

Студенческая газета  
ГПОАУ ЯО Ярославский колледж  
сервиса и дизайна

Адрес редакции и издателя:  
г. Ярославль, ул. Автозаводская, д. 5/1  
[tbs.edu.yar.ru](http://tbs.edu.yar.ru)

январь  
2024

№ 1 (79)

## В этом выпуске:

- Открытый кубок по русским шашкам 1
- Учебный центр «Профиград» 3
- Выставка Ивана Айвазовского 4
- Музейный квест 5
- Встреча со специалистом 6
- Снежный десант в Ярославле 8
- В кругу семьи 9
- День студента 10
- Калейдоскоп талантов 11
- Литературно-музыкальная композиция «900» 12
- Победа в историческом квизе 13
- Как выстроить личные границы 14
- Мода на аромат 16

## ОТКРЫТЫЙ КУБОК ПО РУССКИМ ШАШКАМ

*31 января был проведен Открытый Кубок Ярославского колледжа сервиса и дизайна по шашкам, посвященный памяти Скрабова Владимира Васильевича среди студентов профессиональных образовательных организаций Ярославской области.*



Владимир Васильевич Скрабов — российский шашист, специализировавшийся в шашках на 64-клеточной доске (русские шашки и бразильские шашки). Чемпион мира 1997, 2007 годов, бронзовый призер командного чемпионата мира по шашкам-64 2017, 2018 годов, обладатель Кубка мира 2013, 2015 и 2017 годов, серебряный призер Кубка мира 2016, 2019 годов. Тренер-преподаватель по шашкам высшей категории. Судья Всероссийской категории по шашкам. Президент региональной спортивной федерации шашек Ярославской области.

***Наши команды заняли призовые места!***



Владимир Васильевич был бессменным главным судьей нашего Открытого Кубка по шашкам. К сожалению, он безвременно умер 16 августа 2021 года в возрасте 46 лет ввиду осложнений на легкие после перенесенного заболевания новой коронавирусной инфекцией ( COVID-19 ). Нам его очень не хватает.

На смену Владимиру Васильевичу пришли его ученики, которые организовали судейство нашего турнира в этом году.

В турнире, посвященном памяти этого великого человека, приняли участие 6 команд девушек: ЯКСид-1, ЯКСид-2, ЯГК, ЯАК, ЗПК, ЯПЭК им. Н.П.Пастухова.

И 8 команд юношей: ЯАК-1, ЯАК-2, ЗПК, ЯПЭК им. Пастухова, ЯКСид, ЯГК, ЯАК, ТПТ.

Среди команд девушек победу одержала первая команда девушек Ярославского колледжа сервиса и дизайна, второе место заняла команда девушек Ярославского градостроительного колледжа и всего на половину очка от них отстала команда девушек Ярославского промышленно-экономического колледжа им. Н.П.Пастухова, заняв третье место.

Среди команд юношей победу одержала первая команда Ярославского автомеханического колледжа. Всего одно очко уступила победителям команда юношей Ярославского градостроительного колледжа, а третье место завоевала команда юношей Ярославского колледжа сервиса и дизайна. Вот такой интересный и захватывающий получился турнир в этом году.

Чсть нашего колледжа защищали: **Самознаева Юлия**, гр. 21Д, **Дрозденко Мария**, гр. 11ДИ, **Майоркина Арина**, **Сачкова Виктория**, гр. 21Д, **Дзык Анатолий**, гр. 11ВД и **Рогудев Савелий**, гр. 21Д-2.

Никто не ушел без наград: победители получили Кубки, медали и дипломы, призеры — медали и дипломы, а все остальные — грамоты участников турнира.

*Руководитель физического воспитания, Копылова З.Н.*



**Наши студенты в рамках педагогической практики ознакомились с особенностями работы педагога дополнительного образования в муниципальной организации дополнительного образования.**



Ребята посетили кабинеты центра, пообщались с педагогами различных направлений, задали свои вопросы. Будущие педагоги — желанные гости в системе дополнительного образования.

