

ВМЕСТЕ С «РОДНИКОМ»

АПРЕЛЬ, 2021

ПРАЗДНИКИ АПРЕЛЯ



1 апреля во всем мире отмечается один из самых веселых и необычных праздников. В этот день люди бескорыстно и по-доброму стремятся разыграть друг друга или просто вызвать улыбку у окружающих. У этого праздника несколько названий: День дурака, День смеха, День юмора.

Неизвестно откуда появилась традиция шутить и смеяться в определенный день года. По одной из легенд – 1 апреля впервые упоминается еще в Древнем Риме, когда в середине февраля (а по новому стилю это как раз будет начало апреля) отмечали Имперский День Глупцов. А еще один из летописцев считает, что традиция посмеиваться над соседом связана с ритуалом поклонения Богу Смеха. Еще одна гипотеза относит 1 апреля к Древнему Индийскому празднику, где в конце марта праздновали День Шутки. Но как ни крути – сколько народов – столько и мнений, и каждая из стран приписывает возникновение этого праздника именно себе. Ирландцы утверждают, что шутить умели только на их Родине, исландцы восхваляют свой суровый северный юмор, ну а русские, украинцы, белорусы и другие славянские народы не сомневаются, что восточно-европейцы шутят лучше всех в мире. Так что до сих пор не понятно, откуда пошла история 1 апреля.

Еще по одной из версий этот праздник придумали жители Бенгалии и шутили, смеялись и веселились в день весеннего равноденствия. При помощи хорошего настроения и шумного гуляния, жители пытались задобрить капризную погоду и отвести от дома катаклизмы и напасти. И чем смешнее шутка и розыгрыш, тем меньше вероятности, что проливные дожди погубят урожай, а ураган разрушит жилище.

Традиции и история 1 апреля в России

А на Руси, еще до прихода Христианства, 1 апреля будили Домового. Люди верили, что этот добрый обитатель дома на всю зиму впадал в спячку, и чтобы к весне в доме снова кипела жизнь, нужно было разбудить хозяина. А как это сделать? Только с помощью веселых шуток, веселья, смеха и радости, благодаря которой Домовая просыпался.

В этот день, по традиции, люди надевали самые нелепые одеяния, дурачились на всю катушку и устраивали веселые розыгрыши. Петр Первый – самый первый российский император был отнюдь не дураком, поэтому старался привнести в Россию все самое лучшее, что видел в Европе. В том числе и День Дурака, Смеха или 1 апреля, который Петр подсмотрел в Европе.

Злыднева Екатерина, студентка группы ПИ-103

Анекдоты про студентов



*Золотое правило студента: не успел записать одно слово — бросай всю лекцию.

*Когда я был студентом, то на каждой паре считал минуты до её конца.

Спустя года я сам стал преподавателем, но ничего не изменилось, я, по-прежнему, считаю минуты до конца пары.

*Преподаватель — студенту:

- Что Вы делаете, если уравнение нельзя решить линейно?
- Я обычно грущу...

*Когда студент спрашивает, можно ли ему уйти с лекции, для преподавателя главное - успеть сказать "ДА".

*Студент заходит на экзамен.

- Знаешь?
- Знаю.
- Что знаешь?
- Предмет знаю.
- Какой предмет?
- Который сдаю.
- А какой сдаёшь?
- Ну, это вы придираетесь!

*— Пошли лучше в армию!

- Зачем?
- Там же офигенно! Побегал, попрыгал, поел и спать. Не то, что в техникуме: то не поел, то не поспал...

*Если писать шпаргалки на тысячных купюрах, то попытка преподавателя отобрать шпаргалку у студента — это уже вымогательство.

*На экзамене студент берёт один билет — не знает. Берёт другой — тоже. Третий — та же беда... Так четвёртый, пятый... Профессор берёт зачётку, ставит ему "3". Другие студенты возмущаются: — За что? — Как за что, — отвечает преподаватель, — если что-то ищет, значит, что-то знает.

*Профессор:

- Знаете ли вы, что такое электрический ток?

Студент:

- Знал, но забыл.

Профессор поставил ему отлично. Ассистент в недоумении.

- За что?!

- А вы знаете, что такое электрический ток.

- Естественно, нет. Этого никто не знает.

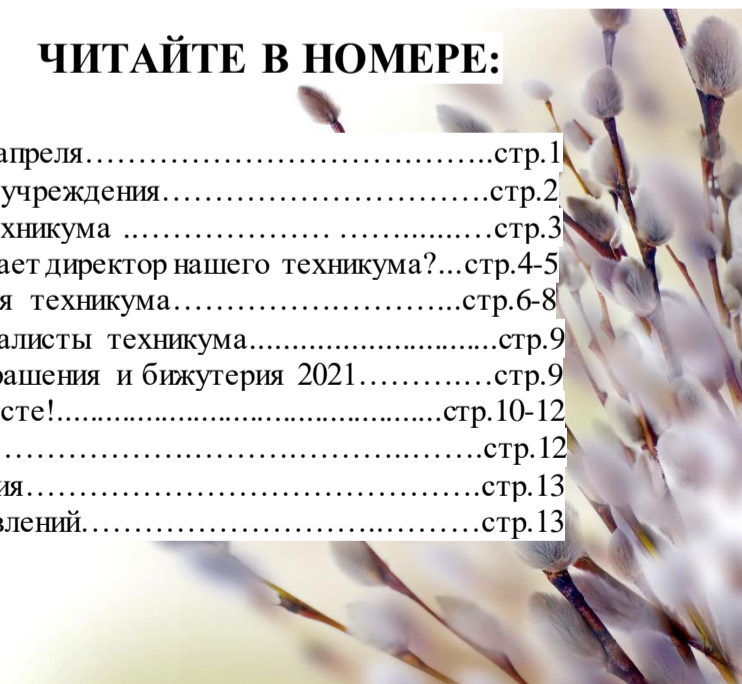
- Вот видите - никто не знает, а он забыл.

* Если бы не дистанционное обучение, сколько студентов так и не узнало бы, как зовут преподавателя.

Григорян Гаяне, студентка группы ПИ-103

ЧИТАЙТЕ В НОМЕРЕ:

- Праздники апреля.....стр.1
- Из истории учреждения.....стр.2
- Гордость техникумастр.3
- О чем мечтает директор нашего техникума?...стр.4-5
- Мероприятия техникума.....стр.6-8
- Юные журналисты техникума.....стр.9
- Модные украшения и бижутерия 2021.....стр.9
- Худеем вместе!.....стр.10-12
- Гороскоп.....стр.12
- Поздравления.....стр.13
- Доска объявлений.....стр.13



ИЗ ИСТОРИИ УЧРЕЖДЕНИЯ

В 2010 году в СЫСЕРТСКОМ СОЦИАЛЬНО - ЭКОНОМИЧЕСКОМ ТЕХНИКУМЕ «РОДНИК» обучали по профессиям:

- «Коммерция (в торговле)»;
- «Прикладная информатика (по отраслям)»;
- «Экономика и бухгалтерский учёт»;
- «Повар кондитер»;
- «Тракторист - машинист с/х производства»;
- «Портной»;
- «Мастер по обработке цифровой информации»;



С 2012 года – директором сысертского социально - экономического техникума «Родник» был Григорий Павлович Мельников.

