



Вас приветствует выпуск
информационной газеты
«КОМПАС».

Компас – это одно из
направлений работы сту-
дентского Пресс-Центра
колледжа.

Будем надеяться, что наша
газета станет КОМПАС-
Сом студенческой жизни –
жизни колледжа, а также
станет КОМПАСом в про-
фессиональной деятельно-
сти студентов.

В этом выпуске:

Космос — неизведанное пространство	1
«Поехали!»	2
Как справиться с выгоранием?	2
День смеха	3
Космический кинотеатр	4

ВЫПУСК №29 (6)

Апрель 2023

Космос — неизведанное пространство



12 апреля

**СОВЕТСКИЙ КОСМОНАВТ ЮРИЙ ГАГАРИН
ВПЕРВЫЕ В МИРЕ СОВЕРШИЛ
ОРБИТАЛЬНЫЙ ОБЛЕТ ПЛАНЕТЫ ЗЕМЛЯ!**



«ПОЕХАЛИ!»



12 апреля – одна из выдающихся дат в мировой истории. Именно в этот знаменательный день 1961 года сверхсложная ракета-носитель успешно вывела на орбиту первый в истории космический корабль «ВОСТОК-1» с первым космонавтом Земли, гражданином Советского Союза, Юрием Алексеевичем Гагариным.

12 апреля весь мир отмечает День авиации и космонавтики — памятную дату, посвященную первому полету человека в космос.

12 апреля 1961 года гражданин Советского Союза старший лейтенант Ю.А. Гагарин на космическом корабле «Восток-1» впервые в мире совершил орбитальный облет Земли, открыв эпоху пилотируемых космических полетов.

Полет, длившийся всего 108 минут, стал мощным прорывом

в освоении космоса. Имя Юрия Гагарина стало широко известно в мире, а сам первый космонавт досрочно получил звание майора и звание Героя Советского Союза.

Как известно, прежде чем в космический корабль сел человек, в полет были отправлены четвероногие друзья человека. В августе 1960 года советский космический корабль с собаками Белкой и Стрелкой на борту совершил суточный полет с возвращением на Землю.

Вступив в 21 век, мы видим поразительные успехи космической техники — вокруг Земли обращаются десятки тысяч спутников, космические аппараты совершили посадку на Луну, привезли оттуда образцы грунта. Впоследствии на Марс и Венеру опускались автоматические зонды, несколько космических аппаратов покинули пределы Солнечной Системы и несут на себе послания Внеземным Цивилизациям.

Сегодня, 12 апреля, в честь праздника в регионах проводятся многочисленные мероприятия,

показы фильмов, образовательные программы. В этот день принято чествовать ученых, инженеров, конструкторов, летчиков-космонавтов и всех тех, кто имеет отношение к космической отрасли.

В некоторых странах проводится акция под названием «Юрьева ночь», названная так в честь Юрия Гагарина, призванная рассказать и показать как можно больше об исследовании космоса и подтолкнуть молодые поколения на новые открытия.

Дети же в День космонавтики запускают в небо модели ракет, сделанные своими руками, посещают планетарии, где узнают о строении солнечной системы, и примеряют на себя скафандр.

Юрий Алексеевич Гагарин навсегда вписал своё имя в историю исследования космического пространства. Лётчик-космонавт стал образцом для подражания жителей не только нашей страны, но и всего мира!

Кристина Царева, гр. 30



Как справиться с ВЫГОРАНИЕМ?

Эмоциональное выгорание — актуальный феномен для студентов, ведь кто как не они сталкиваются со стрессом, например, во время бессонных ночей перед сессией. Именно поэтому мы собрали простые рекомендации, которые помогут облегчить учебные будни.

1. Делайте зарядку. Движение — отличный способ отвлечься. Кроме того, физкультура повышает настроение и уверенность в себе.

2. Возьмите отпуск. Перерыв на неделю или две от деятельности, вызывающей у вас чувство переутомления. Поможет замедлиться и подумать, что делать дальше.