«ПРОФИГРАД» — это место, где можно интересно и с пользой провести время!

Центр является площадкой муниципального ресурсного центра по апробации профориентационных программ. В течение 3-х недель ребята могут проверить свои возможности в шести профессиях.



*16 января студенты 11ЭК2 с классным руководителем Смирновой А.Ю. посетили Ярославский Художественный музей. Выставка была посвящена работам Ивана Айвазовского.*



Иван Константинович Айвазовский — русский художник-романтик, считается одним из величайших мастеров морского искусства.

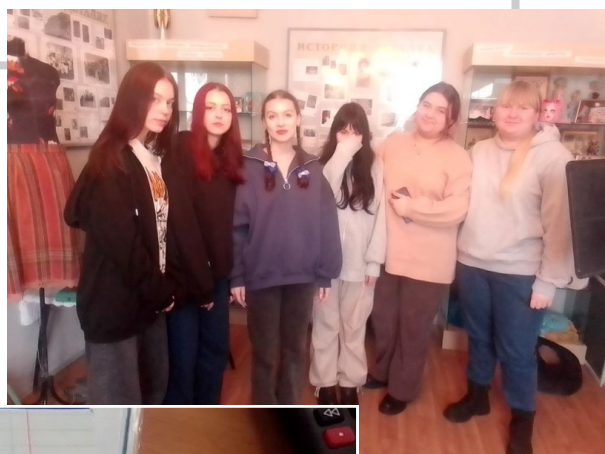
Ребята прониклись атмосферой выставки и смогли по достоинству оценить работы художника.

Выставка позволила увидеть морскую стихию кисти Ивана Айвазовского, представленную им в разные периоды творчества: от ранних работ и поэтических пейзажей 1830-х годов с безмятежно встающим солнцем над тихим морем до драматургически насыщенных образов бушующей стихии, написанных во второй половине столетия.

Среди знаменитых полотен мастера, живописца Главного морского штаба зритель увидел такие прославленные картины: «Петр I при Красной Горке, зажигающий костер на берегу для подачи сигнала гибнущим судам своим» (1846), «Бриг «Меркурий» после победы над двумя турецкими судами встречается с русской эскадрой» (1848), «Буря у мыса Аяя» (1875), а также огромное живописное полотно «Всемирный потоп» (1864), которое сам Айвазовский считал одной из лучших созданных им картин.



17 января студенты группы 11ВД участвовали в музейном квесте «Традиции и обычаи русского народа». Ребята оставили чудесный отзыв в книге отзывов музея.



17 января 2024 год

Благодарим за увлекательную экскурсию в прошлое наших предков узнали много нового об их жизни и бытии. Сквозь года музей становится лучше и интереснее. Благодаря людям, которые принимают новые экспонаты, музей расширяет наш кругозор. Обязательно посетим этот музей вновь!

