



# Голос педкомеджа

Газета Горецкого педагогического колледжа  
учреждения образования  
«Могилевский государственный университет имени А. А. Кулешова»

№ 76 / март 2019



Март, 2019

## 15 марта—Всемирный день сна

### Факты о снах и сновидениях

Стадия дремоты появляется у детей в возрасте 8 – 9 лет. Хищники видят больше сновидений, чем их жертвы. Нам снится только то, что мы видели.

Наши сновидения длятся от 5 до 30 минут.

За ночь мы видим, как минимум, 5 снов.

Мы забываем 90 % сновидений.

Слепые видят сны. Слепые с рождения не видят картинок, однако их сны наполнены звуками, запахами и тактильными ощущениями.

Около 12% зрячих людей видят только черно-белые сны, остальные видят сны в цвете.

У всех людей бывают во сне подёргивания и резкие сокращения мышц.

Человек не видит снов в тот момент, когда храпит.

Даже в утробе матери малыш видит сны. Фаза сновидений (быстрый сон) помогает развитию мозга, поэтому до двух лет у ребенка преобладают сновидения.

Маленькие дети не видят во снах самих себя до достижения трех лет. С 3 до 8 лет дети видят больше кошмаров, чем взрослые за всю свою жизнь.

Если вас разбудить во время стадии быстрого сна, вы запомните свой сон до мельчайших подробностей.

Во время сна у нас останавливается дыхание примерно на 10 секунд в среднем пять раз за ночь. С возрастом увеличивается количество таких остановок дыхания.

*Из материалов СМИ*



## 1 Марта—Международный день борьбы с наркоманией

### Молодёжь и наркотики

Распространение наркомании среди молодежи — вопрос особой важности по многим причинам: даже однократная проба наркотика подростком до 15 лет сильно увеличивает риск злоупотребления наркотиками в дальнейшем; злоупотребление наркотиками в подростково-юношеском возрасте часто становится причиной химической зависимости и соответственно началом пожизненной борьбы с ней; злоупотребление наркотиками мешает становлению личности молодого человека, его эмоциональному и социальному развитию, учебе и карьере; злоупотребление наркотиками отчуждает молодого человека от остальных членов общества; наркомания может привести молодых людей к воровству, проституции и другим видам противозаконной и правопреступной деятельности; наркотики в организме, не достигшем зрелости, метаболизируются не совсем так, как у взрослых, и причиняют значительно больший вред. Довольно часто первая проба наркотика происходит в юном возрасте. Подростки хотят ощущать себя взрослыми и хотят, чтобы именно так их воспринимали окружающие. Сейчас наркотики «просочились» в младшие классы; более того, отмечены случаи наркомании среди школьников 8-9 лет. Дети этого возраста очень плохо представляют опасность, которую таят в себе психоактивные препараты, и мало знают о том, насколько уязвим их организм.

**Что грозит организму наркомана?** При первом приеме под влиянием «опытных лидеров» одурманивающие вещества, как правило, неприятны и болезненны для организма. Но в дальнейшем наступает синдром токсикомании — синдром патологического влечения (лекарственная зависимость). На этом этапе происходят изменения психики: молодой человек испытывает эйфорию или абстиненцию, вегетативные сдвиги, понижения настроения, раздражительность. Эти изменения родители должны заметить раньше, чем педагоги или милиция и врачи, и обратиться за помощью. Когда начинается органическое поражение мозга (слабоумие, эпилептиформные расстройства, изменения личности), наркоманы теряют контроль за дозировкой и в одурманенном состоянии могут довести себя до смертельного отравления. Изменения нервной системы возникают рано — в первые месяцы приема наркотиков. На этом этапе наблюдаются головная боль, нарушение сна, лабильность пульса и артериального давления. При использовании самодельных или синтетических наркотических средств чаще встречается синдром паркинсонизма (дрожание, скованность мышц).

**Стратегия предупреждения наркомании** предусматривает создание духовно-нравственного, эмоционально-познавательного и физического благополучия у каждого человека. При этом решающую роль играет фактор самовоспитания, эффективность которого может повыситься при ориентации на следующие основополагающие принципы:

- осознание смысла собственной жизни;
- сформулированность ближайшей и отдаленной цели и установки, побуждающей к активной деятельности;
- активная жизненная позиция в достижении цели и активная деятельность;
- выбор профессии в соответствии со своими способностями;
- воспитание чувства собственного достоинства, осознание собственной значительности, заложенной в нас природой;
- здоровый образ жизни.