Нина Михайловна Алифанова в 2017 году исполняла обязанности директора ГБПОУ СО Сысертский социально - экономический техникум «Родник»



Светлана Леонидовна Чешко - с 2017 по 2018 гг. была директором ГБПОУ СО СЫСЕРТСКОГО социально - экономического техникума «Родник».

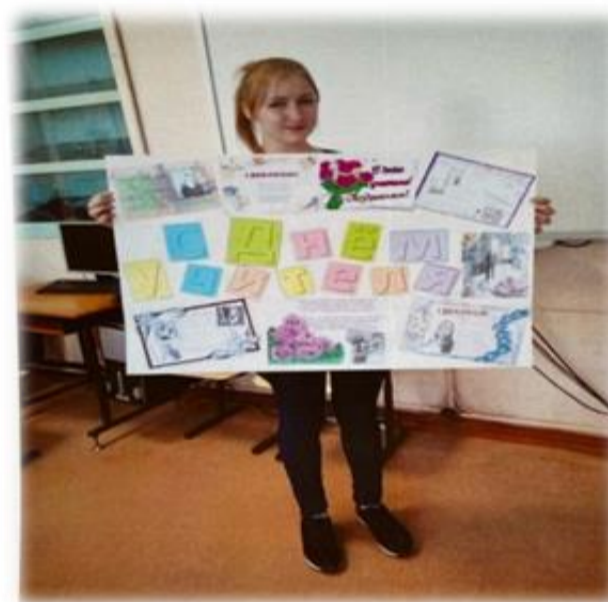


Образовательные программы:

- «Прикладная информатика (по отраслям)» 3г. 10мес.;
 - «Повар кондитер» 3г. 10мес.;
 - «Тракторист – машинист с/х производства» 2г. 10мес.;
 - «Мастер по обработке цифровой информации» 2г. 10мес.;
- Программы профессиональной подготовки для лиц с ОВЗ:
- «Портной» 1г. 10мес.;
 - «Кухонный работник» 10мес.;
 - «Рабочий зелёного хозяйства» 1г. 10мес.;



Поздравление от групп на праздники



Празднование различных мероприятий



Достижения ребят



Аминджонова Светлана, студентка МЦИ-204 гр.

ГОРДОСТЬ ТЕХНИКУМА



Артём Бобцов – артист Большого Московского цирка, участник команды КВН, сборная цирка, многочисленных цирковых шоу, телесериалов, клипов.

Как говорит Артём: «Вся моя жизнь смешная», у Артёма отличное чувство юмора, он очень позитивный и весёлый парень, именно таким его запомнили преподаватели и сотрудники техникума «Родник». Ещё в техникуме Артём был участником различных мероприятий, концертов и даже КВН. Артём получил в лице/техникуме 2 образования: профессию «Оператор ЭВМ» и специальность «Экономика и бухгалтерский учёт».



После окончания техникума Артём уехал в Москву и получил высшее образование, окончив бакалавриат, по специальности «Экономист» в Московском государственном гуманитарно-экономическом университете.

Артём снимается в фильмах, телесериалах, сказках, например, в таких, как: «По колену», «Домашний арест»,



«Лондон - град», «Арлеан», «Бумеранг», «Тайна четырёх принцесс» и другие.

Также снимался в клипах Васи Басты, группы «Фабрика», Олега Майями, 2517 «Чёрная касса», также снимался во многих эпизодах, в ютубных проектах, пранках у блогеров.



Нам удалось пообщаться с Артёмом в вк, и задать ему некоторые вопросы:

- Артём, какие у тебя мечты, цели в жизни?

- Какой – то нереальной мечты у меня нет. Хочу, чтобы у близких всё было хорошо, чтобы мама была здорова и рада и не болела. Нужно больше работать, тогда и любая цель будет достигнута, и все планы будут выполняться и мечты осуществляться.



- Что пожелаешь нашим студентам?

- Студентам желаю: не лениться, не отчаиваться, чтобы они работали над собой, развивались, старались! Расскажу пример из своей жизни: я простой парень из маленького поселка Первомайский Свердловской области, я приехал в Москву с мизерной пенсией по инвалидности, поступать в университет, но с первого раза поступить у меня не получилось! Я не сдал один из вступительных экзаменов, очень расстроился и вернулся домой! Но за год я себя подготовил, читал много литературы, изучал предмет и поехал поступать снова! Я поступил! Я считаю, что многого можно добиться, если будете стараться и много работать!

Будьте добры к окружающим, не проявляйте никакую злость, агрессию и тогда вокруг вас будут хорошие и добрые люди!



Братченко М.В., преподаватель техникума

«О ЧЕМ МЕЧТАЕТ ДИРЕКТОР НАШЕГО ТЕХНИКУМА?»

«Сделай жизнь вокруг себя красивой. И пусть каждый человек почувствует, что встреча с тобой — это дар.» (с)

Что мы знаем о наших преподавателях? Почти, ничего! Много остаётся за стенами техникума! Поэтому мы решили в каждой газете рассказывать о наших любимых преподавателях и сотрудниках техникума! Нам удалось пообщаться с Ириной Анатольевной Заволоко и вот, что мы узнали.

- Ирина Анатольевна, какой у вас был любимый предмет в школе?

В начальных или в старших классах?

В начальных классах: пение, физкультура, рисование, как всегда у детей. А в старших - у меня был любимый предмет – математика, физика, история, литература.

Преподаватели говорили, что у меня хорошие способности по математике и физике, что мне надо поступать после школы на физико-математический факультет педагогического института. Я «зареклась», говорила, никогда не пойду в педагоги, потому что это очень трудная работа, но видимо зря зареклась.

- А кем вы хотели стать в детстве?

Я хотела быть зоологом. Я очень любила животных, и сейчас очень люблю. Очень люблю природу. И хотела развиваться именно в этом направлении. Планировала в институт поступать по этому профилю, но так случилось в семье, что рано умер папа, когда я заканчивала десятый класс, младший брат был, маме надо было помогать маме, и я никуда не поехала из нашего города и не стала поступать в институт, побоялась оставить маму с братом. И я поступила в строительный техникум по месту жительства. При чем была экспериментальная группа техников-строителей набирали. И у кого аттестат был с оценками «4-5» принимали без экзаменов. Я подала документы, поступила и получила диплом.

- Какая у вас мечта?

Моя мечта - разработать и реализовать проект регионального центра профессионального обучения для лиц с ОВЗ и инвалидов, и на месте старых деревянных одноэтажных корпусов поставить новый, современный корпус. Чтобы в этом центре был расширенный спектр профессий, чтобы лица с ОВЗ и инвалиды могли найти себе профессию по душе!