11ВД

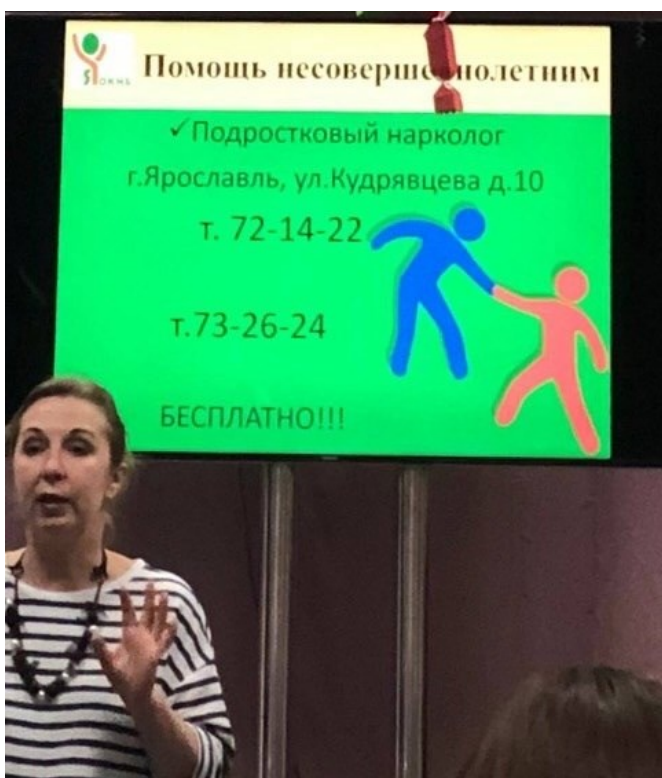
Анна  
Курача

**17 января студенты первого курса нашего колледжа приняли участие в мероприятии «Наркомания — путь в бездну».**



Специалист Ярославской областной наркологической больницы Зимакова Елена Николаевна рассказала о вреде употребления наркотических средств, а также о том, как не стать наркоманом.

Главный вывод встречи: всегда помните о том, что наркотики лишают надежды, радости, свободы, а самое главное — они лишают человека жизни! И есть только один способ уберечь себя — никогда не пробовать!



ПРАВИЛА, КАК НЕ СТАТЬ ЖЕРТВОЙ НАРКОМАНИИ:

ПРАВИЛО 1:

Прежде, чем приобрести порцию «дури», очень хорошо подумай — а ЗАЧЕМ тебе это нужно? Кроме проблем — ничего хорошего!

ПРАВИЛО 2:

Если ты все же из любопытства купил эту дрянь, не поленись донести ее до унитаза — именно там ее место!

ПРАВИЛО 3:

Ни в коем случае не соглашайся передать кулек или пакетик с сомнительным содержимым даже своему лучшему другу. Чаще всего именно так и попадают в сомнительные истории!

ПРАВИЛО 4:

Каким бы заманчивым не показалось предложение попробовать немного «счастья» — откажись!

Помни — бесплатных пирожных не бывает!

**23 января состоялась встреча студентов 1 и 2 курсов нашего колледжа с представителем УНК УМВД России по Ярославской области Чуприным Николаем Геннадьевичем.**

При получении информации, связанной с употреблением или продажей наркотических и психотропных веществ, незамедлительно просим обращаться в дежурную часть ОМВД России

**Зависит только от тебя – будешь ли ты независим!**




Николай Геннадьевич рассказал о пагубном воздействии наркотических веществ на организм человека, об административной и уголовной ответственности за незаконный оборот наркотиков.

Поделится со слушателями реальными примерами из практики и пожелал яркой жизни без наркотиков.

Встреча прошла очень плодотворно, ребята активно участвовали в беседе и задавали вопросы.

Мы благодарим Николая Геннадьевича за интересную встречу и надеемся на дальнейшее сотрудничество!



*Студенты 11ВД и 11Д приняли участие в акции «Снежный дозор», организованной при поддержке РДДМ «Движение Первых». Ребята очистили от снега территорию детского сада №182.*



*Благодарим участников акции за инициативу и неравнодушие.*



*20 января в нашем колледже прошло первое мероприятие, посвященное укреплению семейных ценностей «В кругу семьи».*



Указом Президента Российской Федерации 2024 год объявлен годом Семьи. «Год семьи» — это инициатива, которая призывает семьи проводить больше времени вместе, укреплять отношения и создавать здоровую и поддерживающую атмосферу в семье.

Студентка группы 41ДПИ Минасян Неля организовала мастер-класс для своей семьи, где они вместе создали удивительную сказку, используя свой талант и пластилин! Каждый участник мастер-класса проявил фантазию и творческие способности в создании своего неповторимого персонажа. Дети и взрослые обменивались идеями и просто наслаждались процессом творчества. В результате получилась настоящая волшебная сказка из пластилина!

Этот мастер-класс стал отличным способом провести время вместе, погрузиться в мир фантазии и творчества.



***В Международный день студента группа 41ДПИ организовала творческий мастер-класс для учеников 33 школы.***



Это мероприятие было посвящено оригинальной технике айрис фолдинг.

