



# Нам "КУЛИНАР"

Газета техникума индустрии питания и услуг

Выпуск 2 (12)/ноябрь 2011

## Трудности студенческой жизни

Да, у студентов жизнь не сахар.

Кроме веселья, сумасбродных выходок и непутёвости в студенческой жизни имеются собственные подводные камни. Особенную трудность для многих представляют контрольные и экзамены, которые не все могут воспринимать спокойно. Некоторые сильно нервничают до, во время и после экзаменов, вплоть до оглашения результатов, когда уже наступает некая стабильность. Вплоть до следующих экзаменов.

Часто в студенты попадают сразу из школы, что может не слишком хорошо сказаться на учёбе. А всё потому, что к студентам совершенно другое отношение, чем к школьникам.

К ним относятся как к взрослым людям, а не как к детям, поэтому требований намного больше.

Это именно вам придётся гоняться за совершенно неуловимыми учителями, чтобы сдать или пересдать что-либо. Это первый неудачный опыт, который может вас ожидать.

Каждый студент может быть отчислен. Студентов выгоняют за пьянство в общежитии, за прогулы, за несданные экзамены и зачёты.

Но не стоит отчаиваться - в твоих силах решить свои проблемы. А помогут тебе в этом *советы психолога Яны Александровны ФЕДОТОВОЙ*:

### Как настроиться на учебу?

1. Задумайся, что произойдет в твоей жизни, если **ТЫ** не исправишь учебную ситуацию?

2. Кто ты в своей жизни: **Источник** (сам принимаешь решения, сам строишь свою жизнь) или **Пешка** (выполняешь чьи-то решения, ждешь, когда твою жизнь переменят)?

**Прими решение!**

3. Стремись получать информационную обратную связь от педагога – это информация об успехе или неудаче с объяснением причин и путей улучшения результатов.

4. Помни, что «желание учиться» всегда сильнее «необходимости учиться»!  
Учиться с желанием гораздо легче!

### 5. Откажись от вознаграждений за учебу!

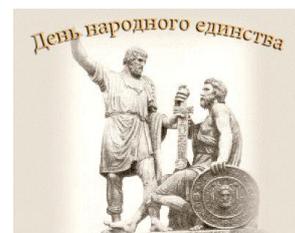
Ты вершишь свою судьбу не для родителей, а для себя. Ты не вещь, нельзя купить твои стремления и желания, как нельзя купить твое расположение и дружбу.



## Какие праздники мы отмечаем в ноябре?

### 4 ноября - День народного единства

Истоки Дня народного единства восходят к славным и героическим событиям 1612 года. Почти четыре столетия назад 4 ноября народное ополчение во главе с купцом Кузьмой Мининым и воеводой Дмитрием Пожарским прогнало польских интервентов из Москвы и положило начало конца так называемому Смутному времени. Ополчение Минина и Пожарского уникально тем, что это единственный пример в русской истории, когда судьбу страны решил сам народ, продемонстрировав образец героизма и сплоченности вне зависимости от происхождения, вероисповедания и положения в обществе.



### 17 ноября - День отказа от курения

Чем раньше Вы начали курить, тем больше проблем со здоровьем может возникнуть в старшем возрасте. Причины бросить курить:

- Вы будете здоровее и улучшите дыхание после физических нагрузок, т.к. курение снижает функции лёгких.
- Вы будете лучше выглядеть. Химические вещества в дыме сигарет ограничивают приток крови к коже. У курильщиков более морщинистые и обвисшие лица со временем.
- Отказ от курения помогает спасти планету. Вырубка лесов в связи с табачной продукцией составляет около 5% от общего обезлесения.
- Начинающие курить в 15 лет получают в 3 раза больше шансов умереть от рака легких, чем те, кто начал в 20.
- Чем в более раннем возрасте Вы начали курить, тем больше вреда наносите организму.
- Отказ от курения сделает Вас более привлекательным мгновенно. Особенно это касается девушек. Большинство людей предпочитают целовать некурящих.



### 30 ноября - День домашних животных.



Так сложилось, что изначально данный праздник - Международный день домашних животных, посвящался всем одомашненным человеком животным.

Но с течением времени этот праздник получил еще одно название - День кошек. Кошки являются символом домашних животных, именно поэтому данное торжество получило второе название.

Празднуют Международный день домашних животных в разных странах мира по-своему. Кто-то в этот день позволяет своим домашним питомцам делать все запрещенные ранее поступки: рвать обои, грызть мебель, кататься на шторах и даже есть со стола. Кто-то



направляется вместе с домашним животным в салон красоты, кто-то покупает своему любимцу огромное количество вкусностей, а кто-то просто уделяет максимум внимания своему пернатому, водоплавающему или четвероногому другу.

Международный день домашних животных лишний раз напоминает человечеству о том, что оно в ответе за тех, кого приручило.

## Заветная тетрадь

Сегодня мы публикуем стихи девушек - ваших ровесниц.

### Снег с дождем

Это мокрый снег  
или сухой дождь  
льется с неба сейчас,  
как и вчера, точь-в-точь?



Над головою зонт  
раскроется, будто ночь,  
нас пряча с тобой от зол,  
как и вчера, точь-в-точь.

И сквозь летящий снег,  
переходящий в дождь,  
любуюсь тобой вослед,  
как и вчера, точь-в-точь.

Татошка)))

### Не унывай...

Не унывай, мой милый друг,  
Обид еще ведь будет много.  
Но жизнь как длинная дорога,  
И не всегда все хорошо.  
Но ты иди, так осторожно  
Шагами, медленно вперед.  
И верь всегда - успех придет,  
Его ты жди, и будь уверен,  
Что он откроет счастья двери.  
И ты забудь все огорченья,  
Обиды спрячь от всех в карман.  
Пройди у жизни все ученья,  
Старайся добиваться сам  
Всего хорошего, мой милый.  
Надеюсь, будет все вот так.  
Пожалуйста, не надо больше  
Так унывать по пустякам...



Natalis

Ждем Ваши репортажи, заметки, интересные фото и т.д. Материалы приносите в библиотеку.

Наш сайт: [www.kulinar66.ru](http://www.kulinar66.ru)