На сегодняшний день мы нашли единомышленников, заинтересованных лиц нескольких строительных компаний, которые сейчас ищут средства, чтобы разработать проект. Они предложили поставить не просто новый корпус, а разработать инфраструктуру, чтобы у нас и вокруг пруда было все красиво, и чтобы стадион, спортивная площадка, дорожки, чтобы все было современное, красивое. Я хочу, чтобы через этот корпус проходил тёплый переход в общежитие, именно с учетом инвалидов. А также у нас есть комната для инвалидов в общежитии, но она у нас одна такая, а хотелось бы, чтобы комнаты были больше, шире. Например, если в комнате два студента на коляске живут, чтоб спокойно разъезжались на колясках, чтоб им было комфортно и свободно, нужны мастерские, лаборатории, кабинеты. Вот такая мечта. Если мечтать, то по – серьёзному!

- Давайте «отойдем» от работы, расскажите, есть ли у вас хобби, чем любите заниматься в свободное время? Вне работы, чтобы отвлечься?

Мне нравится делать какие-нибудь поделки. Раньше играла на гитаре. Но на это сейчас не хватает времени. Я очень люблю вязать. Каждую осень вяжу всей семье носочки, варежки.

- Сейчас немного личный вопрос. Есть ли у вас дети?

У меня две дочери. Старшая Юлия, ей 35 лет исполняется 9 мая. Юбилей будет. Заканчивает университет. Она работает начальником отдела кадров в крупной компании. Младшая дочь – Анастасия. Ей 26 лет будет 26 апреля. Она работает бухгалтером, в частной компании, замужем.

- «Легко ли вам находить общий язык с людьми?»

Я очень люблю людей. Даже в самом «вздорном» человеке есть что-то замечательное, просто это замечательное надо найти. Мне никогда не было сложно общаться с людьми, не было сложно находить общий язык, главное найти «точки соприкосновения»

Моя мама всегда говорила: «Если вдруг случится, когда ты будешь руководителем, имей в виду, надо работать с теми людьми, которые у тебя есть в коллективе, а не выживать неудобных тебе, и принимать на работу тех, кто тебе нравится. Надо уметь работать со всеми! Вот тогда ты руководитель! Мама была мудрым человеком. Я следую ее наставлениям по жизни.

- Наверное, все равно надо понимать психологию людей?

Я училась в РГППУ, много всего по психологии мы там проходили. Людей я, конечно, насквозь не вижу. Как нормальный, любой человек, бывает, ошибаюсь в людях. Сначала начинаешь доверять человеку, потом он может подставить, оговорить. На ошибках учатся!

- Хорошо, а сейчас такой вопрос: «Верите ли вы в астрологию и какой у вас знак зодиака?»

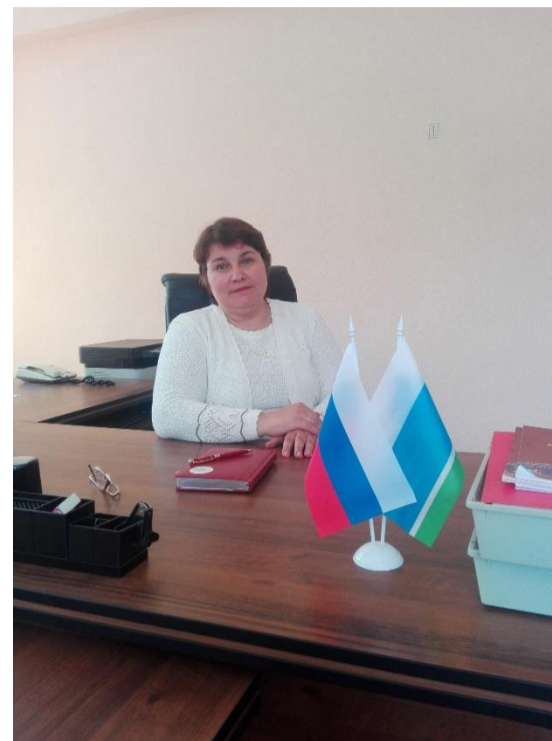
У меня знак зодиака – Дева. Родилась в год огненной лошади, которой предстояло по жизни всегда работать. И мне всегда было обидно, когда утром все эти астрологи говорят: «Вам надо отдохнуть, вам надо пообщаться с друзьями. А Деве надо активно поработать, чтобы в будущем могла пожинать плоды». И иногда что-то совпадает.

- Какое у вас любимое блюдо? Что вы любите готовить дома?

Где-то с 5го класса моим хобби было – печь торты. У нас на уроках труда, была замечательная учительница. Первым делом она научила нас – печь эклеры, заполнять их кремом. Она нам показывала, как мешочки шить, узорные наконечники, чтоб цветочки из крема для тортов делать. Благодаря учительнице, мои близкие, друзья, дети могут сказать, что мама у них печёт замечательные, вкусные торты. Сейчас я уже «поутихла» к сладкому, но на праздник, для семьи всегда пеку. Сама я очень люблю готовить овощные салаты, люблю перцы фаршированные, голубцы, бешбармак замечательно готовлю, баурсаки в чесноке. Нет какого-то определенного блюда. Видимо от того, что я люблю вкусно покушать – я люблю готовить.

- А какой у вас девиз в жизни?

Если наметил цель – надо ее достичь. А кредо по жизни – никогда не унывай, будь оптимистом. Я считаю, что меня окружают, в большей степени, хорошие, замечательные, талантливые люди и от этого жить интереснее, веселее. Я считаю, что как ты к людям относишься, так и люди



относятся к тебе. Понимаю, что я, как руководитель, не могу всем нравиться. У моей бабушки, по маминой линии, девизом по жизни был: «Русская женщина должна все уметь». Я могу и розетку починить, и в машине что-то заменить, и могу платье сшить, комплект постельного белья. Первая профессия - швея – мотористка, третьего разряда. Вязать меня бабушка еще с пяти лет научила, и шали, и косынки вязала. В общем-то никакой работой и проблемами меня не испугать.

Был такой случай: я с работы прихожу, а старшая дочь дома была, и ужин не приготовила, так как электричества не было. И она с огромными глазами меня встречает и говорит: «Мама, у нас света целый день не было, я кушать не приготовила». Я ей говорю: «Что ты переживаешь, сейчас пойдем вон за домом, два кирпича поставим, на них казан, веток наломает, борща наварим, чайник согреем». Она на меня посмотрела и сказала: «Тебя ничем не испугаешь!» И только это сказала и свет включили. Главное – не унывать, не пугаться ничего! И не паниковать! Мы сами свою жизнь строим! Судьба человеку дается при рождении, но в судьбе человека тысяча дорог... И какую ты дорогу выберешь – правильную, неправильную – это уже зависит лично от нас.

- Что вы посоветуете молодому поколению?