*Из материалов СМИ*



### 15 марта - День Конституции Республики Беларусь

15 марта мы отмечаем государственный праздник — День Конституции. В нашей стране Конституция — это основной закон, в котором прописаны права и обязанности каждого гражданина нашей республики, избирательная система, государственный строй. Благодаря Конституции любой человек в нашей стране имеет право на достойную жизнь и личностное развитие. День Конституции Беларуси несет в себе глубокое содержание, ведь главный закон в некоторой степени является отражением менталитета народа, зеркалом жизни страны, поэтому он непрестанно развивается вместе с развитием общества. День Конституции в Беларуси — государственный праздник. Первая Конституция Советской Социалистической Республики Белоруссии (ССРБ) была принята на I съезде Советов Белоруссии 3 февраля 1919 года. Ее содержание было пронизано идеей диктатуры пролетариата, которая и была непосредственно закреплена в Конституции. Позже она неоднократно менялась. 27 июля 1990 года была принята Декларация Верховного Совета «О государственном суверенитете Республики Беларусь». Декларация провозгласила «полный государственный суверенитет Республики Беларусь как верховенство, самостоятельность и полноту государственной власти республики в границах ее территории, правомочность ее законов, независимость республики во внешних отношениях». В дальнейшем, 25 августа 1991 года, Декларации о государственном суверенитете специальным законом был придан статус конституционного закона, на основании которого были внесены изменения и дополнения в Конституцию 1978 года. В таких правовых и политических условиях велась разработка новой Конституции Республики Беларусь, которая была принята 15 марта 1994 года. Конституция Республики Беларусь состоит из преамбулы, 9 разделов, в которых 8 глав и 146 статей. 24 ноября 1996 года по результатам народного референдума в Конституцию РБ были внесены дополнения, а 17 октября 2004 года на референдуме из Конституции было изъято положение, ограничивающее право одного лица избираться президентом более чем на два срока подряд.



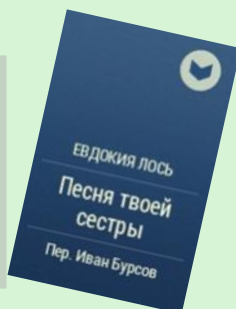
*Из материалов СМИ*



**Еўдакія Якаўлеўна Лось** нарадзілася 1 сакавіка 1929 г. у вёсцы Старына Ушацкага раёна Віцебскай вобласці. Бацька, Якаў Васільевіч, і маці, Наталля Якаўлеўна, працавалі ў калгасе і выхоўвалі чацвёра дзяцей. У 1934 г. сям'я перабралася ў пасёлак Ушачы, дзе бацькі сталі рабочымі раённай друкарні, а дзеці вучыліся ў школе. Наладжанае жыццё дружнай сям'і перапыніла вайна. Голад, холад, нястачы... Старэйшы сын не вярнуўся з фронту, памёр у акупацыі хворы бацька. Пасля вайны, скончыўшы сямігодку, Е. Лось вучылася на школьным аддзяленні Глыбоцкага педвучылішча, пазней – на аддзяленні мовы і літаратуры педінстытута ў Мінску. Працавала літработнікам у рэдакцыі газеты «Зорька», рэдактарам аддзела мовы і літаратуры Вучпедвыдавецтва. Вучылася на Вышэйшых літаратурных курсах пры СП СССР у Маскве. З 1961 г. літсупрацоўнік газеты «Звязда», з 1963 г. – на творчай рабоце. Працавала адказным сакратаром часопіса «Работніца і сялянка», галоўным рэдактарам часопіса «Вясёлка».