В ходе мастер-класса студенты 33 школы узнали о технике айрис фолдинг, освоили основные приемы и получили возможность самостоятельно создать свои уникальные работы. Студенты помогали правильно подобрать цвета и создавать эффектные композиции.

Международный день студента стал настоящим праздником творчества, сотрудничества и вдохновения.



**25 января самые креативные и творческие студенты колледжа приняли участие в традиционном III конкурсе «Калейдоскоп талантов».**



По итогам конкурса победителями стали:

- ▲ Номинация Вокально-инструментальное исполнение
- 🥉 3 место Самсонов Илья 189-190
- 🥈 2 место Макарова Карина 21 Д
- 🥇 1 место Шеина Александра, Тихонова Юлия 21 ДИ

- ▲ Номинация Хореография
- 🥉 3 место Арефьева Вероника, Цуканова Кира 11 ПИ -1
- 🥈 2 место Лаврентьева Аля 11 ПИ -1
- 🥇 1 место Яковлева Варвара, Макарова Милана 11 ЭК-1

- ▲ Номинация Вокал
- 🥉 3 место Чапурина Анастасия 11 ЭК-1
- 🥈 2 место Доброва Валерия 21 ТПИ
- 🥇 1 место Карпова Мария 21 ДК

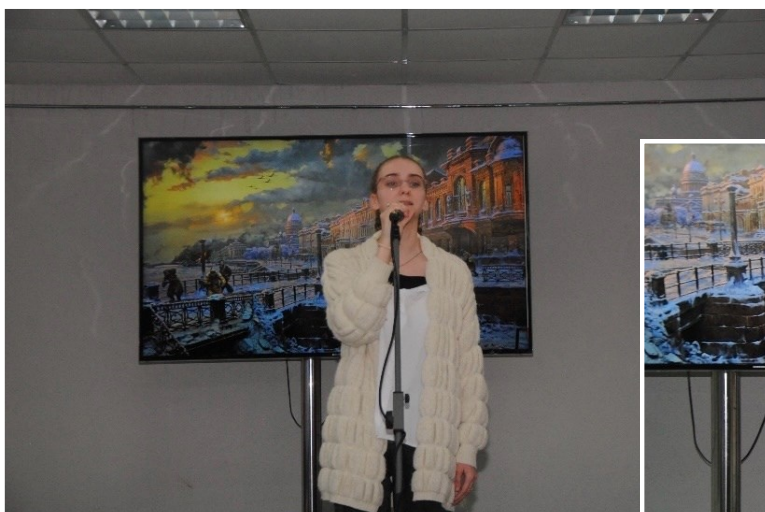
❤️ Благодарность за участие  
Кравченко Леонид 11 ПИ -1  
Витушкина Дарья 31 ДИ

- ▲ Номинация Сценическое мастерство
- 🥉 2 место Глушкова Александра, Сорвина Полина 11 – ПИ -2
- 🥇 1 место группа 11 ВД



**Спасибо студентам за яркие номера и талант.  
А остальным хочется сказать – не бойтесь проявлять себя!**

*27 января — особая памятная дата в истории России. В этот день была снята блокада Ленинграда. Это одно из самых серьезных испытаний, которое наша страна выдержала во время Великой Отечественной войны. Этот день нельзя забывать, он должен остаться в сердцах каждого из нас. Именно поэтому студенты нашего колледжа решили организовать особое мероприятие, посвященное этой значимой дате.*



*Литературно-музыкальная композиция «900» передала всю мощь и героизм тех, кто противостоял блокаде Ленинграда.*

**Команда колледжа заняла первое место в историческом квизе, посвященном 80-ой годовщине снятия блокады Ленинграда.**



Наш колледж представляли студенты в различных номинациях. Для них творчество — это возможность роста и самореализации.

