

НАШ



АИТ

27 мая
2022 год
№7 (16)

Сегодня: Общероссийский день библиотек.

<http://newait38.ru>

ДЕНЬ ГОРОДА АНГАРСК

последняя суббота мая

Афиша мероприятий - Стр. 2



**ДАВАЙТЕ
ПОЗНАКОМИМСЯ
С ГРУППОЙ №10!**



Стр. 3-4

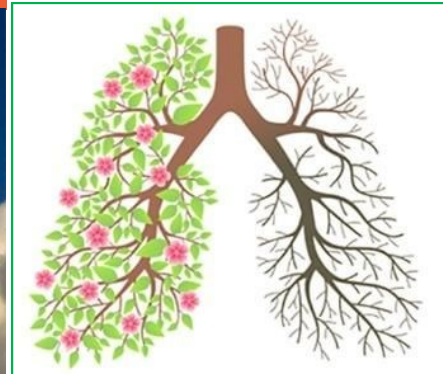
**ХОЧЕШЬ
ЛЕТО
БЕЗ ДЫМА?!**



Стр. 5

**31 МАЯ
ВСЕМИРНЫЙ
ДЕНЬ БЕЗ ТАБАКА**

Стр. 6



«Ангарский полумарафон 2022» - 28 мая 2022 года на Набережной г. Ангарска, перекресток улиц Алешина и улицы Радужной.

- 08:30 - Начало выдачи стартовых пакетов.
- 10:20 - Официальное открытие мероприятия
- 10:30 - Фитнес-разминка
- 10:30 - Окончание выдачи стартовых пакетов
- 13:30 - Торжественное награждение 10 и 21 км.



Дистанции:

- 10:40 - 500м (детский забег)
- 11:00 - 3 км (массовый забег)
- 11:20 - 10 км, 21 км



Получил статус города: 30 мая 1951 г.
День города: последнее воскресенье мая (в 2022 году последняя суббота мая).
Возраст: 71 год исполняется в 2022 г.



Ангарские мероприятия на День города (28 мая):

- 08:30 - 10:30 - Ангарский полумарафон
- 11:00 - митинг у памятника Воинам-победителям
- 12:00 - 20:00 - концертно-театрализованная программа «Ангарск откликается в сердце»
- 16:00 - Ангарская танцплощадка «Город танцующий»
- 20:00 - 23:00 - вечерняя программа «Город - это мы» - Набережная реки Китой
- 23:00 - праздничный салют на острове Большой



Регистрация только в день старта с 08:30 до 10:30 на круглой парковке на перекрестке бульвара Набережной и улицы Алешина

Участвуя в мероприятии Вы получите уникальную медаль финишера на всех дистанциях, возможность поучаствовать в развлекательной программе и Детском забеге на 500 м!

Старт детскому забегу будет дан из того же стартового створа, что и старт на основные дистанции по улице Алешина в направлении улице Горького и обратно! Длина дистанции составит 500 метров.

Возраст участников до 12 лет. На финише каждый участник детского забега Ангарского полумарафона получит памятную медаль.

Алина ЧУЛКОВА
Полина ЗАДОРИНА
группа №10 (1 курс)

Давайте узнаем немного о кураторе группы и о том, почему первокурсники по ремонту строительных машин поступили в индустриальный техникум!



Алёна Александровна КУЧУКОВА , куратор группы №10

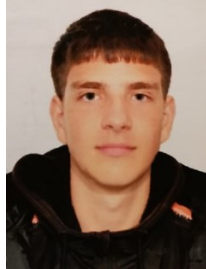
«Закончила школу с серебряной медалью. В 2011 году пришла работать в АИТ, после окончания Иркутского государственного педагогического университета по специальности учитель биологии, химии и географии. В течение десяти лет была классным руководителем на разных группах. В 2021-2022 учебном году впервые стала куратором группы №10.

В техникуме замечательный коллектив, созданы все условия для профессионального роста и развития. В мае 2022 года прошла аттестацию на высшую квалификационную категорию».



Вячеслав МАНАЕНКОВ

«В техникум поступил по рекомендации родителей. Выбранная профессия мне очень нравится. Самым любимым моим увлечением является плавание».



Игорь СОКОЛ

«Посещаю секции хоккея и футбола. Наша команда в соревнованиях по футболу занимала третье место. После учебы я слушаю музыку и общаюсь с друзьями».



Александр ПЛОТНИКОВ

«Я занимаюсь футболом и баскетболом. Поступил по совету родителей. Принимаю участие в различных мероприятиях».



