



МОЛОДЁЖНЫЙ ВЕСТНИК СОКОЛЬСКОГО ПЕДАГОГИЧЕСКОГО КОЛЛЕДЖА «ЮНОСТЬ»

№ 4, 2022-21 УЧЕБНЫЙ ГОД

«В деле обучения и воспитания, во всем школьном деле ничего нельзя улучшить, минуя голову учителя» (К.Д.Ушинский).

Строя планы на грядущий год мы всегда надеемся на лучшее, мечтаем, загадываем желания. Хочется пожелать, что все, что вы пожелали и загадали , исполнилось! Чтобы вы и ваши близкие были здоровы и счастливы, чтобы удача сопровождала в делах, чтобы любовь окружала и наполняла вас и ваши дома. Чтобы ненастия проходили стороной, а над головой всегда светило солнце, согревая и даря хорошее настроение. Пусть грядущий год будет полон сбывающихся надежд, исполненных мечт, достигнутых целей и приятных открытий! С наступающим Новым Годом!



Сессия? Сессия.... Сессия!!!

В сложный период подготовки к экзаменам мы попросили нашего педагога– психолога Ирину Николаевну Фомичеву дать несколько советов нашим студентам, как подготовиться к сессии, не потеряв самое ценное— здоровье. Вот ее рекомендации:



1. Разделите день на периоды:

- подготовка к экзаменам;
- физическая активность;
- прогулки на свежем воздухе;
- сон.

2. Хорошо и регулярно питайтесь.

Правильные продукты помогают лучше сосредоточиться, позволяют лучше спать ночью и снижают уровень беспокойности.

3. Отдых глазам.

В период подготовки к экзаменам увеличивается нагрузка на глаза. Исследования показывают, что если устали глаза, устал и организм. Выполните несколько несложных упражнений: посмотрите вверх – вниз, вправо – влево, вдаль.

4. Прогулка на свежем воздухе!

Сколько бы еще ни оставалось не выученного материала, найдите 15 минут для прогулок на свежем воздухе. Вы отвлечетесь, укрепится нервная система, мозг обогатиться кислородом.

Чем раньше Вы начнете подготовку к экзаменам, тем лучше.

1. Подготовьте рабочее место. Уберите лишнее. «Порядок на столе - порядок в голове».

2. Начинайте готовиться заранее, понемногу, по частям.

3. Составьте план занятий.

Четко определите, что будете изучать каждый день.

4. Если очень трудно собраться с силами и с мыслями - начните с самого легкого.

5. Если начинаете готовиться заранее, и еще есть силы, начните с самого трудного.

6. Даже если что-то не получается или чего-то не успели - не паникуйте, паника разрушает деятельность.

Спокойствие! Только спокойствие!

7. Чередуйте занятия и отдых.

Чаще себя хвалите за успехи и за преодоление даже маленьких трудностей.

(Подготовила И.Н.Фомичева)

WORLDSKILLS -2021

26 ноября 2021 года в регионе были подведены итоги и озвучены имена победителей и призеров в компетенциях **Регионального чемпионата «Молодые профессионалы»**. В рамках церемонии закрытия участников чемпионата поприветствовал Губернатор Вологодской области Олег Кувшинников.

«Чемпионат стал значимым событием в сфере профессионального образования области, а площадки соревнований в течение нескольких дней были центрами мастерства, где демонстрировались навыки будущих рабочих и специалистов. Лучшие студенты колледжей и техникумов выступили за право быть первыми в профессиональном мастерстве. Это наши молодые кадры, которые будут развивать экономику и социальную сферу Вологодчины», - отметил Олег Александрович. Участниками стали 275 конкурсантов из 34 колледжей и техникумов области. Студенты показывали свои профессиональные навыки по 40 компетенциям Чемпионата. По итогам соревнований победителями Регионального чемпионата «Молодые профессионалы» в компетенции "Дошкольное воспитание" стали **Лунева Сабрина (1 место) и Волохова Надежда (3 место). ПОЗДРАВЛЯЕМ!**



16 декабря 2021 года в Вологде прошел конкурса профессионального и творческого мастерства среди студентов СПОУ # Мисс Профессионализм2021. Наша участница **Лоховинина Дарья**, студентка 3 курса получила титул **ПЕРВАЯ ВИЦЕ-МИСС ПРОФЕССИОНАЛИЗМ** в V Конкурсе профессионального и творческого мастерства среди студентов СПОУ, организованном ГДК Вологда.

ПОЗДРАВЛЯЕМ!

Дарья о себе: "Спортсменка, активистка и просто красавица! Верный друг и помощник. Не представляю жизни без баскетбола!"

Номер готовили: Алена Ламенкова, Анастасия Ефи-