# 25 плюс

№6
(56)
Вересень
2016
рік

*Ключем до знань відкриємо майбутнє!*

*Газета ВПУ №25*

***Новий навчальний рік розпочато!***
***Вперед до знань!***
***Вперед до успіху!***

# *Вітаємо з початком навчального року!*

З ледь відчутною тривогою та піднесеним настроєм, вірою у спокійне майбутнє та впевненістю у дні прийдешньому розпочався навчальний рік у нашому рідному Вищому професійному училищі №25.

З нагоди святкування Дня знань було проведено урочисту лінійку. Хвилювалися усі: і перший курс, який щойно приєднався до великої та міцної училищної родини, і випускники, адже їм залишився останній рік навчання у стінах рідного училища, та інженерно-педагогічний колектив, тому що є нова зміна, яку потрібно навчати, готувати до самостійного життя на професійній ниві для блага нашої Батьківщини. Але хвилювання було приємним – очікування радості, невідомого та нового.

З привітальними словами виступили представники адміністрації училища та особливий гість – Гаврилюк Олег Олександрович, йому було надано право нагородити почесними грамотами та відзнаками учнів та викладацький склад.

Свято Першого дзвінка завершилося, розпочалося училищне життя, розпочалося навчання.

Бажаємо усім вдалого навчального року, нових та постійних успіхів у навчанні, творчих злетів та досягнення нових вершин!

**Редакція «25ПЛЮС»**

# Вересневі зміни...

Вересень - друга весна, час змін, метаморфоз. Це - наче крок до чогось нового. Так пішло, що осінь, а саме вересень, символізує зміни, перехід у інший період життя. Після літнього відпочинку життя знову набирає обертів з новою силою. Вересень - перехідний місяць. Поступово можна звикати до нового та готуватися до випробувань, що стоять попереду. Це стосується не лише людей.

Напівтихі зелені дерева вже починають де-не-де втрачати своє розкішне листя, змінювати колір на більш теплий: золотисто-жовтий, яскраво-червоний, багряний. Повсякчас чути шепіт дерев, іноді, наче і справді вчуваються слова: «Прийшла осінь!». Природа повідомляє про настання перемін, закликає разом з нею готуватися до наближення холоду.

Вітер, все більш прохолодний, гойдає, колихає крони дерев, підіймаючи невеликі різнобарвні хмарки листя до неба, наче хизуючись ними.

Це лише початок осені, лише підготовка до всеохоплюючого сну. Небо, ще нещодавно блакитне та прекрасне, по-трохи стає сірим, заколисуючим. Воно, наче проголошує нам початок відліку. З кожним днем сонце все раніше тікає за обрій. Його грайливі промені вже менше гріють тіло та душу. Та все ж гріють, ще є час насолодитися залишками тепла, барвами природи, співом пташок, які починають збиратися зграями, в очікувані моменту перельоту.

Та люди не птахи, нікуди не діваються. Лише вдягаються тепліше та плани будують. Вони ховаються у затишних квартирах, споглядаючи красу вечірнього осіннього неба, з його переливами, п'ють гарячий чай та насолоджуючись теплими посмішками рідних.

Осінь, напевно час, коли люди прагнуть, перш за все, людського тепла поруч, спокою та комфорту. Цим просякнутий весь місяць, така атмосфера вересня.

***Костенко Карина,***
***кореспондент «25ПЛЮС»***

# ЗНОВУ ДО НАВЧАННЯ

1 вересня – це незвичайний день. Це - День Знань. Це час, коли деякі дітлахи вперше після веселих і тривалих літніх канікул йдуть до школи, а деякі підлітки починають доросле життя у Вищих навчальних закладах. 1 вересня завжди нагадує про те, що час не стоїть на місці, і особа піднялася на новий, більш дорослий рівень у своєму житті.

День знань традиційно завершує сезон літніх канікул та розпочинає новий насичений навчальний рік, що викликає у школярів та студентів одночасно і сум, і радість. З одного боку, їм так не хочеться прощатися з сезоном відпочинку та розваг і знову дисципліновано «гризти граніт науки», а з іншого — нарешті можна зустріти улюблених педагогів, однокласників чи одногрупників, розповісти про літні пригоди та зануритися у цікавий світ інформації і нових знань.