В первую очередь, верить в себя, не останавливаться на достигнутом! Надо учиться всю жизнь! Я всю жизнь учусь. Сначала в техникуме, потом в институте, университете. Потом профпереподготовку проходила. До сих пор прохожу всевозможные курсы повышения квалификации, потому что жизнь сейчас настолько динамично меняется, если не будете учиться - отстанете! Мне один мудрый человек сказал: «Постоянно учись, потому что тебя должны ценить не только за то, что ты замечательный человек, но и за то, что ты являешься уникальным профессионалом». И я стараюсь следовать по жизни этому правилу. Я не карьерист, так случилось, что я стала директором. Случись мне уйти в преподаватели, я снова встану за преподавательский стол и начну вести уроки, без проблем! Надо учебно-методическую документацию разработать – я это умею, разработаю. Надо дворником – я не постыжусь, пойду дворником. Но в любом случае, я буду всегда учиться. Даже дворник должен быть всесторонне развит, много знать. У меня так же есть профессия «техник – строитель» и я могу неплохо штукатурить, делать косметический ремонт. «Надо в жизни все уметь делать!» Спасибо моей бабушке, что когда-то в мою маленькую четырехлетнюю голову вложила это все. Все пригодится!

- Сейчас у нас как делается: если что-то не могут – в интернет сразу. «Погуглили», прочитали что-то и забыли... Как Вы к этому относитесь?

С одной стороны, если есть такая возможность, то почему бы и нет? Но все равно практические навыки нужны! Например, нужно поклеить в ванне кафельную плитку, «погуглили», посмотрели, а ничего не получится, потому что нет практических навыков! Можно посмотреть все, что угодно. А еще в интернете, сейчас много фейковой информации. Начинаешь что-то повторять, так же делать, а оно не получается, потому что неправильно рассказано. Поэтому нужно учиться и практиковаться.

- А как отразился карантин, дистанционное обучение на техникуме?

Мы очень долго шли к дистанционному обучению! Я работаю с 26 сентября 2018 года. У нас возник вопрос, что делать с ребятами, которые могут передвигаться только по своей квартире и имеют серьезные заболевания? У нас есть мальчик, он с трудом говорит, живет в Екатеринбурге, он печатает только одним пальцем левой руки. Сейчас учится на втором курсе, в группе МЦИ-204. И учится не плохо. И мы понимаем, что ребенок что-то сказать не может, только тихонечко печатать, но ребенок старается и ему это интересно! У нас были затруднения с тем, что серьезного опыта в дистанционном преподавании поначалу не было. Были трудности с подготовкой заданий, а сейчас все преподаватели могут работать в таком режиме. Задания выкладывали своевременно, проводили консультации, все что угодно. И преподаватели, на сегодняшний день, получили неоценимый опыт. Они вынуждены были научиться этому! Я считаю, что это очень хорошо, что мы освоили дистанционное обучение. Сейчас у нас 7 ребят находится на дистанте, которые «привязаны» к тому месту, где они живут. В целом, мы не плохо пережили карантин.

- Я как вспомню, когда нас собрали всех по кабинетам и стали говорить, что начинается карантин, чтоб мы заявления писали на переход на дистанционное обучение – у нас такая паника была, думали: «А что будет дальше?»

Это просто такой затянувшийся эпизод, который надо было пережить! Масочный режим соблюдать мы продолжаем. Мы должны все нормативы соблюдать, дистанцироваться не менее 1,5 м, пользоваться антисептиками, мыть руки и обязательно масочный режим соблюдать. Я не зря с утра хожу по коридорам и спрашиваю: «Где ваши маски?». Убеждаю каждого обучающегося одеть маску, если кто-то пришел без маски – у нашего медика и у меня достаточный запас масок! Надо беречь себя и своих близких!

- Какие еще изменения в техникуме планируются?

С 1 сентября мы уже не набираем студентов по специальности «Прикладная информатика», потому что этот Федеральный Государственный Образовательный Стандарт ушел из перечня специальностей. И мы прошли лицензирование новой программы «Информационные системы и программирование», то есть мы с 1 сентября уже набираем по новой программе - более расширенной, интересной. И мы два года не набирали ребят по программе «Рабочий зеленого хозяйства», к нам приходит молодой специалист, которая будет работать с ребятами. Вот две новые профессии, специальности у нас будут.

- А будут ли ставить прививки от Covid_19 студентам?

Вакцинирование – это добровольная процедура. Думаю, что совершеннолетние студенты примут для себя правильное решение и тоже сделают прививку. У нас на сегодняшний день 18 сотрудников вакцинировались. У остальных либо медотвод, либо обнаружено наличие антител. Я буду вакцинироваться осенью, потому что на данный момент тоже обнаружили антитела, когда мы сдавали кровь перед вакцинацией. Как только антител станет мало – я обязательно буду прививаться. Сотрудники техникума, особенно педагогические работники, осознанно идут на вакцинацию, я говорила на общем собрании трудового коллектива, что нам всем надо вакцинироваться, потому что опыт показывает, пока большая часть населения РФ не будет привита от коронавируса – мы до конца не справимся с этим вирусом. Исторически складывалось: чума, оспа, туберкулез – пока не начали массово вакцинировать людей, не смогли побороть эти болезни. Во всем мире признали, что наша вакцина от Covid_19 самая безопасная. Поэтому надо не бояться, а прививаться!

- И последний вопрос. Скажите, пожалуйста, легко ли быть директором?

Руководящая должность подразумевает огромную ответственность. Ответственность за коллектив, которым руководишь, за все процессы, происходящие в техникуме, за развитие техникума, за полученные результаты! В этом плане нелегко, но работать очень интересно! Поэтому надеюсь ещё долго работать на этой должности и принести как можно больше пользы нашему замечательному техникуму!!!

Мы благодарим Ирину Анатольевну за уделенное нам время. Желаем успехов в работе, здоровья, исполнение мечты и скорейшего осуществление намеченных целей.

Чернявская Юлия, студентка ПИ-202 гр.

МЕРОПРИЯТИЯ ТЕХНИКУМА

«НОВАЯ ЖИЗНЬ»



25 марта в техникуме была организована встреча студентов с представителями регионального общественного фонда Свердловской области «Новая жизнь» совместно с Комплексным центром социального обслуживания населения, в рамках проведения мероприятий по профилактике заражений ВИЧ/СПИД.

Данный фонд является организацией по оказанию помощи различным категориям населения Свердловской области. Одним из направлений деятельности фонда является

содействие в получении медицинской, социально-психологической и юридической помощи людям, имеющим социально-опасные заболевания (ВИЧ-инфекция, туберкулез).

Работа фонда в данном направлении актуальна, так как Свердловская область занимает 2 место по распространенности ВИЧ-инфекции, среди регионов Российской Федерации.

Представители фонда рассказали ребятам, что такое ВИЧ-инфекция и чем она отличается от СПИДа. Ребята узнали о путях передачи ВИЧ, о том, как обезопасить себя от заражения, где сдать тест на ВИЧ. Также сотрудники фонда рассказали обучающимся как жить, если заражение все-таки произошло: куда обратиться, если тест на ВИЧ положительный, как прожить полноценную жизнь с данным диагнозом при соблюдении особой терапии.



Психологи фонда провели тренинги и игры по данной теме, в интерактивной форме ответили на все вопросы студентов. Все желающие от 17,5 лет сдали экспресс-тест на ВИЧ-инфекцию.