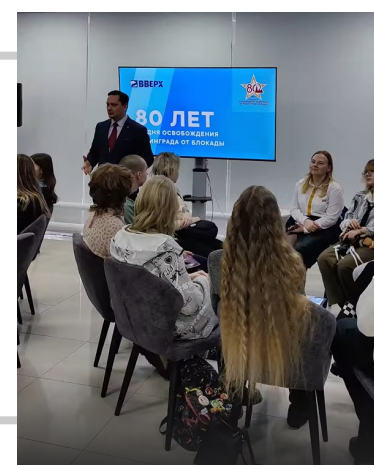
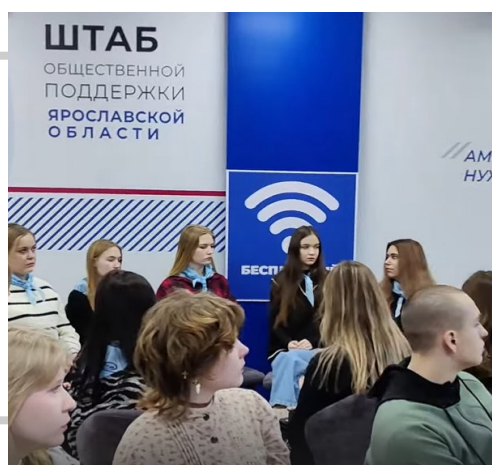
Вместе с ведущим квиза Андреем Коврайским памятные даты, героев и события этого значимого периода сегодня в Штабе вспоминали студенты ярославских колледжей:

- Ярославский колледж сервиса и дизайна;
- Ярославский торгово-экономический колледж;
- Ярославский политехнический колледж № 24.

Тематический тест был подготовлен и разработан проектом «Мобильного приложения «ВВЕРХ».

80-летие со дня полного снятия блокады Ленинграда — это не только дань памяти погибшим и защитникам Ленинграда, но и гордость за подвиг наших предков.

Мы никогда не забудем тех, кто отдал свои жизни за Родину!



Если вы часто оказываетесь в сложных ситуациях с друзьями, близкими или преподавателями, из-за того, что вам трудно отказать или донести свои потребности или ценности, или бывает интуиция подсказывает вам, что кто-то переходит черту общаясь с вами, а вам при этом трудно сказать, что ситуация вызывает дискомфорт, то скорее всего ваши личные границы слабые или их нет вообще.

Здоровые границы жизненно важны для успеха любых отношений — как дружеских, так и романтических. Научиться устанавливать границы — и физические, и эмоциональные — важный этап взросления, который

### **Определяйте свои чувства**

Научитесь распознавать и обозначать разные чувства. Это не так просто, как кажется, спектр чувств и эмоций очень широк. Но для начала попробуйте осознать — расстроены ли вы, злитесь, испытываете тревогу или вам просто скучно. Способность точно определить свои чувства является первым шагом к установлению границ.

### **Стройте здоровые отношения**

Иногда сложно понять, как выглядят здоровые отношения или дружба, особенно если раньше такого примера не было. Обратитесь за помощью к человеку, которому вы доверяете или к психологу.

Не принимайте нездоровое отношение от других людей, не ставьте под угрозу свою самооценку. Помните, что каждый заслуживает, чтобы к нему относились с добротой и уважением. Если кто-то плохо относится к вам — ограничьте общение с ним.



поможет сформировать уважительные, поддерживающие и здоровые отношения с окружающими.

Устанавливать границы нелегко. В процессе установления границ вы перестанете быть удобными для всех, вам придется научиться постоять за себя, более того вы пройдете через трудные разговоры и некомфортные ситуации. Но вы избавите себя от нездоровой дружбы, эмоциональной зависимости и даже травли.

Знание о том, как устанавливать личные границы поможет вам оставаться в безопасности, психологическом комфорте и верным себе и своим ценностям. Далее советы, как научиться устанавливать личные границы.

### **Доверяйте интуиции**

Всегда доверяйте своей интуиции. Если ситуация кажется вам неправильной, то скорее всего так и есть. Не поддавайтесь уговорам! Вы не драматизируете и не преувеличиваете, как могут говорить другие люди. Доверяйте своим чувствам, будьте собой, а не тем, кем вас ожидают увидеть.

