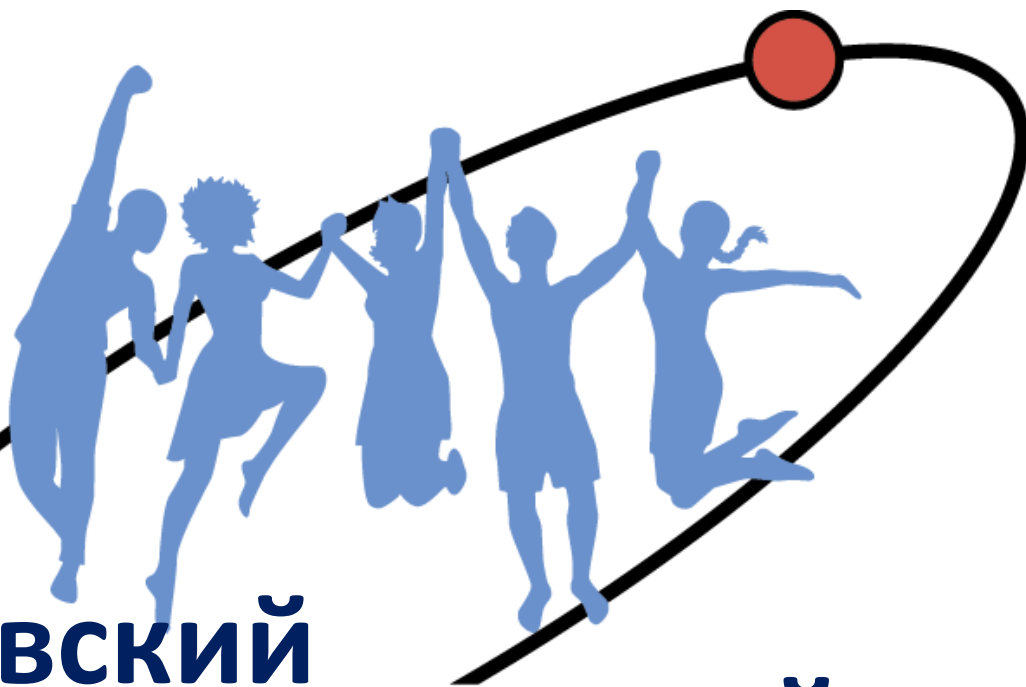


# СТУДЕНЧЕСКИЙ

## АПРЕЛЬ



**Сланцевский  
индустриальный  
техникум**

# МЕРИДИАН

**Выпуск №8, 2019-2020 уч. год**

*Выпуск подготовили: Захарова Е.М., Трофимова Т.А.,  
Сурина А.Н.*

<http://www.slit.uspb.ru/>

# АКТУАЛЬНО:

## КОРОНАВИРУС ЧТО ЭТО ЗА БОЛЕЗНЬ?

### **Памятка по профилактике коронавируса: рекомендации ВОЗ и Минздрава для населения**

Меры профилактики по недопущению возникновения и распространения коронавирусной инфекции (COVID-19).

**Правило 1: Соблюдайте гигиену рук! Чистые руки — это гарантия того, что Вы не будете распространять вирусы, инфицируя себя, когда прикасаетесь ко рту и носу, и окружающих — через поверхности. Как можно чаще, особенно, после пользования общественным транспортом, после любого посещения улицы и общественных мест, перед и после еды, мойте руки водой с мылом или используйте средство для дезинфекции рук. Носите с собой дезинфицирующее средство для рук или дезинфицирующие салфетки, чтобы иметь возможность в любой обстановке очистить руки. Эти простые меры удалят вирусы с Ваших рук!**

**Правило 2: проводите регулярную влажную уборку помещения, где Вы находитесь, чистку и дезинфекцию поверхностей с использованием бытовых моющих средств. Обратите, прежде всего, внимание на дверные ручки, поручни, столы, стулья, компьютерные клавиатуры и мышки, телефонные аппараты, пульты управления, панели оргтехники общего пользования и другие предметы, к которым прикасаетесь в быту и на работе. Поддерживать чистоту поверхностей — одно из самых простых, но самых важных правил! Как можно чаще и регулярно проветривайте помещение и увлажняйте воздух любыми доступными способами в помещении, где Вы находитесь.**