Дэбютавала вершам «Сэрца дзяўчыны», які быў надрукаваны ў часопісе «Работніца і сялянка» ў 1948 г. Пачала друкавацца з 1947 года. Першы зборнік лірыкі «Сакавік» выйшаў у свет у 1958 годзе. Пяру Еўдакіі Лось належаць паэтычныя зборнікі «Палачанка», «Людзі добрыя», «Хараство», «Яснавокія мальвы», «Вянцы зруба», «Перавал», «Галінка з яблыкам», «Лірыка», «Лірыка ліпеня», «Валошка на мяжы». Для дзяцей выйшлі кніжкі вершаў «Абутая елачка», «Казка пра Ласку, «Вяселікі», «Зайчык-выхваляйчык», «Дванаццаць загадак», «Смачныя літары», аповяданні «Дзесяць дзён у Барку». У 1979 г. выйшлі Выбраныя творы ў 2 тамах. У 1984 годзе выйшаў у свет зборнік Еўдакіі Лось «Валошка на мяжы», у якім сабрана паэзія апошніх гадоў жыцця таленавітай беларускай паэтэсы. Еўдакія Лось выступала і ў жанры прозы, выдала кніжкі аповяданняў «Пацеркі» «Травіца брат-сястрыца», цыкл «Навелы пятага паверха». Пераклала на беларускую мову кніжку вершаў С. Баруздына «Краіна, дзе мы жывём». Музыку на яе вершы напісалі У. Алоўнікаў, Т. Вагнер, Д. Камінскі, Ю. Семяняка, Д. Смольскі і інш. Яе імем названы вуліца ў Віцебску, Ушацкая цэнтральная раённая бібліятэка. У 1996 годзе быў устаноўлены помнік Е. Лось ў г. Віцебску ля бібліятэкі імя Леніна.

*Старавойтава С. В.  
выкладчык беларускай мовы*





## САРАКІ

Прысвятак Саракі 22 сакавіка адзначае дзень веснавога раўнадзенства. Ужо канчаткова прыходзіць вясна. У гэты дзень дзяўчаты звычайна пякуць з цеста своеасаблівыя піражкі, якія называюць “галёпы”. Кожная дзяўчына пазначае свой. Галёпы гэтыя кладуцца ў рад і прызначаюцца на з’яданне сабаку: чья галёпа будзе з’едзена першай, тая дзяўчына хутчэй выйдзе замуж.

У гэты дзень выганяюць зіму на цэлы год, а іменна: робяць са снегу бабу, потым разбіваюць яе на часткі з патрабаваннем, “каб зіма на дзевяць месяцаў ад нас пайшла”, і ў доказ таго, што зіма ўжа як бы прагнана імі, бяруць старыя гаршкі, ідуць да сваіх знаёмых. Гаспадыня павінна пачаставаць вестуноў вясны, якія прагналі зіму. Галёпы могуць мець і іншае значэнне: выпякаюць іх сорок – хрысціяне гэта звязваюць з сарака мучанікамі і напамінаннем пра Вялікі пост. Калі хто першы ўбачыць бусла, выходзіць яму насустрач са словамі: “Бацян, бацян! На табе галёпу, дай мне жыта капу”. У гэтым бачна глыбокая павага да птушкі. Лічыцца, што яго кубло на хаце прыносіць шчасце, а выкінутае з яго яйка на Звеставанне прадказвае добры ўраджай. З гэтымі галёпамі рабілі і першае заворванне, і зажынкі.

На Саракі паілі жывёлу з палонкі, у якой спачатку мыўся сам гаспадар, “каб жывёла слухала гаспадара, набраўшыся яго розуму”. Дзяўчаты адразалі валасы з хваста каровы і прыкладвалі іх да галавы з надзеяй, што каса вырасце даўжынёй з хвост каровы. Стукалі ў вулей, і калі пчала вылеціць з вулея, то будзе добрае лета. Кідалі саломай у сцяну хаты, і колькі саломінак стукнецца ў сцяну, столькі як знясе курыца ў годзе. Наладжвалі арэлі, каб цэлы год весела жылося. Ставілі каля варот лапату, памяло і качаргу, каб ведзьма абавязкова ў гэту ноч пры дапамозе качаргі і памяла з’ехала на Лысую гару. Курам павязвалі прыгожыя стужкі, каб прыгожы жаніх здарыўся.

Па ўсёй Беларусі вядома павер’е, што на Саракі з цёплых краін на нашу старонку вылятае сорок выраяў птушак. Таму печыву з птушак надавалі цудадзейную сілу.

*Хацкевіч Н. Л., педагог дадатковай адукацыі,  
кіраўнік гуртка “Спадчына”*





### Тут калісь стаяла вёска

Тут калісь стаяла хата,  
І яе гаспадары,  
Хоць жылі і небагата,  
Працавітымі былі...

Вёска тут калісь стаяла,  
І ў сонца, дождж ці снег  
Шчасце ў хатах гасцявала  
І гучаў дзіцячы смех.

Тут вакол сады квітнелі,  
Ураджайныя штогод,  
Увесну кроны дрэў бялелі,  
Летам – яблыкi, што мёд...

Тут была чыясь Радзіма,  
Самы родны сэрцу кут,  
Бо тут маці нарадзіла  
І не ведаў тут пакут.