Навчання повернулося і як же пристосувати себе до нового розкладу, як перелаштувати свій літній режим дня до суворого і відповідального навчального року?

Літо добре посприяло тому, щоб «очистити» ваші голівки для нових знань. Вам же потрібно також очистити ваше оточення. У шухлядах та на полицях залишіть лише те, що точно будете використовувати у новому навчальному році. Все зайве варто сховати чи викинути. Також доведеться відкласти літній одяг та звільнити місце для більш теплого та ділового одягу.

**Так само варто очистити свій комп'ютер:** звільнити якомога більше місця на жорсткому диску, прибрати на робочому столі, видалити зайві закладки браузера тощо. Якщо Ваш комп'ютер – зовсім новий, варто попіклуватися про встановлення всіх необхідних програм та оновлень до початку нового року. І перевірте наявність фарби у принтері!

**Також плануйте свій день чи тиждень:**

За зразком блокнота із училищиними предметами корисним є планування решти часу та вихідних. Вибирайте найважливіші справи і розміщуйте їх на початку списку справ. Так само плануйте і свій відпочинок – не перевантажуйте себе з самого початку. Пам'ятайте, що найкращий відпочинок – це зміна виду діяльності (з розумової на фізичну і навпаки).

**Дружіть зі своїми вчителями:**

У будь-якому навчальному закладі є викладачі, що чудово знають і викладають свій предмет, а також і надихають. Намагайтеся сприймати зустріч із викладачами не як катастрофу, а як можливість навчитися чомусь корисному і перейняти цікавий досвід. Будьте відкритими до спілкування з хорошими людьми!

**Ставте високі цілі:**

Яким би Ви хотіли побачити себе рівно через рік? Де б ви хотіли бути і що робити? Визначте для себе, яким би хотіли бачити своє життя і які кроки у цьому навчальному році треба для цього робити.

Дивіться у майбутнє позитивно:

Усе нове приносить з собою несподіванки і приємні зміни. Отже, очікуйте від нового року тільки найкращого: він точно буде особливим і дуже цікавим. Якщо ви матимете в голові саме такі думки, то перехід з літа у новий сезон відбудеться легко. Любіть зміни і зустрічайте їх з радістю!

***Якубовська Юлія,***
***кореспондент «25ПЛЮС»***

# В здоровому тілі - здоровий дух!

Кожна нація починається зі здоров'я майбутнього покоління, адже саме воно і забезпечить подальший розвиток держави та народу вцілому. Про здоров'я нашого, училищного, покоління викладачі дбають особливо – кожного року у нашому училищі проводиться День Здоров'я.

Усі учні з викладачами вирушили у захопливу, наповнену непідробними емоціями та найтеплішими спогади невелику подорож до лісу, це місце вже традиційно вважається місцем збору та відпочинку жителів ВПУ№25.

День був насиченим. Організаторами були проведені спортивні змагання на різну тематику та рівні складності. Групи учнів змагалися між собою у спритності, кмітливості, швидкості та витривалості. Найкращим командам були вручені грамоти за особливі досягнення. Час пройшов швидко та насичено.

Після змагань учні та викладачі мали змогу насолодитися чудовою вересневою погодою, незабутнім спілкуванням та смачним обідом в «польових» умовах.

Додому поверталися втомлені та щасливі, але сповнені нових сил та емоцій, щоб успішно та плідно влитися у навчальний процес.

День Здоров'я запам'ятався учням та викладачам гарним настроєм, роботою в командах, що надзвичайно зміцнює учнівські колективи, позитивними емоціями та особливо енергетикою живого спілкування від спільного проведення часу.

**Редакція «25ПЛЮС»**

# День здоров'я

***«Здоров'я – найбільша цінність, говорить народна мудрість. Це тому, що тільки за наявності здоров'я в людини є сили та наснага для справ, спілкування, творчості».***

Цьогорічний День здоров'я відбувся у вівторок 13 вересня. Погода сприяла для походу, великим дружнім колективом Вищого Професійного Училища ми вирушили у ліс. Метою Дня здоров'я було провести день на природі з користю для кожного із нас. Похід, за традицією, розпочався з інформаційної лінійки, на якій було озвучено правила поведінки та техніку безпеки в лісі.