**Правило 3: избегайте многолюдных мест или сократите время пребывания в местах большого скопления людей (общественный транспорт, торговые центры, концертные залы и др.). Избегайте близкого контакта с людьми, которые кажутся нездоровыми, у которых имеются признаки респираторной инфекции (например, кашляют, чихают). Избегайте рукопожатий и поцелуев при приветствии (до прекращения сезона заболеваемости ОРИ). Помните, что респираторные вирусы передаются от больного человека к здоровому человеку воздушно-капельным путем (при разговоре, чихании, кашле). Поэтому старайтесь соблюдать расстояние не менее 1-1,5 м от лиц, которые имеют симптомы респираторной инфекции. Кто вернулся из эпидемиологически неблагополучных по коронавирусу стран не скрывать факт их посещения, по возможности на 14 дней принять меры по так называемой самоизоляции. Не посещать места массового скопления людей, концерты, рестораны, бары или другие крупные мероприятия, сократить посещения родственников старших возрастов. Именно они находятся в особой группе риска, так как заболевание протекает у них тяжелее из-за возрастных изменений в организме и наличия большого «багажа» хронических заболеваний. Соблюдайте «респираторный этикет»: прикрывайте рот и нос салфеткой (платком), когда чихаете или кашляете; используйте одноразовые бумажные салфетки (платки), которые выбрасывайте сразу после использования; при отсутствии салфетки (платка) кашляйте или чихайте в сгиб локтя; не касайтесь немытыми руками носа, рта и глаз. Используйте медицинскую маску, если: Вы ухаживаете за больным респираторной инфекцией, Вы, возможно, будете контактировать с людьми с признаками респираторной инфекции.**



## Рекомендации психолога для подростков, испытывающих беспокойство из-за коронавируса временно находящимся на дистанционном обучении.

За последние несколько дней в нашей жизни произошли некоторые изменения. Учебные заведения переходят на систему дистанционного обучения и важно в подобной ситуации попробовать сосредоточиться на возможностях, которые у вас появились, вместо того чтобы думать о лишениях. Именно такой подход можно назвать оптимистическим. Что составляет сложность в ситуациях, подобных текущей? То, что они сильно влияют на привычные ритмы жизни (порядок дел, режим дня и др.) и привычные потоки информации. Это может вызывать ощущение растерянности и тревоги. Самый эффективный способ преодолеть такие состояния состоит в том, чтобы сосредотачиваться не на том, что сейчас затруднительно, недоступно или непредсказуемо, а, наоборот, — на том, что можно и хорошо было бы сделать.

Да, заниматься дома, не посещать техникум, реже встречаться с друзьями. Скучно..., но... Очень важно, чтобы вы понимали, сейчас не наступает апокалипсис, каким мы его знаем по фильмам про зомби; наоборот, эти меры помогут предостеречь нас всех. Например, в Китае, где люди очень серьезно к этому отнеслись, уже почти все заболевшие поправились и новых случаев заражения почти нет. Теперь и нам придется набраться терпения. Если вы большую часть дня отслеживаете все новостные ленты, это только усиливает беспокойство и тревогу. Лучше поменять тактику, выбрать 1—2 ресурса, которым ты или твои родители больше всего доверяют, и уделять этой новости 10 минут утром и 10 минут вечером.

Одно из лучших лекарств против тревоги — юмор. Многие ребята начали выкладывать свои видео и песни про то, как они переживают ситуацию с самоизоляцией. Может быть, и ты сможешь посмотреть на эту ситуацию под таким углом?

Если же тревожные мысли постоянно атакуют вас, помните, что тревога — это не опасно, вам не нужно думать о каждой тревожной мысли. Представьте их как проплывающие по небу облака и попробуйте сосредоточиться на своих делах, более приятных или важных.

Постарайтесь разобраться в рекомендациях, которые Вы получаете от техникума по организации дистанционного обучения студентов. Ориентируйтесь только на официальную информацию, которую Вы получаете от классного руководителя и администрации техникума.

Главная идея состоит в том, что пребывание дома — не «наказание», а ресурс для освоения новых навыков, получения знаний, для новых интересных дел. Находясь дома, студент может продолжать общаться с группой, друзьями (звонки, ВК, групповые чаты). Обратите внимание на важность соблюдения правил гигиены (мыть руки, умываться, пользоваться средствами дезинфекции для рук, носить перчатки на улице, протирать телефон и другие гаджеты влажными салфетками).

# Моей страны

истории

страницы

## ГОРОДА ВОИНСКОЙ СЛАВЫ ЛЕНИНГРАДСКОЙ ОБЛАСТИ

ЛУГА    ВЫБОРГ    ТИХВИН    ГАТЧИНА

Города воинской славы

Юрий Соловьёв

Написано, как гимн Союзу городов воинской славы.

