



ЛИЦЕЙСКАЯ ЖИЗНЬ

Ежемесячная газета УО «БГПЛАП»

№ 8 (88) АПРЕЛЬ 2017

Приятно в праздник Пасхи поздравлять,
Любви и благоденствия желать,
Здоровья, мира, счастья, долгих лет.
Пусть Вера, словно солнце, дарит свет!



С Пасхой!

ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ ЗДОРОВЬЯ

В 2017 году Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) решила сделать темой Всемирного дня здоровья помощь людям, страдающим депрессией. Он прошел под лозунгом «Давай поговорим». По данным ВОЗ, депрессия и тревожные расстройства ежегодно наносят глобальной экономике ущерб в размере \$1 трлн.



Всемирный день здоровья отмечается ежегодно 7 апреля в честь Дня основания ВОЗ.

Депрессия поражает людей всех возрастов, из всех слоев общества, во всех странах. Она вызывает душевные страдания и влияет на способность людей выполнять повседневные задачи. В худшем случае депрессия может привести к самоубийству, которое занимает второе место среди причин смерти людей в возрасте 15–29 лет, сообщает ВОЗ.

«Начиная с 10 октября 2016 года общая цель Всемирного дня психического здоровья заключается в том, чтобы все люди, страдающие депрессией во всех странах, могли обратиться за помощью и получить ее. Конкретнее, мы хотим информировать широкую общественность о депрессии, ее причинах и возможных последствиях, включая самоубийство, а также о том, какие существуют виды помощи по профилактике и лечению депрессии. Мы хотим, чтобы люди с депрессией не боялись обращаться за помощью, а их члены семьи, друзья и коллеги могли оказать им поддержку», – говорится на сайте ВОЗ.

ВОЗ решила обратить особое внимание на три группы, которые подвержены особому риску: подростки и молодежь, женщины детородного возраста (особенно после родов) и пожилые люди (старше 60 лет).

Согласно отчету Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), депрессия и тревожные расстройства обходятся миру в \$1 трлн ежегодно. При этом каждый вложенный в борьбу с этими болезнями доллар принесет любой экономике \$4 из-за улучшения здоровья и работоспособности населения, говорится в исследовании ВОЗ.

Депрессия – это заболевание, которое характеризуется постоянным состоянием уныния и потерей интереса к видам деятельности, которые обычно приносят удовлетворение, а также неспособностью делать повседневные дела в течение по меньшей мере двух недель. Кроме того, у людей, страдающих депрессией, обычно присутствуют некоторые из следующих симптомов: нехватка энергии, снижение аппетита, сонливость или бессонница, тревога, снижение концентрации, нерешительность, беспокойство, чувство собственной ничтожности, вины или отчаяния, а также мысли о причинении себе вреда или самоубийстве.

Плохое настроение, тоска, подавленность, раздражительность, тревожность — подобные состояния знакомы абсолютно каждому человеку. Это нормально, ведь жизнь состоять только из положительных переживаний и позитивных впечатлений не может. Эмоциональные подъемы непременно сменяются спадами. Проблемы начинаются, когда на протяжении длительного периода теряется способность радоваться, получать удовольствие от событий, а также вещей, которые раньше нравились. В подобных случаях можно заподозрить развитие депрессии.

Многие полагают, что **ДЕПРЕССИЯ** — это просто плохое настроение. Однако подобное мнение слишком упрощено, поэтому ошибочно. Когда речь идет о клиническом синдроме, то он негативно влияет сразу на все сферы жизни.



Симптомы депрессии проявляются на четырех уровнях одновременно:

Эмоции — охватывает плохое настроение, исключительно негативные переживания, тоска, печаль, неспособность радоваться ничему, раздражительность.

Мысли — преобладает негативное мышление, преследуют пессимистичные мысли, прошлое, настоящее, а также будущее кажется бесперспективным, человек начинает соображать очень медленно.

Поведение — апатия, двигательная заторможенность, отказ от пищи либо ее чрезмерное употребление, нарушения сна.

Физическое состояние — головные боли, проблемы с памятью, постоянное чувство усталости, обостряются хронические заболевания.