Егор МАЗНИЦА

«Посещаю в Станции юных техников кружок «Радиотехника». В техникум пока решил поступить на профессию слесаря. А ещё хочу дополнительно быть сварщиком - пойти по стопам отца».



Иван ЛИТВИНЦЕВ

«Учиться в техникум я пошел по совету родителей. Активно участвую в жизни группы и занимаюсь общественным волонтерством в техникуме».



Евгений РЯЗАНОВ

«Целенаправленно поступил на слесаря. Посещаю музыкальную школу, играю на гитаре. В свободное от учебы время я общаюсь с друзьями, слушая музыку».



Николай ТИГУНЦЕВ

«В техникум поступить посоветовали родители и знакомые. Посещаю секцию по футболу. В свободное время читаю книги и гуляю с друзьями».



Василий ЯКИМЧУК

«Знакомые рассказали об АИТ и я решил поступить. Посещаю кружок по боксу. После занятий нравится общаться с друзьями».



Никита ГУСЕВ

«Учусь по рекомендации знакомых. Посещаю дзюдо (школа «Ермак»). Нравится играть на гитаре».



Артур ОРЕХОВ

«В техникум поступил по собственному желанию, так как хочу работать по выбранной профессии. Надеюсь, что моя профессия пригодится в жизни. После учебы люблю слушать музыку».



Олег ЛАГУТЕНКО
«Посещаю секцию кудо и дзюдо. В свободное время люблю гулять с друзьями».



ЛЕВКИН Лев
«Увлекаюсь боксом и футболом. В свободное время читаю книги».



Еловский Алексей
«Поступить в АИТ посоветовала моя родная бабушка. Также здесь учатся мои друзья».



Константин КИСЕЛЕВ
«Поступить в АИТ посоветовали родители. В свободное от учебы время я общаюсь с друзьями».



Полина ЗАДОРИНА
«О техникуме узнала от знакомых. Очень люблю играть в волейбол и петь. Хотела бы активно участвовать в творческой жизни техникума. Нравится общаться с друзьями, проводим время на природе».



Пётр НАСЕДКИН
«Пришёл учиться сам. Учеба очень нравится. Здесь я нашел много новых друзей».



Никита КЛИМЕНКО
«Пойти учиться в АИТ - моё решение. Посещаю кружок по «Юнармии» и робототехнике. Нравится волонтерство. Люблю квесты».



Данил ТЕРЮХОВ
«Про АИТ узнал от знакомых. Увлечение - тайский бокс и футбол. Свободное время провожу с друзьям».



Алина ЧУЛКОВА
«Моё любимое занятие - рисование и пение. В свободное от учёбы время слушаю музыку».

На все занятия !!!

ЯВКА ОБЯЗАТЕЛЬНА!!!

Помогайте другу и друг другу!

Не оставляйте задолженностей!!!

Вы можете не успеть их сдать...

Обучение в АИТ - это взрослая жизнь, непохожая на учебу в школе!!!

Не пускайте свою студенческую жизнь на самотёк!!!

Инициативно осваивайте знания!!!



Артем ПОЛЕЖАЕВ
«По совету родителей я подал документы в АИТ и не пожалел. Активно принимаю участие в волонтерской деятельности, городских мероприятиях, жизни группы».



Василий РЕШЕТНИКОВ
«О техникуме узнал из СМИ. Люблю слушать музыку».



Рамир ЧЕРЕМУШ
«Поступил в АИТ по своему желанию. С удовольствием участвую в спортивных мероприятиях. В свободное время общаюсь с друзьями».



Алексей КРУТИКОВ
«Увлекаюсь футболом и боксом. Время от времени читаю книги».

студенты группы №10 (1 курс)
Алёна Александровна КУЧУКОВА, куратор

В 1988 году Всемирная ассамблея здравоохранения приняла резолюцию, объявляющую 31 мая Всемирным днем без табака. Курение — это глобальная эпидемия, уносящая ежегодно до восьми миллионов жизней. Миллион из них — жертвы пассивного курения.

Что происходит с организмом после отказа от сигарет?

Процесс отказа от курения у всех происходит по-разному, но чаще всего с организмом происходит примерно следующее.

Через 1-3 дня

В первый день после отказа от сигарет риск сердечного приступа начинает снижаться. В целом курение повышает риск ишемической болезни сердца, поскольку снижает уровень хорошего холестерина — заниматься спортом в этом случае сложнее.

Через день без курения начинает снижаться артериальное давление, а это уменьшает риск развития сердечно-сосудистых заболеваний. Повышается уровень кислорода, облегчая бывшему курильщику физическую активность.