Вирушивши з училища, наша велика та дружня компанія добралася до лісу. Облаштувавшись на місцях для відпочинку, всі групи почали збирати хмиз та гілля для багаття.

Зробивши спеціальне місце для багаття, розпочався перший індивідуальний конкурс кожної із груп , який називався «яскраве полум 'я», він полягав в тому - щоб правильно розпалити вогнище, та слідкувати за ним до тих пір, поки не перегорить все зібране гілля та хмиз.

Відразу, після проведення конкурсу із багаттям, всі групи мали вільний час, для того щоб посидіти в компанії та підкріпитися для подальших конкурсів.

Кожна із груп приготувала різноманітні та смачні страви, хтось готував сардельки, хтось сосиски, хтось міні-шашлик, «Мівіну» по-флотськи» та інші смачні й ситні страви.

Тим часом, поки всі ласували своїми стравами, які були приготовані на вогнищі, наші викладачі

фізичної культури підготували місце для проведення командних змагань між групами.

Зібравшись всім училищем в середині лісу, біля місця проведення змагань, після того як пролунав стартовий свист, було розпочато різноманітні змагання, а саме: стрибки у мішках, встановлення палатки, біг зі скакалкою, естафета тощо.

Провівши дуже веселі, цікаві та емоційні змагання, в яких приймали участь представники всіх груп, без виключень, було оголошено приблизні результати на звання ліпшої та жвавішої групи училища.

Групи розійшлися по своїх місцях тимчасового розташування, для того щоб знову підкріпитися після таких виснажливих змагань та набратися енергії, щоб прибрати за собою свої галявини від побутового сміття і збирати речі.

Провівши дуже захоплюючий та жвавий День здоров'я, у всіх були хороші враження про цей захід, особливо, перші курси були вражені таким чудовим відпочинком, та всі були задоволені від захоплюючих емоцій. Всі перші курси ще більше здружилися між собою, дізналися багато цікавого і нового про одногрупників, викладачів та учнів інших груп.

Другі та треті курси змогли ще більше переконатися в дружності та командній роботі своїх груп, змогли оцінити нові види змагань, спробувати щось нове та цікаве для себе від заходу до Дня здоров'я.

***Костецький Віталій,***
***кореспондент «25ПЛЮС»***

# Шановні першокурсники!

*Сердечно вітаю вас з Днем знань, який ми святкували зовсім недавно, та початком нового навчального року!*

*Перше вересня – це чудове свято! Навряд чи знайдеться хоч одна людина, яка до нього байдужа! У цей день для тисяч першокурсників прозвучали перші дзвінки, для них настав новий життєвий етап, повний цікавих зустрічей і дивовижних відкриттів.*

*Це урочистий і дуже хвилюючий день для всіх викладачів та студентів.*

*Давня мудрість «Вік живи - вік учись» сьогодні актуальна, як ніколи, освіта стає основою для успішної кар'єри і благополучного життя. Стрімко зростаючий рівень технологій, розвиток наукомістких галузей, інноваційні підходи - все це вимагає безперервного навчання і постійного вдосконалення професійних навичок.*

*Завдяки зусиллям всіх гілок влади та активної позиції педагогічної спільноти створені умови для отримання якісної освіти: у навчальному процесі використовуються сучасні інформаційні технології та інноваційні проекти, зміцнюється матеріальна база освітніх установ, з кожним роком зростає рівень життя викладачів.*

*Від усього серця бажаю молодому поколінню захоплюючої подорожі у світ знань, викладачам - оптимізму та здоров'я, а батькам - мудрості та терпіння.*

*Нехай цей навчальний рік стане для всіх вас відправною точкою до підкорення нових вершин!*