Тем, кто подобное состояние ни разу не переживал, может показаться, что оно надумано. Но депрессивный синдром приводит к дисбалансу в коре головного мозга, что и влечет за собой перечисленные симптомы. Подверженный данному синдрому человек, действительно не может работать и отдыхать. У него нет желания и сил даже подняться с кровати. Это серьезное заболевание, которое требует профессионального лечения. Чем раньше начнется грамотное лечение, тем быстрее удастся вернуться к нормальной жизни.

Способы борьбы с депрессией.

Тот факт, что помощь при депрессии должна быть профессиональной сомнений не вызывает. Справиться с этим заболеванием, вернуть человеку возможность чувствовать позитивные эмоции и наслаждаться жизнью помогут психиатр и психотерапевт.

Специалисты используют два метода лечения:

Медикаментозный — пациенту назначается курс приема антидепрессантов. Препараты, а также их доза подбираются строго индивидуально.

В современной медицине применяется три группы лекарств — ингибиторы, трициклические антидепрессанты и препараты второго поколения. Они способствуют восстановлению связи между нейронами мозга, что снимает симптомы. Эффективен прием антидепрессантов в 60% случаев. Поскольку употребление этих медикаментов часто сопряжено с побочными действиями, такими как снижение либидо, сухость во рту, проблемы пищеварения, их назначают лишь при депрессии тяжелой либо средней формы.

Преимущество антидепрессантов — при систематическом употреблении они эффективно снижают депрессивные симптомы, помогают человеку контролировать эмоции.

Недостаток антидепрессантов — они снимают симптомы, но не решают корень проблемы, без чего полное исцеление невозможно.

Психотерапия — самый эффективный способ вылечить депрессию навсегда. Вызвать этот синдром может любое событие, оказавшее травмирующее действие на психику. Но психологи и психотерапевты утверждают — это лишь повод для развития расстройства. Истинная причина кроется намного глубже. Она скрывается в подсознательной сфере и заключается в наличии неосознаваемой душевной травмы. Самостоятельно выявить ее человек не сможет, ведь этому препятствует надежная психическая защита. Только с помощью квалифицированного психотерапевта удастся понять, какая психическая травма провоцирует депрессивные состояния.

С.П. Жаден, педагог – психолог

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

07 апреля 2017 года в рамках акции «Мой выбор — жить с позитивом» была организована встреча с психологом Охрименко Лилией Дмитриевной УЗ «БГЦГ и Э». Был проведён круглый стол с учащимися гр. № 58,59,61 на тему «Я и мои жизненные ценности», беседа прошла очень интересно и увлекательно, ребята остались очень довольны.

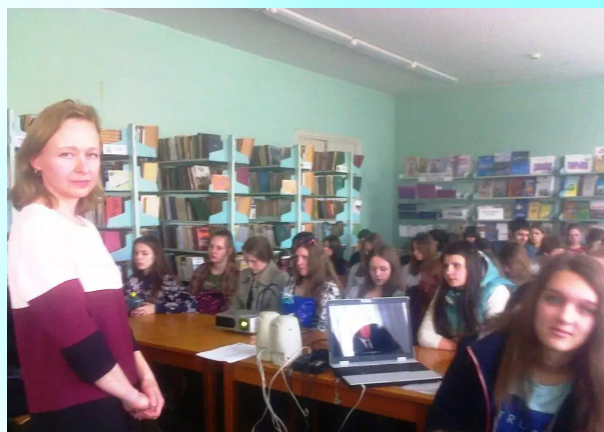


17 апреля 2017 г. в библиотеке лицея прошёл информационный час на тему: «**Быть здоровым – это модно**», целью которого была пропаганда здорового образа жизни, профилактика наркомании среди молодёжи. Беседу с учащимися гр. № 19 ТУ о наркотиках и последствиях их употребления провёл врач Ребежко М. Г.



18 апреля 2017 года в рамках акции «Мой выбор - жить с позитивом» состоялась встреча с врачом – наркологом Смарским Петром Сергеевичем на тему: «Профилактика алкоголизма». Для учащихся групп № 58,59,60,61,55 был организован просмотр фильма: «Секреты манипуляции. Алкоголизм».

В рамках Международного дня здоровья в лицее 20.04.2017 г. состоялась встреча учащихся первого курса с врачом-валеологом Брестского зонального центра гигиены и эпидемиологии Кравцовой О. Г. Мероприятие было направлено на повышение уровня информированности подростков о проблемах, связанных с наркотиками и развитием навыков, предотвращающих употребление психоактивных веществ (ПАВ).