Мероприятие прошло при соблюдении мер безопасности по предупреждению распространения новой коронавирусной инфекции.

Иванова А.А, педагог-организатор техникума

УРОК ТРУДОВОЙ ДОБЛЕСТИ

29 марта 2021 года студенты нашего техникума присоединились к Всероссийскому «Уроку трудовой доблести», организатором которого является Министерство просвещения Российской Федерации и Общероссийский народный фронт. Урок проводился с целью формирования у обучающихся гражданской позиции, трудового, нравственного и патриотического воспитания молодежи. 29 марта состоялся старт проведения единого урока, посвященного 100-летию чествования в России званий и наград человека труда.

Урок был проведен для обучающихся групп ПК-102, ПИ-103 и МЦИ-105. Во время урока студенты вспомнили, откуда появилось такое явление как «стахановское движение», узнали историю происхождения званий «Герой социалистического труда», «Герой труда Российской Федерации», перечень городов, удостоившихся звания «Город трудовой доблести».



Иванова А.А, педагог-организатор техникума

ОЛИМПИАДА У ПОВАРОВ

1 апреля прошла олимпиада профессионального мастерства для студентов 2 курса группы ПК-201, по профессии «Повар, кондитер». Тема: «Приготовление и оформление овощного супа-пюре в авторском исполнении».

Цель данного конкурса - повышение качества профессиональной подготовки студентов в данной отрасли, выявление уровня их мастерства.

Конкурс представлял собой очные соревнования, предусматривающие выполнение конкретных заданий, с последующей оценкой качества, времени и других критериев, проводимых в течение определенного периода.

Участники конкурса должны были продемонстрировать практическую подготовку за 2 часа (120 минут), профессиональные умения и навыки, проявить творческую активность, умение на практике применять современные технологии приготовления первого блюда. По итогам конкурса места распределились следующим образом:

- 🥇 1 место Чернышева Анастасия Евгеньевна
- 🥈 2 место Исламова Милена Родионовна
- 🥉 3 место Никонова Мария Алексеевна



Полетаева Д.Д, мастер производственного обучения

ДЕКАДА ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО МАСТЕРСТВА



В рамках работы предметно-цикловой комиссии «Сфера услуг» с 15.03.2021 по 12.04.2021 прошла декада профессионального мастерства.

Цель данной декады является: формирование позитивного имиджа рабочих профессий, проверка способностей обучающихся к

самостоятельной профессиональной деятельности, повышение интереса к будущей профессии.

17 марта 2021 ОПМ проходила среди обучающихся группы по профессии «Кухонный рабочий» (Кр-11). Участники ОПМ отрабатывали технологию нарезки овощей и фруктов через приготовление салатов. Результаты олимпиады следующие: I место заняла Панова Анастасия, II – Осокин Никита, III место Макковеева Валерия.



02.04.2021 ОПМ проходила среди обучающихся группы Пр-14 по профессии «Портной». Олимпиада включала в себя два этапа: проверка теоретических знаний и выполнение практического задания - изготовление швейного изделия «Подарочное кухонное полотенце».

По результатам олимпиады I место заняла Сабанцева Сабина, II – Щербина Евгения и III место Шестакова Елизавета.

12.04.2021 ОПМ проходила в группе Пр-23 (профессия «Портной»). За 2 часа обучающиеся отшили изделие из группы постельного белья «Наволочка». По итогам конкурса I место заняла Заингирова Римма, II - Байда Юлия, III место заняла Шайхутдинова Вера. Отдельно за волю к победе, была отмечена Иванова Екатерина.

Все мероприятия завершились торжественным вручением призов и грамот, а также чаепитием в дружеской атмосфере.



Анисимова Е.А., мастер производственного обучения

ЭКСКУРСИЯ В ЦЕНТРЕ ЗАНЯТОСТИ



13 апреля 2021 года обучающиеся групп профессиональной подготовки посетили Сысертский центр занятости. Слушателям провели экскурсию по зданию, рассказали о работе каждого подразделения. После экскурсии был организован тренинг по заполнению резюме и подготовке к

собеседованию. Обучающихся познакомили с имеющимися вакансиями по профессиям «Кухонный рабочий» и «Портной».

Анисимова Е.А., мастер производственного обучения

ОЛИМПИАДА В ОБЛАСТНОМ ТЕХНИКУМЕ ДИЗАЙНА И СЕРВИСА

14 апреля в Областном техникуме дизайна и сервиса проходила открытая олимпиада профессионального мастерства среди обучающихся с ОВЗ Свердловской области. Программа профессиональной подготовки «Оператор швейного оборудования, швея».

От нашего техникума в мероприятии приняла участие обучающаяся гр. Пр-14 Сабанцева Сабина, которая показала хорошие результаты в выполнении практического тура. Сабина шила сумку «Шоппер», в творческом конкурсе «Изготовление декора для швейного изделия» и заняла 2 призовое место. К данной олимпиаде Сабину подготовили мастера производственного обучения и преподаватели спец. дисциплин Сафронова Вера Владимировна, Анисимова Елена Анатольевна.



Анисимова Е.А., преподаватель техникума

ЕДИНЫЙ ДЕНЬ ПРОФИЛАКТИКИ

В рамках акции «Единый день профилактики», проводимой на территории Свердловской области в период с 12 по 16 апреля были организованы профилактические беседы социальными партнерами для студентов ГАПОУ СО ССЭТ «Родник».

14 апреля сотрудниками Комплексного центра социального обслуживания населения Сысертского района была проведена беседа со студентами группы ПИ-103 о вреде употребления психоактивных веществ (ПАВ).



15 апреля начальник ПДН Сысертского городского округа Дресвянкина Елена Леонидовна проинформировала студентов первого курса по профессии «Тракторист-машинист сельскохозяйственного производства» об уголовной и административной ответственности за правонарушения. Также в ходе беседы была затронута тема комендантского часа для несовершеннолетних (22.00). Елена Леонидовна рассказала о последствиях за нарушение общественного порядка, в том числе за курение и использование ненормативной лексики в общественных местах (штрафы за данные действия и постановка на учет в ПДН несовершеннолетних).

16 апреля со студентами группы ПК-102 провела профилактическую беседу участковый - уполномоченный МО МВД "Сысертский", которая также рассказала ребятам о правонарушениях: употребление алкоголя, наркотиков, никотинодержавших веществ. О последствиях для несовершеннолетних: постановка на учёт, в том числе и наркологический. И о тех проблемах, которые могут возникнуть в 18 лет после такой постановки на учет.



Тимербаева Е.Н., зам. директора по УВР

ДОСТУПНОЕ ЖИЛЬЁ ДЛЯ ПЕРНАТЫХ

18 апреля волонтерский отряд техникума "Новое поколение" участвовал в экологической акции "Доступное жилье для пернатых", которую организовал волонтерский отряд "Форточка". Смысл акции: соорудить своими руками скворечники и развесить их на деревьях вдоль аллеи завода «Уралгидромаш».