***Алексюк Марія,***
***дописувач «25ПЛЮС»***

# Топ-5 головних секретів здоров'я

*Будь-яке значне звершення починається з малого, зробимо перші п'ять кроків на шляху до щасливого життя!*

***1. Сила розуму.***

*Цілюща візуалізація - це створення в своєму розумі цілющих образів. Під час застосування цієї техніки слід представляти як хвороба (пухлина, біль) йде. Закрийте очі, зробіть кілька глибоких вдихів і уявіть свою проблему. Далі уявіть її знищення. При цьому, ви можете застосовувати будь-які образи, в залежності від вашої фантазії: як недуга поїдають акули, як він, подібно до льоду, тане під палючим сонцем, як його викрадають ковбої і т.п. Кожен раз, роблячи цю вправу, ви будете відчувати себе краще. Займатися слід, принаймні, три рази в день по 15 хвилин.*

***2. Сила дихання.***

*Глибоке дихання має ряд корисних властивостей:*

*- Важливо для того, щоб подолати хвороби і підтримати здоров'я.*
*- Покращує циркуляцію крові і лімфи.*
*- Розслабляє і заспокоює нервову систему.*
*- Допомагає накопичення енергії.*
*- Знімає психічні та нервові стреси.*
*- Живить, очищає тіло і заспокоює розум.*

***3. Сила фізичних вправ.***

*Займатися слід тими вправами, які доставляють вам радість, і при цьому змушують вас спітніти, змушують серце битися частіше, вимагають, щоб легені працювали більш активно. Це можуть бути: швидка ходьба, біг, плавання, їзда на велосипеді і т.д. Не забувайте розігріти свої м'язи перед тим, як зайнятися фізичними вправами всерйоз, і ніколи не перенапружуйтеся, ризикуючи отримати травму і мікротріщини. Приділяйте зарядці хоча б по тридцять хвилин в день.*

***4. Сила правильного харчування.***

*Істинне здоров'я не може існувати без повноцінного харчування, адже ми безпосередньо залежимо від того, що їмо і як їмо. Принципи здорового харчування можна сформулювати як п'ять простих правил:*

*- Правильне харчування подібно будівництву будинку. Завжди вибирайте цільну, нерафіновану, природну їжу (наприклад, хліб з проростків пшениці, цільну борошно, сиродавленное рослинне масло);*
*- Хороше харчування неможливо без нормального травлення. Тому ретельно пережовувати їжу, приймайте їжу тільки в спокійному стані і не їжте в проміжках між основними прийомами їжі;*
*- Краще менше, ніж більше! Не переїдайте.*
*- Сімдесят відсотків продуктів повинні в основному складатися з води (свіжі фрукти, овочі, пророслі боби і зерна).*
*- Уникайте руйнівників клітин - алкоголю, цукру (замінюйте медом, сиропом агави), м'яса (краще використовувати м'ясо органічне або домашнє, коли ви впевнені, що тварина годували натуральними кормами без хімічних добавок, вигулювали на волі і не лікували антибіотиками), риби (краще вживати в їжу дику морську, бо фермерська риба росте на кормах зі стимуляторами росту, антибіотиками і навіть барвниками), молочних продуктів (краще віддавати перевагу органічним), солі (краще використовувати морську сіль), чаю (краще пити чай трав'яний, зелений, чорний чай - не більше 2 чашок в день), кава (не більше 2 чашок в день).*

***5. Сила сміху.***

*Як ви думаєте, які ліки грають величезну роль для одужання і підтримки здоров'я, при цьому будучи простим засобом, доступним будь-якому з нас де завгодно і коли завгодно? Це ... сміх. Секрет його впливу криється в тому, що сміх змушує наш мозок виробляти речовини, які називаються ендорфінами. Ось як мінімум чотири причини для того, щоб частіше сміятися:*