О. Сокольская, гр. 53

26 АПРЕЛЯ - ДЕНЬ ЧЕРНОБЫЛЬСКОЙ ТРАГЕДИИ

26 апреля 1986 года... Эта дата стала особой не только для граждан Украины, Беларуси, России, но и для всего мира. Все цивилизованное человечество в этот день вспоминает о событиях на Чернобыльской АЭС, о тех, кто, не жалея жизни и здоровья, встал на борьбу с радиационной стихией. В этом году исполняется 27 лет со дня Чернобыльской катастрофы...



Чернобыльская АЭС - первенец атомной энергетики Украины - стала символом крупнейшей в истории человечества техногенной катастрофы. Она была первой из действующих атомных электростанций, которая остановлена досрочно 26 апреля 1986 года.

В результате аварии на ЧАЭС произошло радиоактивное заражение территории в радиусе 30 километров. Общая площадь радиационного загрязнения Украины составила 50 тысяч квадратных километров в 12 областях, радиационному загрязнению подверглись 19 российских регионов с территорией почти 60 тысяч квадратных километров и с населением 2,6 миллиона человек, были загрязнены 46,5 тысяч квадратных километров территории Белоруссии, где проживало около 20 процентов населения страны.

Историческая справка

Чернобыльская атомная электростанция (Украина), 26 апреля 1986 года. Плановое выключение реактора, длившееся 20 секунд, казалось обычной проверкой электрооборудования. Однако, спустя несколько секунд, в результате резкого скачка напряжения произошел химический взрыв. В атмосферу было выброшено около 520 опасных радионуклидов.

Взрыв был настолько мощным, что загрязнение распространилось на значительные участки территории Советского Союза, которые в настоящее время входят в состав Беларуси, Украины и России, всего около 155 тысяч квадратных километров.

По официальным сообщениям, сразу же после катастрофы погиб 31 человек, а 600 тысяч ликвидаторов, принимавших участие в тушении пожаров и расчистке, получили высокие дозы радиации. Согласно официальным данным, радиоактивному облучению подверглись почти 8 с половиной миллионов жителей Беларуси, Украины и России.

Сельскохозяйственные угодья площадью почти 52 тысячи кв. км подверглись загрязнению цезием-137 и стронцием-90 с периодом полураспада в 30 и 28 лет, соответственно. Более 400 тысяч человек были переселены, однако, миллионы по-прежнему живут в условиях, когда сохраняющееся остаточное воздействие создает целый ряд опасных последствий для их жизни и здоровья.

День Чернобыльской трагедии - день памяти тех, кто, не жалея своего здоровья и жизни, самоотверженно бросился сражаться с огнем от взрыва, кто пытался такой ценой смягчить последствия этой трагедии.

О.Борель, учащаяся гр. 49

ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ - процесс и результат профессионального становления и развития личности, сопровождающийся овладением установленными знаниями, умениями, навыками и педагогическими компетенциями по конкретным специальностям и профессиям.

В жизни каждого человека наступает момент, когда приходится решать, где продолжить образование или куда пойти работать, то есть практически выбрать профессию и определить свой жизненный путь. Однако очень трудно порой сделать свой выбор, так как не хватает знаний о самих профессиях, их требованиях, которые предъявляют к личности рабочего, умений оценить свои собственные способности и выявить интересы и склонности.

Выбор профессии... Каким огромным смыслом наполнено, казалось бы, привычное словосочетание, сколько в нем скрыто эмоций, тревог, ожиданий, проблем! Ведь это не просто удачно или неудачно принятое в юности решение, а зачастую сложившаяся или разбитая судьба, активная, творческая, радостная жизнь или пассивная, равнодушное существование, наконец, это одно из важнейших слагаемых и условий человеческого счастья, осознание своей необходимости людям. Кем стать? Этот вопрос задавал, задает и будет задавать буквально каждый ученик школы без исключения.

Каждому гражданину нашей страны предоставляется право на выбор профессии, род занятий и место работы. Чтобы успешно осуществить этот шаг, необходимы специальные знания, особенно в настоящее время, когда в сложных условиях формирующегося рынка труда значительно возросли требования к подготовке специалистов.