В данном мероприятии приняли участие более 50-ти человек, разного возраста, несмотря на холодную, ветреную погоду было изготовлено 18 скворечников. Ребята получили заряд позитива и изучили тонкости изготовления "жилья для пернатых". Отдельное спасибо хочется сказать Юлии Протасовой - организатору данной акции и руководителю волонтерского отряда "Форточка"! Желаем ей дальнейших успехов!



Анисимова Е.А. , мастер производственного обучения

НЕДЕЛЯ ДОБРЫХ ДЕЛ

В ГАПОУ СО ССЭТ "РОДНИК" с 19.04.2021 по 24.04.2021 ПРОШЛА НЕДЕЛЯ ДОБРЫХ ДЕЛ. Волонтеры и не только, принимали активное участие во всех запланированных мероприятиях:

- ☛ 19.04.2021 "Доброе слово" (напиши пожелания, добрые и теплые слова на стенгазете расположенной в 1 учебном корпусе);
- ☐ 20.04.2021 "Подари добро" (объявляется сбор книг в течение всего дня, книги можно приносить в кабинет педагога организатора, 1 учебный корпус 2 этаж, книги отдавать Полина Домбровская);
- ☐ 21.04.2021 "Протяни руку помощи" (оказание помощи социально незащищенным слоям населения);
- 🌀 22.04.2021 "Чистый четверг" (уборка территории техникума);
- 🕒 23.04.2021 Подведение итогов недели.



По итогам самые активные студенты были награждены почетными грамотами.

Анисимова Е.А. , мастер производственного обучения

ЮНЫЙ ВОДИТЕЛЬ

23 апреля студенты 2 курса – Бережной Кирилл и Мустакимов Эмиль под руководством Ивина А.П. и Алёшина А.А. приняли участие в Областном конкурсе «Юный водитель», организованный ГАПОУ СО Берёзовским техникумом «Профи». Все участники были отмечены благодарственными письмами! Желаем удачи , новых побед, лёгких дорог!



Братченко М.В., преподаватель техникума

ЮНЫЕ ЖУРНАЛИСТЫ ТЕХНИКУМА «РОДНИК»



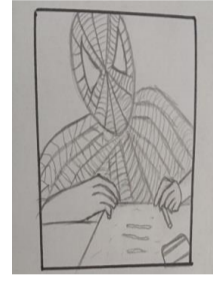
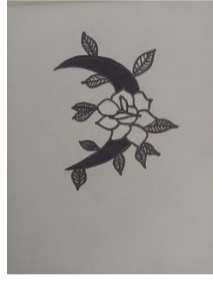
Меня зовут СЕДА, мне 17 лет. Проживаю я в городе Сысерть. В этом прекрасном городе есть очень много красивых мест, в которых я посоветовала бы побывать. Например, Озеро «Тальков Камень», Природный парк «Бажовские места», Гора Бессонова, Музей П.П. Бажова.

Я студентка социально-экономического техникума «Родник» Учусь на 1-ом курсе по профессии «Повар, кондитер» Мне очень нравится моя профессия, так как я, в дальнейшем, планирую работать поваром.

Я добрая, отзывчивая, дружелюбная, всегда готова прийти на помощь, всегда рада выслушать и помочь человеку.

Семья и друзья - для меня это самое ценное в жизни. Также, я считаю, одним из главных качеств человека – честность и его отношения к другим людям. Ведь не зря есть пословица «Относись к людям так, как хочешь, чтобы они относились к тебе» У меня, как и у любого человека есть хобби, я очень люблю рисовать эскизы.

В техникуме я посещаю факультатив «Журналистика» и у меня есть своя рубрика, где я пишу интересные статьи на разные темы.



Симонян Седя, студентка ПК-102 группы



Меня зовут Близняк Екатерина, мне 16 лет. Я, как и все вы живу в Сысерти. Сысерть-это маленький городок, но есть много интересных мест куда можно ходить в походы или просто на прогулку. Я студентка социально-экономического техникума "Родник". Учусь на 1-ом курсе по профессии "Повар, кондитер". Эту профессию я выбрала не зря, так как очень люблю готовить. Я очень люблю рисовать и читать. Я добрая, милая, дружелюбная, но немного стеснительная. Я очень люблю детей и со своими младшими братьями и сестрами люблю проводить время. Я больше всего люблю и ценю в людях доброту и честность, - это самое главное в человеке. Я не очень люблю, когда я одинока, поэтому я люблю проводить свое время со своими друзьями и родными.



Близняк Екатерина, студентка ПК-102 группы

МОДНЫЕ УКРАШЕНИЯ И БИЖУТЕРИЯ 2021 ГОДА

Украшения – важная составляющая гармоничного образа, но как часто мы ими пренебрегаем. А зря, ведь они мгновенно повышают градус стиля, добавляют пикантности и расставляют правильные акценты.

1. Крупные украшения.



2. Цепочка-чокер.



3. Жемчуг.



4. Серьги-шандельеры.



5. Стильная геометрия.



6. Ассиметричные, длинные, моносерьги и каффы.



7. Браслет поверх рукава.



8. Мужская брошь-застежка.



Женская брошь-застежка.



9. Подвески с массивными кулонами и амулетами.



Поморина Алена, группа МЦИ-204

ХУДЕЕМ ВМЕСТЕ!

Иметь стройную фигуру, мечта не только всех женщин, но также и мужчин. Однако, не все диеты могут быть одинаково эффективными, а главное безопасными. Уже никто не хочет страдать от приступов голода, слабости, головокружений и повышенной раздражительности, в прочем, как и анемии и гастрита. Всем хочется наслаждаться любимыми лакомствами, не толстеть и при этом быть в хорошем настроении. Рассмотрим, какие диеты являются наиболее безопасными и при этом эффективными.

Если хочется привести себя в форму

Нерациональное питание не поможет вам сбросить лишний вес, даже если вы будете активно крутить педали в спортзале.

Неправильно подобранная диета может только вызвать различные заболевания или усугубить уже существующие. Для того, чтобы диета была безопасной ограничения в приеме белков, жиров и углеводов должны быть разумными, а рацион сбалансированным. Сбрасывать лишние килограммы необходимо постепенно, резкое похудение достаточно вредно для организма. Диета должна обеспечивать организм всеми необходимыми питательными веществами. Не должно возникать дефицита витаминов, минералов, нужных аминокислот и других полезных питательных веществ.

5 САМЫХ ПОЛЕЗНЫХ ДИЕТ



1. Средиземноморская диета

На первом месте рейтинга U.S. News & World Report, как и многих других рейтингов последние несколько лет. По сути, это обычный [рацион населения Средиземноморского региона](#).

В чем заключается: без ограничения фрукты, овощи, богатые омега-3 морепродукты, оливковое масло, орехи. Насыщенные жиры, красное мясо и добавленный сахар допускаются только в небольших количествах.

Плюсы: снижает риск сердечно-сосудистых заболеваний и диабета 2-го типа; не требует голодания, а значит, поможет не только похудеть, но и остаться в желанном весе - ее можно придерживаться всю жизнь.

Минусы: свежие качественные фрукты и рыба стоят довольно дорого.