Через 1-9 месяцев

Уже через месяц без сигарет лёгкие начинают работать лучше. По мере их заживления и увеличения объёма уменьшаются кашель и одышка, повышается спортивная выносливость. На этом этапе бывшие курильщики замечают, что снова могут справляться с кардионагрузкой, например, с бегом и прыжками. В течение следующих нескольких месяцев кровообращение продолжает улучшаться.

Через 9 месяцев лёгкие становятся крепче. Тонкие, похожие на волоски структуры внутри них, называемые ресничками, восстанавливаются. Они помогают выталкивать слизь из лёгких и бороться с инфекциями. Примерно в это время многие бывшие курильщики замечают, что стали реже болеть, как раз потому, что зажившие реснички лучше справляются со своей работой.

Через год без сигарет риск развития ишемической болезни сердца снижается в половину.

Сигареты содержат множество токсинов, которые вызывают сужение артерий и кровеносных сосудов и повышают риск образования тромбов. **После пяти лет** воздержания от курения эта проблема исчезает, снижается вероятность инсульта.

Полезные «технологии» с помощью которых легче перенести отказ от курения:

- Не присутствуйте в компании курящих.
- Увеличьте количество потребляемой жидкости в день (ускорит процесс вывода токсинов).
- Не пейте крепкий чай или кофе — это обостряет тягу к сигарете. По этой же причине не стоит есть пряные и острые блюда, а также употреблять алкоголь.
- Питайтесь правильно и рационально.
- Займитесь физкультурой или спортом. Хорошая альтернатива — ежедневные прогулки быстрым шагом, дыхательная гимнастика, вело-прогулки, плавание, конный спорт.



Группа №13 и №20 бросает курить и встает на лыжи этим летом!

- Найдите полезное увлечение, заняться чем-то отвлекающим (рисование, йога, танцы, т. д.).
- Чаще посещайте театры, концерты и другие мероприятия, где не принято курить.
- Избегайте стрессовых ситуаций, поддерживайте стабильное эмоциональное состояние.
- Для устранения кашля принимать отхаркивающее лекарство на основе растительных компонентов. Полезно принимать поливитамины.
- Если сильно захотелось курить, используйте технику релаксации. Сделайте медленный и глубокий вдох, считая до пяти, так же медленно, на счет пять, выдохните. Повторите пять раз.
- Используйте аутотренинг с формулами самовнушения: «Прекратив курение, я подарил себе 10 лет полноценной жизни. Бросив курить, я ощутил прилив здоровья, когда я не курю — мне легко дышать. У меня железная воля: если я решил бросить курить, никто и ничто не заставит меня изменить решение».

Причин бросить курить множество. После избавления от губительной привычки вновь вернуться вкус и запах, а мир заиграет новыми красками. **Не стоит откладывать новую жизнь на завтра. Отличный повод бросить курить сегодня!**

**Автор Е.В. ЦЫЦЫНА, психолог
Фото И.В. ДЯТЛОВА, куратор
группы №13 и группы №20**

Баннеры с лозунгами против курения помогают осознать вредность пагубной привычки.



Я НЕ КУРЮ!
и это мне нравится!

**ДЕНЬ,
КОГДА ВСЁ
ПОЛУЧИТСЯ**

31 мая – день отказа от курения. Навсегда.



УРА!
**МЫ РАССТАЁМСЯ
НАВСЕГДА!**



**Хватит покупать ДЫМ,
съешьте лучше ВИТАМИН!**

Меняем сигареты на фрукты



31 мая

«Всемирный день без табака»

Мы хотим Вам предложить
Без куренья жизнь прожить.

Быть здоровым так легко:

Соки пить и молоко,

Заниматься физкультурой,

Музыкой, литературой,

Жить, мечтать, творить, любить

И, конечно, не курить.



**Словно трубы не дымите,
Мы Вас просим: НЕ КУРИТЕ!!!**

Тот самый
понедельник,
с которого вы
бросите курить.
Навсегда.



Артур Артеменко,
Константин Иванов,
группа №13 (3 курс)

Газета Ангарского индустриального техникума «НАШ АИТ». Выпуск №7 (16) от 27 мая 2022 г. подготовлен студентами Алина ЧУЛКОВА, Полина ЗАДОРИНА гр. №10 (1 курс), Костя ИВАНОВ, Артур АРТЕМЕНКО, гр. №13 (3 курс). Кураторы: А.А. КУЧУКОВА, И.В. ДЯТЛОВА. Авторы: Е.В. ЦЫЦЫНА. Ответственный редактор: Маргарита ПАХОМЕНКОВА. Тираж 31 экз.