ребят собралось на открытии выставки. Пообщавшись с ним, мы узнали, что ему очень понравились работы, которые он увидел в галерее на первом этаже - работы полоцких художников. Он рассказал нам про своё творчество и своих учеников. Часто его огорчает то, что многие его талантливые ученики не продолжают дальше развивать свой талант, а уходят в бизнес.

Борис Львович был удивлен, когда узнал, что многие девочки, которые стояли перед ним, - будущие учителя начальных классов и их специализация—«Творческая деятельность». Он стал рассказывать и советовать, в какой технике лучше работать. Очень интересно было наблюдать, с каким вдохновением он говорил про свою работу. С нами он беседовал минут 10, но нам казалось, что прошли секунды, так было интересно его слушать. В конце разговора Борис Львович пожелал нам найти себя в профессии, и мы под огромным впечатлением вышли из картинной галереи.

Спасибо вам, Светлана Александровна и Анна Борисовна за то, что учителя нас ценить Прекрасное!

Виктория Субботина, 42 Н





Каждое учебное заведение славится своим "багажом" достижений и активными ребятами, и наш колледж тому не исключение!

В моей группе 22Т есть девчонки Анна Петрашень и Анастасия Сукач, которые могут похвастаться блестящими способностями игры в волейбол. Они регулярно посещают тренировки в секции по волейболу, занимаясь усердно, в полную силу, под руководством Людмилы Антоновны Насатович. Однако это не все таланты в нашей группе! Александр Глебов очень любит играть в футбол и поэтому с удовольствием играл в футбольной команде за наш колледж. Но наши ребята не только увлечены спортом, они ещё очень сплоченные, веселые и общительные. Собравшись из разных городов Беларуси, они дополняют друг друга зарядом эмоций, ведь они настолько разносторонние и интересные личности. Все они очень сдружились и готовы поддержать друг друга и поднять настроение. И именно поэтому они общаются не только в стенах колледжа, но и за его пределами. Их боевому и сильному духу можно только позавидовать.

Аня, Настя и Саша активно проявляют себя как в спортивной, так и учебной деятельности колледжа. Молодцы! Так держать!

*Елизавета Лещенко 22Т*



Ольга Одинцова...Наша спортсменка, отличница, авторитетный человек в группе, активистка и просто замечательная девушка! Оля 3 года была старостой в нашей группе, на данный момент она совмещает работу с учёбой. Много времени она посвящает волейболу, неоднократно занимала призовые места с командой колледжа на области и республике.

Мы гордимся нашей одноклассницей, её оптимизмом, энергией, самостоятельностью. Оля обаятельная девушка, с ней приятно общаться, и она всегда поможет советом или добрым словом.

Вот такая наша Оленька Одинцова замечательная!

*Юлия Прищеп, 41В*

В 2011 году девушки из группы 32В Ганиева Виктория, Лавринович Маргарита и Сапун Татьяна из группы 33В, начали заниматься волейболом в колледже. Девочки отмечают, что им было интересно научиться новому. При этом совмещать занятия и тренировки удается непросто, но они стараются всё успевать.

Волейбольная команда общительная и дружная, все поддерживают друг друга, так же, как и тренер - Людмила Антоновна Насатович. Она стала для девушек второй мамой, которая всегда поддержит в трудную минуту. За время, которое они занимаются волейболом, играли не только в Полоцке, но и в Витебске, и Гродно. Ребята отмечают, что им всегда интересно посмотреть на соперников из дру-



гих команд. Очень хочется, чтобы с такими интересными и позитивными девушками всегда был успех, а другие ребята интересовались волейболом и приходили заниматься.

*Виктория Субботина, 42Н*