2. Скандинавская диета

Североевропейские страны адаптировали средиземноморскую диету под свои условия и назвали скандинавским планом питания. Врачи считают, что такой режим питания прекрасно влияет на профилактику сердечно - сосудистых заболеваний и продлевает жизнь.

В чем заключается: основа питания - листовая зелень, овощи, а также ненасыщенные жиры - из растительного масла, рыбы, орехов. Ограничить или исключить животные и трансжиры, сахар, рафинированные, то есть полностью переработанные, продукты, мясо и жирную молочку.

Примерное меню на день*

Завтрак: йогурт без сахара с ягодами и каплей меда.

Перекус: щепотка миндаля.

Обед: рыба с листовой зеленью и винегретом.

Ужин: куриная грудка с гарниром из темного риса с припущенными овощами: смесь из стручков фасоли, моркови и сладкого лука.

3. DASH (Дэш)

Эту систему питания разрабатывали врачи-кардиологи. В названии зашифровано «Диетическое питание для борьбы с гипертонией».

Гипертоническая болезнь - одна из главных причина смертности людей. Чтобы лечение было эффективным, необходимо поддержать его правильным питанием.

В чем заключается: едим цельнозерновые продукты, фрукты и овощи, молочные продукты низкой жирности и нежирный белок - пшеницу, рыбу, орехи и бобы.

Особенности диеты DASH - низкое содержание жиров и холестерина. Главными источниками жиров становятся растительные масла, богатые омега-3 и омега-6, и некоторые овощи, например авокадо. При гипертонии очень важно сократить потребление соли; чтобы придать вкус продуктам, используйте травы и специи.

Плюсы: люди, как правило, теряют или поддерживают свой вес, у них снижается кровяное давление и уменьшается риск заболеваний сердца и почек.

Минусы: не рассчитана именно на похудение.

Примерное меню на день

Завтрак: салат из фруктов с йогуртом и грецкими орехами, цельнозерновой хлеб с растительным спредом, чай.

Перекус: смесь из семян, орехов и сухофруктов.

Обед: домашняя шаурма из вареной курицы с куркумой и овощами.

Ужин: цельнозерновые спагетти с томатным соусом без соли, салат из смеси листовой зелени с нектарином, заправленный оливковым маслом.

4. Флекситарянство

В английском языке слово flexitarian является объединением слов flexible (гибкий) и vegetarian (вегетарианец). Проще говоря, флекситарянец - это вегетарианец, который иногда ест мясо.

В чем заключается: основа питания - овощи, фрукты, цельнозерновые продукты, орехи и семена. Растительная пища, богатая витаминами и антиоксидантами, помогает сохранить молодость и бороться с воспалительными процессами в организме.

- Полный отказ от мяса, молочных продуктов и яиц не требуется, но их количество ограничивается, - комментирует **Зинаида Медведева**. - Главное место на столе займут растительные продукты.

Плюсы: по данным исследований, диета помогает снизить вес и налаживает обмен веществ. Нормализуется кровяное давление, снижается риск заболеваемости диабетом 2-го типа, идет борьба с воспалительными процессами в организме.

Минусы: многие флекситарянецы со временем полностью переходят на вегетарианство. Но растительные белки неспособны целиком заменить животные, и это может вызвать проблемы со здоровьем.

Примерное меню на день

Завтрак: 150 г творога (низкой жирности или обезжиренного), овощи (сладкий перец) и зелень - листовой салат и петрушка.

Перекус: яблоко, небольшой банан, горсть орехов.

Обед: овощной суп с картофелем, бобами, цветной капустой.

Полдник: стакан апельсинового фреша, 3 - 4 шт. любых сухофруктов, 3 шт. миндаля.

Ужин: пюре из фасоли, овощной салат без масла, любая капуста, тушенная без добавления масла.

5. Наблюдатели за весом

Диету с таким странным названием в 1961 году придумала американская домохозяйка, которая собрала группу подруг для совместного похудения. В наши дни компания Weight Watchers имеет представительства по всему миру, а методики и пособия по похудению распространяются на коммерческой основе.

Диета весонаблюдателей основана на подсчете баллов. Каждому продукту присваивается определенное количество баллов, и задача - не набрать за день баллов больше, чем положено. Худеющий ведет дневник, где подробно записывает, сколько и чего было съедено.

Плюсы: нет необходимости изучать состав продуктов и их свойства. Достаточно сверить блюда на столе с подробными таблицами.

Минусы:

- Первоначально система весонаблюдателей учитывала только количество калорий. Со временем ее усовершенствовали, обчислив требуемое количество белков, жиров, углеводов и клетчатки. Но странности в рекомендациях до сих пор встречаются.
- Полные таблицы распространяются на коммерческой основе.
- Диету сложно поддерживать длительно, так как количество разрешенных баллов все время уменьшается.

Примерное меню на день

Завтрак: бутерброд с мягким сыром низкой жирности, парой кружочков лука и копченой красной рыбой (30 г) - 4 балла. Кофе со сливками и сахаром -

1 балл.

Перекус: 1 яблоко, йогурт - 180 г (3 балла).

Обед: суп-пюре с овощами, бутерброд с хлебом из ржаной муки, помидором, базиликом и сыром фета - 5 баллов.

Перекус: смузи с нежирным йогуртом (250 г), горстью ягод и бананом - 3 балла.

Ужин: овсяная каша на молоке - 150 г, изюм - 2 ч. ложки, натуральный мед - 1 ч. ложка, апельсиновый сок - 1 стакан (всего 6 баллов).

Симолян Седа, студентка ПК-102 группы

10 эффективных упражнений для похудения – как быстро сбросить лишний вес в домашних условиях?

Какие упражнения помогут похудеть в домашних условиях? Этим вопросом задаются многие люди, желающие быстро сбросить вес, не посещая при этом фитнес - залы и не нанимать фитнес-тренера.

Похудение дома не является несбыточной мечтой – достаточно следовать инструкциям, следить за питанием и регулярно тренироваться. В этом материале мы подробно расскажем о самых эффективных упражнениях для похудения в домашних условиях.

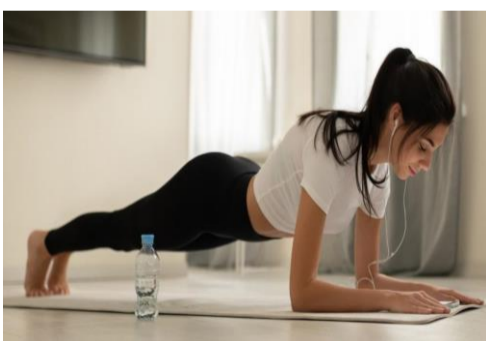
Какие упражнения самые эффективные для похудения?