3. Общение. Одногруппники, друзья или члены семьи — хороший вариант для получения поддержки. Избегания общения характерно для выгорания и

может привести к потере социальных связей, а также к усилению чувства изоляции.

4. Попробуйте духовные практики. Медитация, йога, тай, цигун и другие могут помочь справиться с симптомами выгорания.

5. Высыпайтесь. Постарайтесь восстановить режим сна. Недосып и усталость — это факторы, под действием которых со стрессом бороться трудно.

6. Хорошо питайтесь. Включите в ваш рацион большого количества витамина С и магния, чтобы справиться со стрессом.





ДЕНЬ СМЕХА



1 апреля — самый знаменательный день для весельчаков всего мира: можно беззаботно шутить над всеми, устраивать невероятные розыгрыши и приколы, ведь это — День смеха или День невинных обманов!



1 апреля — этот День не внесен ни в какие календари знаменательных дат и всенародных праздников, но его вполне можно отнести к международным, поскольку он с одинаковым успехом отмечается во всем мире.

В этот день каждый не прочь пошутить над окружающими, никто не застрахован от розыгрышей и даже самые серьезные невольно улыбаются. Трудно сказать, откуда пошел этот праздник.

Обычай веселиться, шутить и обманывать друг друга именно 1 апреля существует в очень многих странах. О возникновении первоапрельской традиции существует немало различных гипотез, сходящихся в одном: корни ее глубоко уходят в средневековую европейскую карнально-балаганную культуру.

По сути дела это один из самых стойких элементов язычества, осевших в христианском сознании. Одну из влиятельных версий о возникновении праздника смеха связывают с тем, что изначально 1 апреля праздновалось во многих странах как день весеннего равноденствия и время Пасхи.

Празднества по случаю весеннего нового года всегда сопровождалась шутками, шалостями и веселыми проделками. Традиция праздника живет и теперь. Причиной стала сама природа, потому что весенние капризы погоды люди старались задобрить шутками и розыгрышами.

И все же одни приписывают зарождение этого праздника Древнему Риму, где в середине

февраля праздновался праздник Глупых.

Апулей считал, что в древнем Риме первоапрельский обман был связан с праздником в честь божества Смеха.

Другие утверждают, что этот праздник зародился еще в древней Индии, где 31 марта отмечали праздник шуток. Также есть предположение, что 1-го же апреля в древнем мире шутили только ирландцы, да и то в честь Нового года.

Еще по одной версии, обычай шутить 1 апреля, связан с переносом нового года. До второй половины XVI века, европейский новый год начинался в конце марта. К этому событию готовились, ходили друг к другу в гости, дарили подарки. Сама встреча Нового года происходила 1 апреля.



Позднее, по указу французского короля, начало года официально стали отмечать 1 января, но многие подданные продолжали праздновать 1 апреля. Чтобы изжить старые традиции, их стали называть «первоапрельскими дураками», стало модным их разыгрывать и высмеивать.

Есть мифическое предположение, по которому этот праздник появился благодаря неаполитанскому королю Монтеру, которому в честь праздника по случаю прекращения землетрясения преподнесли рыбу. Через год царь потребовал точно такую же. Такой же не нашли, но повар приготовил другую, весь-

ма напоминающую нужную. И хотя король распознал подмену, он не разгневался, а даже развеселился. С тех пор и вошли в обычай первоапрельские розыгрыши.

В Россию праздник привез Петр I, которому он понравился во время пребывания в Европе. Первый раз народ разыграли в 1703 году. 1 апреля по всем улицам столицы глашатаи сообщали о неслыханном предствлении, которое на центральной площади даст приезжая труппа. К назначенному времени, когда около сцены собралась многотысячная толпа людей, занавес раздвинулся и за ним все увидели огромное полотно, на котором было написано «1 апрель — никому не верь!».