Эти вопросы должны решаться с помощью профессиональной ориентации. В настоящее время профессиональная ориентация рассматривается как одна из функций современного образования, связанная с обеспечением условий для повышения уровня обоснованности осознанного выбора личностью своей будущей профессии.

Молодому человеку нелегко принять решение, так как от верного выбора зависит его благополучие и дальнейшая судьба. Именно профориентация научит и поможет оценить свои возможности, способности и выбрать профессию, которая станет делом всей его жизни.

Профориентация (профессиональная ориентация, выбор профессии, ориентация на профессию, профессиональное самоопределение) – это процесс выявления у человека склонностей к определённому роду профессиональной деятельности.

Любая профессия - словно виноградная гроздь, состоящая из виноградин, состоит из разных подпрофессий. Например, специалистами швейного производства бывают дизайнеры одежды, конструкторы, закройщики, портные, технологи, термоотделочники швейных изделий и т.д.

Выбор профессии «Швея» даёт возможность внутри швейной отрасли перемещаться, переучиваясь и доучиваясь, в том числе вверх, а не только по горизонтали. Если же получится находить непрестанно алмазы внутри профессионального поля, то не стоит искать другую профессию. Это будет зависеть от поисковой активности каждого, от того, отвечает ли взаимностью избранная профессия.

«Нет повести печальнее на свете, чем повесть...» о дипломированном специалисте, работающем не по специальности. О прекратившем получение образования учащемся, который запутался и уже не может точно сказать, кем хочет стать. О человеке, что разочаровался в своей профессии, но продолжает ходить на нелюбимую работу...

Печально слышать истории о несложившемся будущем. Хоть и говорят, что вернуться к истинной мечте никогда не поздно, всё же намного проще предостеречь себя от возможных ошибок заранее.

Как выбрать нужную профессию? Кому нужную? Государству? Маме? Папе? Сестре? Себе самому? Не стоит, наверное, думать об интересах других людей и даже целого общества. Все профессии хороши и полезны. Поэтому логично выбрать по душе. Тогда это будет нужная профессия.

Нужно задать себе вопрос: готов ли ты что-либо делать ежедневно и помногу? Нет? Продолжаем искать дальше...

Секрет успешного выбора профессии прост, как и всё гениальное в этом мире. Необходимо каждому проанализировать, совпадают ли его «хочу», «могу» и «надо»?

Определившись с интересами и поставив конкретные цели, исходя из своих способностей, сталкиваешься с суровым словом «надо», которое диктует свои правила. Можно выбрать интересную профессию, но какой будет толк, если она окажется не востребованной на рынке труда? При этом стоит думать не только о теперешнем времени, но и о том, когда ты уже получишь образование по специальности. Большой спрос на конкретных специалистов может привести к тому, что в будущем им тяжело будет устроиться на работу.

Как предостеречь себя от ошибок? Принять правильное решение...

Организуя работу по профессиональной ориентации, мы кладем в основу её главный принцип – связь с жизнью; акцентируем внимание на используемые подходы к проведению этой работы: информационный, мотивационный, развивающий.

Реализуются эти подходы через различные формы: выставки, дни открытых дверей, тематические экскурсии, ярмарки профессий, информационные стенды, распространение рекламной продукции, активизацию работы в шестой день недели и работу агитационных бригад.

Л.В. КОЗАК, ответственный секретарь приемной комиссии

ПРОФОРИЕНТАЦИЯ 2017

В период с 18.04.2017 г. по 03.05.2017 г. в лицее проходили Декады профессионального мастерства по следующим специальностям:

- «Технология производства швейных изделий»;
- «Эксплуатация электронно-вычислительных машин»;
- «Коммерческая деятельность»

В рамках Декады были организованы и проведены конкурсы профмастерства на звание «Лучший по профессии» по квалификациям: «Швея»; «Оператор ЭВМ»; олимпиада по учебному предмету «Технология швейного производства». С целью обмена опытом администрацией лицея, преподавателями, мастерами производственного обучения были посещены уроки теоретического и производственного обучения, а также открытые внеурочные мероприятия.