Тут жыццё цякло паволі,  
За гадамі йшлі гады...  
Хутка дзеці вырасталі,  
Разляталісь, хто куды...

А старыя дажывалі  
Лёсам злічаныя дні.  
Вёска ціха вымірала,  
Сірацелі хат агні...

І па нечыім загадзе,  
Каб прыгожа ўсё было,  
Вёску гэту зруйнавалі,  
Бы яе тут не было...

І цяпер у часе скрухі  
Або нейкае бяды  
Сэрца просіцца паехаць...  
А куды?...

Тут калісь стаяла вёска...



*Дубавец Тацяна, навучэнка 2 "А" групы*



Милые, добрые, нежные: дамы,  
Бабушки, тёти, любимые мамы,  
С праздников Вас от души поздравляем,  
Быть Вам счастливыми только желаем!

Всегда улыбаться и нежными быть,  
Себя, дорогих, Вам желаем любить,  
Огромных букетов всегда Вам, родные,  
Вы — просто «блаженство», «лучи золотые»!

Вы — солнце и небо, Вы — нежность цветов,  
Вы — «свет», «теплота» удивительных слов,  
Вы — праздник весенний, Вы — «мир», «красота»,  
Вы — «ангелы», «чудо», «любви простота».

*Дорогие женщины,  
поздравляем вас с Международным женским днем!*

*Желаем вам тепла и любви в сердцах, замечательного настроения  
и прекрасного самочувствия. Будьте красивы, счастливы, дарите  
улыбки, радуйтесь и получайте замечательные впечатления. Вы  
очаровательны! С праздником!*







### Весенний лёд коварен

Весенний лёд очень коварен, солнце и туман задолго до вскрытия водоёмов делают его пористым, рыхлым, хотя внешне он выглядит крепким.

Лёд голубого цвета прочный. Белого – выдерживает тяжесть в два раза меньше. А появился серый или жёлтый оттенок – ненадежен и крайне опасен.

Самым тонким лёд считается в местах впадения в реку ручьёв, сброса промышленных и сточных вод, у зарослей камыша, вдоль береговой линии. Верный способ не стать жертвой тонкого льда – попросту на него не выходить.

Если вы провалились под лёд – старайтесь не поддаваться панике, зовите на помощь. Лягте на живот в позу пловца, пока между слоями одежды остается воздух, вы сможете держаться на плаву. Выбравшись из воды, налегайте на лёд грудью, широко раскинув руки, чтобы увеличить площадь опоры и уменьшить давление. Оказавшись на замерзшей воде, не спешите вставать – широко раскинув руки и ноги, откатитесь подальше и ползком добирайтесь до берега.

Стали свидетелем подобной ЧС?

В первую очередь оцените обстановку. Подумайте, сможете ли помочь человеку, провалившемуся под лёд, самостоятельно. Или лучше позвать кого-то ещё? В том случае, если поблизости никого нет, вооружитесь палкой, шестом, верёвкой или доской, ползите по льду, равномерно распределяя вес вашего тела по поверхности и толкая спасительное средство перед собой. Приблизившись на максимально возможное расстояние, не ближе 3 – 4 метров, протяните тонущему палку или верёвку. Когда начнете вытаскивать пострадавшего, попросите его работать ногами, так будет значительно легче справиться. Оказавшись вместе со спасённым человеком в безопасности, вызовите «скорую помощь».

#### Помните!

В период весеннего паводка и ледохода запрещается:

- выходить на водоёмы;
- переправляться через реку в период ледохода;
- подходить близко к реке в местах затора льда;
- стоять на обрывистом берегу, подвергающемуся разливу и обвалу;
- собираться на мостиках, платформах, запрудах;
- отталкивать льдины от берегов;
- измерять глубину реки или другого водоёма;
- ходить по льдинам и кататься на них.

Не допускайте детей к реке без надзора взрослых, особенно во время ледохода; предупредите их об опасности нахождения на льду при вскрытии реки или озера. Расскажите детям о правилах поведения в период паводка.

*Из материалов СМИ*



15 февраля прошла встреча учащихся колледжа с поэтессой Лидией Андреевой.



19 февраля состоялась встреча учащихся 1 курса с инспектором Горецкого РОЧС Агеевой М.О. В ходе мероприятия было обращено внимание на важность и необходимость знания и выполнения Правил пожарной безопасности. В завершении встречи был организован показ видеofilmа "Недетские игры".



В актовом зале колледжа 22 февраля прошел концерт, посвященный Дню защитников Отечества.