Города, города... Вас в России не счесть.  
Вы опора страны, её доблесть и честь.  
И в лихие години своих горожан  
Каждый город с вокзалов на фронт провожал.  
Но под стелами славы стоят города,  
Отличает их ратная доблесть всегда,  
Иноземцы пытались с земли их стереть,  
Но взамен получали бесславье и смерть.  
Я – двуглавый орёл, я над стелой взовьюсь  
И с небесных высот освящу ваш союз,  
Что бы Родины нашей хранить рубежи,  
Нужно помнить о тех, кто здесь жизнь положил.  
Здесь на этой земле, у меня под крылом,  
остановлен был враг, тот, что шел напролом,  
И в честь храбрых солдат, закаленных в бою,  
Шлют орудия в небо победный салют.  
Города, города, Вас в России, не счесть,  
В необъятной стране место каждому есть,  
Но под стелами славы стоят города,  
Кому сердце своё я отдал навсегда.

© Copyright: Юрий Соловьёв, 2013  
Свидетельство о публикации №113101606034





## Конкурс профессионального мастерства

### "ЛУЧШИЙ ШТУКАТУР 2020".

*С 18-19 марта в колледже Метростроя, г. Санкт-Петербург, проходил отраслевой конкурс профессионального мастерства "ЛУЧШИЙ ШТУКАТУР 2020".*

*Под руководством мастера производственного обучения Суровой А.Н., студент 2 курса 18-ОД-01, Иванов Никита, принял участие в этом конкурсе.*

*19 марта состоялось торжественное подведение итогов конкурса во дворце Труда, где были награждены победители и участники конкурса.*

*Никита занял 2 место!!! Поздравляем Иванова Никиту и мастера производственного обучения А.Н. Сурову. Желаем в дальнейшем профессиональных побед!*





**Луга - город, расположенный в 130 километрах от Санкт-Петербурга, на юге Ленинградской области, на берегу реки Луга.**

**В 1941 году этот маленький городок стал местом ожесточённых боев, разрушив планы захватчиков по быстрому захвату Ленинграда. Немцы практически за две недели прошедшие всю западную часть СССР, под Лугой были остановлены. Город держал героическую оборону в течение трех недель. Это дало советским войскам возможность сформировать более глубокую и прочную оборону, что во многом способствовало дальнейшей успешной защите Ленинграда. Только в конце августа немецко-фашистские войска прорвав Лужский оборонительный рубеж, оккупировали город до февраля 1944 года. В качестве признания воинских заслуг, город Луга в советское время (1977 г.) удостоился Ордена Великой Отечественной Войны. А 5 мая 2008 г. ему присвоено почетное звание «Города воинской славы».**

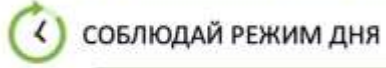
**На монете посвященной Луге изображен её исторический герб «рыба - лосось пущенная в кадь, символизирующая рыбное изобилие окрестных рек»**

**Сегодня Луга, город с населением почти 40 тыс. жителей. Выразительный облик которого формирует – чистый воздух, благоприятный климат, разнообразие живописных ландшафтов, обилие водоемов и лесов. Именно поэтому многие жители Санкт-Петербурга и области выбирают Луга в качестве места отдыха.**





### ПРОСТЫЕ ПРАВИЛА ЗДОРОВЬЯ



СОБЛЮДАЙ РЕЖИМ ДНЯ



ПРАВИЛЬНО ПИТАЙСЯ



РЕГУЛЯРНО ЗАНИМАЙСЯ СПОРТОМ



ЧАЩЕ ГУЛЯЙ НА СВЕЖЕМ ВОЗДУХЕ



ОТКАЖИСЬ ОТ ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК



ПРИБЫВАЙ В ХОРОШЕМ НАСТРОЕНИИ



#ЗДОРОВЬЕДЛЯВСЕХ



ТВОЕ ЗДОРОВЬЕ В ТВОИХ РУКАХ!



# Поздравляем!



*19 апреля -  
День подснежника*

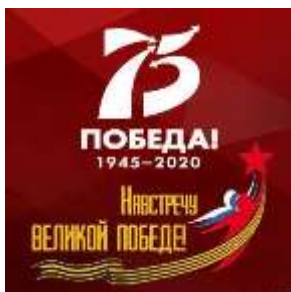


**П**одснежники — это первые цветы, которые появляются после зимних холодов и соответственно символизируют начало весны, победу тепла над холодом.

**С**вою историю праздник ведет из Англии, где был учрежден в 1984 году. Сегодня он любим и популярен во многих странах мира.







## **Город воинской славы - Гатчина.**

В 40 км на юго-запад от Санкт-Петербурга находится небольшой по российским меркам город Гатчина с населением чуть мене 100 тыс. человек. Первая запись о населенном пункте на месте нынешнего города имеется в Новгородской писцовой книге 1500 года, где она упоминается как деревня Хотчино. В 19 веке за городом закрепилось название в нынешней форме «Гатчина». В 1923 году была переименована в «Троцк» в честь Льва Троцкого. После его изгнания из СССР переименован в Красногвардейск. Во время немецкой оккупации 1941-1944 носил название Линдемаштадт, в честь генерала вермахта Георга Линдемана. С 1944 года – снова Гатчина.