Современный юмор очень разнообразен и динамичен. В наши дни мы можем наслаждаться не только классическими комедийными жанрами, но и такими новшествами, как stand-up comedy, импровизация, мемы, видеоблоги и многое другое. Интернет и социальные сети расширили возможности для творческой самореализации, позволив людям со всего мира делиться своими юмористическими идеями и искать единомышленников.

Однако, с развитием технологий и социальных сетей, юмор стал более доступным и массовым, что привело к злоупотреблению им. Поэтому, очень важно помнить, что юмор должен быть безопасным и уважительным к другим людям и культурам.

Подводя итог хочется отметить, что юмор — это не только средство для развлечения, улучшения настроения, но и инструмент для создания ответственного диалога и понимания.

Мария Кутырева, гр. 110

ГПОУ «Анжеро-Судженский
политехнический колледж»

Адрес:
652473
Кемеровская область,
г. Анжеро-Судженск,
улица Мира, дом 7
(384-53)-51632,
aspk@list.ru

Редакция:
Студенческий
Пресс-Центр АСПК

Редакторы:
Кладова Е.В.
Шарыма И.А.
Царева Кристина
Горбунова Дарья
Кладов Виктор
Кутырева Мария



ГПОУ АСПК

Космический кинотеатр

С давних времен люди интересовались космосом, строя свои догадки и теории о том, что находится за пределами небосвода. Эта тема плавно перетекла в кинематограф и сейчас, когда приближается День космонавтики, мы расскажем о нескольких фильмах, в которых раскрывается тема исследования космоса и его обитателей.

1. Время первых (2017).

Разгар холодной войны. СССР и США бьются за первенство в космической гонке. За две недели до старта взрывается тестовый корабль. Времени на выявление причин нет. Опытный военный летчик Павел Беляев и его напарник Алексей Леонов — два человека, готовые шагнуть в неизвестность. Но никто не мог даже предположить всего, с чем им предстояло столкнуться в полете.

2. Интерстеллар (2014).

Когда засуха приводит человечество к продовольственному кризису, коллектив исследователей и учёных отправляется сквозь червоточину (которая предположительно соединяет области пространства-времени через большое расстояние) в путешествие, чтобы преодолеть прежние ограничения для космических путешествий человека и переселить человечество на другую планету.

3. Гагарин. Первый в космосе (2013).

Фильм посвящен первым шагам человечества на пути освоения космоса и непосредственно судьбе первого космонавта Ю. А. Гагарина. В первый отряд космонавтов отбирали из трёх тысяч летчиков-истребителей по всей стране. В легендарную двадцатку попали лучшие из лучших. Кто из них по-



летит первым, не знал никто.

4. Человек на луне (2018).

Судьба любит смельчаков, а Нил Армстронг однозначно принадлежит к их числу. Весь мир знает его имя, но мало кому известно, какой ценой астронавту дался маленький шаг, ставший огромным скачком для всего человечества.

5. Пассажиры (2016).

Космический корабль с 5 000 пассажирами на борту, погруженными на время полета в искусственный сон, держит курс на планету, которая станет для них новым домом. Из-за сбоя системы двое пассажиров неожиданно просыпаются и понимают, что до конечного пункта путешествия 90 лет пути. Постепенно Джима и Аврору начинает непреодолимо тянуть друг к другу, но корабль попадает в беду, и теперь в их руках — жизнь и судьба всех обитателей корабля.

6. Марсианин (2015).

Марсианская миссия «Арес-3» в процессе работы была вынуждена экстренно покинуть планету из-за надвигающейся песчаной бури. Инженер и биолог Марк Уотни получил повреждение скафандра во время песчаной бури и сотрудники миссии, посчитав его погибшим эвакуируются без него. Очнувшись, главный герой начинает искать способ продержаться на имеющихся запасах еды, витаминов, воды и воздуха ещё 4 года до прилёта следующей миссии «Арес-4».