***Джерело: healthinfo.ua***

# Поетичний куточок

### Про тата

*Мій тато ти у мене лиш єдиний,*
*Добрий чесний та сміливий.*
*Люблю дуже я тебе,*
*Ти оберігаєш мене.*
*Тебе забрали воювати,*
*Щоб міг ти нас захищати.*
*Та нам не потрібно це.*
*Ми любимо тебе*
*Та поруч тебе нема.*
*Мама плаче жде тебе,*
*Бабуся захворіла дужче,*
*Брат прагне бути сміливим як і ти,*
*І я, донька твоя, чекає тебе сильніше за все.*
*Та ми розуміємо усе і ждем тебе додому,*
*Тільки не розуміємо одне -*
*Навіщо ця війна?*
*Що забирає усе живе.*
*Тами пишаємося тобою*
*І ждемо тебе додому.*

### Полігон

*Весь народ повстали в ряд,*
*Та набрали із них солдат.*
*Зразу дали їм наряд*
*Щоб зірвали ворожий «Град».*
*Солдати зголосилися не одразу,*
*Та силою взяли, мов ураз,*
*І погрожували їм не раз*
*Автомати в руки дали,*
*На полігон послали,*
*Воювать почали,*
*Та біду вони зазнали,*
*Бо вбивать начали.*
*Постріли чути було довго,*
*Та казали, що це надовго*
*Відступать ніхто немав.*
*Бо кров текла за свій народ.*
*Жага була за перемогу.*
*Та все ж просили допомогу.*

***Автор - Гуменюк Руслана, учениця 26 групи***

# Поетичний куточок

## Війна

*Минали роки, минали століття*
*Та вічная пам'ять досі жила.*
*Війна відгриміла, поля зацвіли*
*Та плаче Вкраїна - душа вже не та.*

*І ненька змирилась, що син там загинув*
*За краще майбутнє, за долю синам,*
*Та марно старалась синів боронити,*
*Спіткала їх доля одна…*

*Знов плаче Вкраїна і кулі свистять,*
*Покинув нас там не один вже солдат.*
*Знов плаче ненька, дружина ридає:*
*«Дитині тепер що сказать?»*

*Немає солдата, не вернеться більше,*
*Продажну він владу спасав,*
*Нардепи ж своїх туди не послали,*
*Прості хай ідуть їм шкуру спасать.*

*І довго триватиме дана подія,*
*Аж поки Росія не візьме сповна,*
*Не можна втручатися в наші просто-*
*ри,*
*Вкраїнець - то ві-*
*льний козак!*

*Його зачепи - і*
*отримаєш бою,*
*Якого ще вік не*
*видав!*

## Солдату

*І знову бій, і знов гармати,*
*І вороги, що «братом» звати,*
*І в бій біжать на ворогів*
*За нас, за ненечку солдати.*

*Та впав солдат - то ворог вбив,*
*Бо він - «бандерівець» так званий,*
*Упав солдат, упав й не встане.,*
*Господь до себе забирає.*

*І стільки душ на небі, там -*
*Незлічені загони!*
*Господь забрав, мабуть вже час.*
*Та ні! Не вірю я такому!*

*Вони - живі, живі в серцях,*
*Живі у кожному із нас -*
*За кого душу відкололи.*

*Ми пам'ятаєм любі, Вас!*
*І не забудемо ніколи!*

***Катя Вільчинська,***
***кореспондент «25ПЛЮС»***

# *Увага конкурс!*

## Всеукраїнський конкурс фото-відеоробіт «Україна та НАТО: сучасний погляд української молоді».

**Роботи учасників приймаються до 2 грудня 2016 року.**

**Детальні умови конкурсу можна дізнатися у редакційному відділі, за додатковою інформацією звертайтесь до Костенко Оксани Дмитрівни.**

**Редактор**:
Ірина ХУДЕЦЬКА
**Над номером працювали:**
А. САЛТИКОВА, Н.ВІННІЧУК,
А.КУШНЕРОВА,
К.ВІЛЬЧИНСЬКА

**Вище професійне училище №25**

**Адреса: м. Хмельницький, Проспект Миру, 61/3 Телефон: 74-24-27**
**Сайт: www.vpu25.km.ua/**
**Ел.пошта: gazeta-25plus@yandex.ua**

**Редактор-консультант**:
КОСТЕНКО Оксана

**Консультанти з питань інформації:**
Валерій МАРЦЕНЮК,
Людмила РОМАНОВА