В августе 1941 года 23 немецких дивизии группы армий «Север» прорывались к Ленинграду. Но еще в начале июля было принято решение о создании Красногвардейского укрепрайона для защиты южных рубежей Ленинграда. На строительных работах принимали участие тысячи жителей города. В конце августа-начале сентября в лесах и болотах на подступах к Красногвардейску велись тяжелые бои, длившиеся почти две недели. Чтобы избежать окружения, частям Красной Армии пришлось оставить город и 13 сентября Красногвардейск заняли немцы. Тем не менее, двухнедельная задержка противника под городом, сбива его наступательный порыв, что позволило провести перегруппировку советских частей и восстановить нарушенное управление войсками. В конечном итоге, это сыграло решающую роль в защите Ленинграда, который враг так и не смог захватить. В январе 1944 года Гатчина была освобождена. За проявленные жителями города героизм и мужество во время войны, 6 апреля 2015 года Гатчине присвоен статус «Город воинской славы».

Мало какой город в России, да и не только в России, может гордиться наличием сразу двух объектов, входящих в список всемирного наследия ЮНЕСКО. Это исторический центр города и дворцово-парковый ансамбль XVIII – XIX вв. Его сооружение началось в 1760 г. фаворитом Екатерины II Алексеем Орловым. В 1783 г. владельцем Гатчины стал будущий император Павел I, продолживший строительные работы. На площади перед дворцом ему установлен памятник, который является одним из символов города. Окончательное формирование архитектурного облика ансамбля завершилось при Николае I.

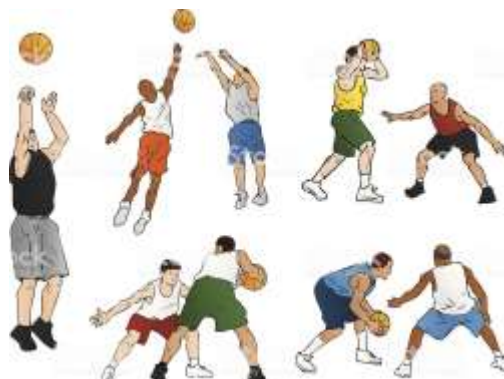
Дворцово-парковый ансамбль сильно пострадал во время войны, поэтому в послевоенные годы проводились масштабные восстановительные работы. Гатчина дважды получала звание самого благоустроенного города России. Первый раз в 1900 году на Всемирной выставке в Париже. Второй раз через сто лет - в 1999 году Гатчина признана самым благоустроенным среди городов России с населением до 100 тыс. чел.

Первый в Российской Империи военный аэродром, основанный в 1910. Сегодня на его месте расположен один из новых микрорайонов, под названием Аэродром. В память о первых российских авиаторах установлен макет самолета «Фарман». В окрестностях города сохранились фрагменты Красногвардейского укрепрайона.

Гатчина дважды получала звание самого благоустроенного города России. Первый раз в 1900 году на Всемирной выставке в Париже. Второй раз через сто лет - в 1999 году Гатчина признана самым благоустроенным среди городов России с населением до 100 тыс. чел.



**ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ  
– ВЫБОР МОЛОДЫХ!**



**17 марта 2020 года на базе ЦРФКиС «Волна» в г. Гатчина, прошли зональные соревнования по баскетболу среди юношей в рамках областной спартакиады профессиональных образовательных учреждений Ленинградской области.**

**Приняли участие 6 команд. Команда юношей ГБПОУ ЛО «СИТ» заняла 3 место. Поздравляем и желаем команде дальнейших спортивных успехов.**

# 12 апреля Всемирный день авиации и космонавтики



Люди всегда стремились в небо и мечтали о полётах по просторам Вселенной. Над проблемами космонавтики и космического кораблестроения давно и усердно работали учёные из разных стран. И в 1961 году СССР сделал невиданный прорыв: в марте была закончена подготовка стартового комплекса на космодроме Байконур (Казахстан), а 12 апреля с него был выведен на околоземную орбиту «Восток 8К72К» – космический корабль, пилотируемый первым советским космонавтом, старшим лейтенантом Юрием Гагариным.

Он совершил исторический полёт вокруг планеты Земля и доказал всему миру, что пилотируемые космические корабли – это не только оптимистичная фантазия советских ученых, но и объективная реальность, которую сумели воплотить инженерные гении СССР. Люди всего земного шара, затаив дыхание, наблюдали за смелым и решительным шагом первого космонавта. Полёт Гагарина продолжался 1 час 48 минут.