При составлении программы тренировок для похудения следует акцентировать внимание на наиболее эффективные упражнения, которые позволят добиться результата в короткие сроки. Вот основные:

- Бег – доступный вид спорта практически в любое время года и любую погоду. Развивает дыхательную и сердечно-сосудистую системы, улучшает координацию, помогает быстро сбросить вес;
- Ходьба быстрым темпом – альтернативный вариант для тех, кому тяжело дается бег;
- Приседания – укрепляют мышцы ног, ягодиц, спину и пресс;
- Отжимания – хорошая нагрузка на все тело, подтягивают мышцы груди;
- Планка – классическое упражнение в любом тренировочном комплексе для похудения. Во время выполнения напряжены практически все мышечные группы тела;
- Прыжки – можно выполнять обычные прыжки, но наиболее эффективными считаются прыжки со скакалкой

Упражнения для живота

Упражнения для укрепления мышц живота предполагают комплексную нагрузку на все мышцы пресса, в том числе боковые.



Планка

Примите упор лежа, затем согните руки в локтях и обопритесь на предплечья. Ноги должны быть выпянуты назад, носками упираться в пол. Локти перпендикулярно плечам. В таком положении старайтесь продержаться как можно дольше.



Скручивания на пресс

Прилягте на спину, заведите руки за голову и сожмите их в замок. Подтяните ноги к себе. Лучше, чтобы кто-то держал вас за ступни – так будет удобнее выполнять скручивания. Начинайте поднимать тело к коленям, а затем опускать его в исходное положение. Повторяйте по 15-20 раз, делая 2-3 подхода.



Упражнения для ягодиц и бёдер

Одним из шагов к красивому стройному телу является прокачка ягодиц и мышц бедер. Подробнее про упражнения, которые с этим помогут.

Выпады

Встаньте ровно, ноги на ширине плеч. Сделайте шаг вперед, сгибая переднюю ногу под прямым углом, а заднюю отведите, поставив на носок. Спина при этом должна быть ровной. Вернитесь в исходное положение и поменяйте ноги. Пару подходов по 15 повторений будет достаточно.



Ягодичный мостик

Расположитесь на полу, выпяните руки вдоль туловища, ноги должны быть на ширине плеч. Отрывайте ягодицы от пола, опираясь на стопы. Задержитесь в таком положении на 10-15 секунд, затем опуститесь на пол и повторите упражнение.

Упражнения для рук

Убрать лишний вес с рук помогут упражнения, которые задействуют бицепсы и трицепсы.

Отжимания

Примите упор лежа, поставьте руки перпендикулярно полу, прямые в локтях. Выполняйте отжимания, стараясь не прогибаться в спине и тазе. Делайте около 15-20 отжиманий за подход. Для тех, кому трудно отжиматься в классическом стиле, можно попробовать отжимания с колен или отжимания от лавочки.



Симонян Седа, студентка ПК-102 группы

Гороскоп на май 2021 года по знакам зодиака

Гороскоп на май 2021 - Овен



«Полный вперед» - вот девиз Овна на май 2021 года. Вы активны, инициативны и в этом месяце судьба даст вам возможности проявить себя...

Гороскоп на май 2021 - Телец



Телец май 2021 года встретит полным сил и энергии, чтобы свернуть горы. Успех уже рядом, но необходимо еще поработать...

Гороскоп на май 2021 - Близнецы



Близнецам в мае 2021 года гороскоп рекомендует заняться подготовкой фундамента для своих будущих свершений и построением четкого плана действий. Не игнорируйте советы звезд...

Гороскоп на май 2021 - Рак



Май 2021 года для рожденных под знаком Рак станет одним из самых счастливых месяцев в году. У вас появятся единомышленники, партнеры, друзья, с которыми вы можете создать потрясающие результаты...

Гороскоп на май 2021 - Гороскоп



Для Львов май 2021 года будет одним из лучших периодов за этот год. Однако, вам придется принять важные решения, которые будут оказывать влияние на вашу жизнь в течении нескольких лет...

Гороскоп на май 2021 - Дева



Для рожденных под знаком Дева, в мае 2021 года начнется новый этап в жизни. Не расслабляйтесь. Работы предстоит очень много...

Гороскоп на май 2021 - Весы



Весы в мае 2021 года смогут укрепить свои позиции и дома, и на работе. Однако для этого вам стоит следовать четко намеченному плану...

Гороскоп на май 2021 - Скорпион



В целом, май 2021 года для Скорпионов будет благоприятным. Основное достижение месяца, что вам удастся найти компромисс и свести воедино противоречивые интересы своего окружения...

Гороскоп на май 2021 - Стрелец



Стрелец в мае 2021 года будет активно работать над своими целями. Впрочем, как и всегда, пока другие отдыхают, вы покоряете новые вершины...

Гороскоп на май 2021 - Козерог



Гороскоп на май 2021 года рекомендует Козерогу обратить внимание на личные и семейные отношения. Посвятите свое время близким. А работа, подождет...

Гороскоп на май 2021 - Водолей



Водолей в мае 2021 года почувствует, насколько же он счастлив, находясь просто дома, в кругу родных и близких. Дом станет для вас самым лучшим местом, как для отдыха, так и для работы...

Гороскоп на май 2021 - Рыбы



Для рожденных под знаком Рыбы, в мае 2021 наступает благоприятный период. Юпитер – планета удачи, переходит в ваш знак и принесет с собой много новых, интересных возможностей. Мечтайте. Все ваши мечты осуществимы...

Устьянцева Светлана, студентка МЦИ-204 группы

ПОЗДРАВЛЕНИЯ

Поздравляем с ДНЁМ РОЖДЕНИЯ преподавателей и сотрудников ССЭТ «Родник»

**Маслову Наталью Борисовну
Морозову Лидию Михайловну
Сартакову Валентину Юрьевну
Сафронову Веру Владимировну
Милютину Татьяну Тихоновну**

С Днём Рождения!



Устьянцева Светлана, студентка МЦИ-204 группы



ДОСКА ОБЪЯВЛЕНИЙ

Приглашаем всех желающих принять участие в проекте "Письмо Победы"

В рамках мероприятий, предусмотренных планом Всероссийского общественного движения, в период с марта по декабрь 2021 года на территории Свердловской области реализуется Международный проект «Письмо Победы», направленный на воспитание патриотизма, уважительного отношения к ветеранам Великой Отечественной войны и формирования активной гражданской позиции.

Программой реализации проекта предусмотрено два этапа. В рамках первого этапа все желающие направляют письма в личные сообщения координатору мероприятия по организации [Алине Ивановой](#). Второй этап реализации заключается в оформлении писем на фирменных бланках проекта и доставке ветеранам Великой Отечественной войны, проживающих на территории Свердловской области.



Над номером работали:

Редактор: Братченко М.В.

Вёрстка: Чернявская Ю.М., Анисимова Е.А.

Материалы подготовили:

Григорян Гаяне, Злыднева Екатерина, Аминджонова Светлана, Чернявская Юлия, Поморина Алёна, Устьянцева Светлана, Симонян Седра, Близнюк Екатерина
Братченко М.В., Полетаева Д.Д., Иванова А.А., Тимербаева Е.Н., Анисимова Е.А.

Газета выпускается на факультативе «Журналистика» ССЭТ «Родник».

Свяжитесь с нами, если Вам есть что рассказать!

Тел.: 89226125842

E-mail: m.bratchenko@inbox.ru