В целях совершенствования эффективности деятельности лица по подготовке квалифицированных рабочих, повышения интереса обучающихся к избранной профессии, повышения качества знаний по предметам профессионального компонента, учебного плана, выявления талантливой молодежи прошли **общелицейские конкурсы на звание «Лучший по профессии» в номинациях «Портной», «Закройщик», «Швея»**

Конкурс профессионального мастерства на звание «Лучший по профессии» - это смотр достижений обучающихся по профессиям «Портной», «Закройщик», учебным предметам «Технология швейного производства», «Материаловедение швейного производства», «Конструирование одежды», «Производственное обучение», входящим в состав специального цикла профессионального компонента учебного плана УО «Брестский государственный профессиональный лицей легкой промышленности» для обучения по специальности «Технология производства швейных изделий».

Цели и задачи конкурса профессионального мастерства на звание «Лучший по профессии»:

- ◆ совершенствование эффективности деятельности лица по подготовке квалифицированных рабочих и специалистов;
- ◆ повышение интереса обучающихся к избранной профессии;
- ◆ развитие творческих способностей обучающихся;
- ◆ совершенствование учебно-программной документации.

Старший мастер Сивуда Алла Викторовна познакомила участниц-конкурсантов с условиями конкурса, временем выполнения теоретического и практических туров для каждой из номинаций. Распределение рабочих мест осуществлялось перед началом конкурса по жеребьевке.

Теоретическая часть конкурса включала письменные ответы на вопросы по учебным предметам «Технология швейного производства», «Материаловедение швейного производства», «Оборудование швейного производства», «Конструирование одежды».

На выполнение **теоретической части** конкурсантам отводился один академический час. Знания оценивались по десятибалльной системе.

Практическая часть номинации «Портной» включала задание по изготовлению поясного изделия. При изготовлении изделия можно было использовать новые методы обработки. На выполнение практической части отводилось пять часов.

Практическая часть номинации «Закройщик» включала построение чертежа конструкции изделия согласно зарисовке. На выполнение практической части конкурса конкурсантам отводилось три с половиной часа.

Теоретическая часть конкурса включает письменные ответы на вопросы по учебным предметам «Технология швейного производства», «Материаловедение швейного производства», «Оборудование швейного производства».

Практическая часть номинации «Швея» включала задание по теме «Обработка бокового прорезного кармана с листочкой настрочными концами». На выполнение практической части отводилось 2,5 часа.

Оценка качества выполнения практической части осуществлялась по десятибалльной системе.

А.В. Сивуда, старший мастер

ДЕНЬ ОТКРЫТЫХ ДВЕРЕЙ

ВЫБОР ПРОФЕССИИ - сложный и ответственный шаг в жизни каждого человека, от которого во многом зависит его судьба.

Правильный выбор профессии – это один из гарантов успеха во взрослой жизни.

В учреждении образования «Брестский государственный профессиональный лицей легкой промышленности» 28 апреля прошел День открытых дверей.

В этот день лицей открыл свои двери для всех, кто желает в дальнейшем связать свою жизнь с профессиями по следующим квалификациям:

На основе общего базового образования, срок обучения 3 года:

- *Швея; портной; закройщик (платьево-блузочный ассортимент);*
- *Портной; термоотделочник швейных изделий;*
- *Швея; портной*

На основе общего среднего образования

срок обучения 1 год 6 месяцев:

- *Портной; агент по снабжению*

срок обучения 1 год

- *Швея; портной*

На основе специального образования, срок обучения 1 год:

- *Швея*

В рамках Дня открытых дверей лицей посетили учащиеся школ города Бреста и Брестского района.

В программе мероприятия гостям была предложена экскурсия по учебному корпусу лицея, в ходе которой они посетили учебно-производственные мастерские, учебные кабинеты, а также выставку декоративно-прикладного творчества, где были представлены работы, выполненные обучающимися в лицее под руководством опытных мастеров и преподавателей.

В актовом зале лицея состоялся праздничный концерт.

Очень важно в этой жизни научиться работать руками: тогда Вы никогда не останетесь без средств к существованию; да и всегда, в большей степени, ценится специалист, который умеет что-то делать своими руками.



Наш адрес:
224020, г. Брест,
ул. Я. Купалы, 52

Ответственные за выпуск:
Кошелькова И.П.
Редактор: *Дорофейчук И.А.*

Тираж
10 экз.

Газета набрана и отпечатана
в УО «БГПЛЛП»