### **Учитывайте интернет общение**

Большинство отношений в наши дни затрагивает и цифровое общение. Научитесь оставаться в безопасности в интернете. В сети устанавливать границы намного легче. Ограничьте общение с людьми, которые нарушают ваше пространство, используйте цифровой этикет.

### **У дружбы могут быть границы**

Не попадайте в ловушку, думая, что вы должны сделать для друга все. Каждая дружба отличается и будет иметь разную роль в вашей жизни. Быть хорошим другом не значит соглашаться со всем. На самом же деле, уникальность каждого человека, делает отношения яркими и интересными. Ищите здоровые дружеские отношения.

### **Уважайте границы других людей**

Уважать границы других людей также важно, как и устанавливать свои. Здоровые отношения строятся на взаимном уважении и постоянном общении.

### **Используйте фразы, которые помогут разрядить обстановку**

Установление границ дело сложное и требует много практики. Попробуйте использовать эти фразы, чтобы выиграть время:

«Дай мне подумать об этом, я перезвоню тебе»

«Нет, спасибо. Мне это не подходит»

«Мне нужно спросить у родителей, я отвечу завтра»

Эти простые способы отказать, помогут не поддаться давлению сверстников.

### **Примеры границ**

Иногда сложно понять правильно ли выстроены границы. Вам помогут примеры здоровых и нездоровых границ.

### **Здоровые границы**

Здоровые границы обеспечивают эмоциональную и физическую безопасность, и исключают попытки контролировать или манипулировать другим человеком. Они определяют ваши желания и потребности, не ущемляя прав и потребностей другого человека. Это нормально:

- Сообщать о желании не торопиться в романтических отношениях, и быть уверенным в отсутствии давления или форсировании событий со стороны партнера.

- Просить кого-то перестать подшучивать по поводу щекотливой темы и сократить количество времени, проводимого вместе, если тот продолжит шутки.

- Говорить другу, что решил не употреблять алкоголь.

- Дать понять другу, который часто одалживает деньги, что ты не сможешь больше этого делать, пока прежний долг не будет погашен.

- Просить родителей, братьев или сестер дать возможность побыть одному у себя в комнате.

### **Нездоровые границы или их отсутствие**

Иногда устанавливая границы, можно увлечься и сделать их непреступными. Некоторые границы требуют смягчения. Вот то, что может помешать вашему психологическому благополучию:

- Полностью исключать людей из своей жизни и никому не доверять.

- Думать, что другие знают то, о чем вы думаете или что чувствуете и должны подстраиваться по это.

- Идти против своих убеждений или ценностей, чтобы вписаться в общество, понравиться или угодить другим.

- Проводить время с друзьями или партнерами, которые относятся к вам плохо или неуважительно.

Наличие здоровых границ — это наличие чувства собственной значимости, устойчивая адекватная самооценка и психологическое благополучие. Каждый может научиться выстраивать личные границы.

**Если у вас возникают трудности в процессе установления личных границ или любые другие вопросы, касающиеся вашего психологического благополучия, пишите в комментариях, личных сообщениях или обращайтесь непосредственно к психологу в колледже /1 корпус, кабинет 316.**

**Студенты групп 12ЭК и 22ТЭУ посетили выставку «Мода на аромат». Также вместе с преподавателями приняли участие в новой квест-игре «Битва плоттеров».**



Специалисты индустрии красоты и технологии эстетических услуг отмечают День студента красиво и в компании чудесных ароматов. Познакомились с историей парфюмерии, научились отличать различные аккорды из ароматов и узнали много интересных фактов из работы парфюмера.

Огромное спасибо организаторам выставки <https://vk.com/museum76> и аромостилисту [https://vk.com/olga\\_аромат](https://vk.com/olga_аромат) за авторский подход и новые впечатления для студентов и преподавателей колледжа!

