

Волонтерство – це стиль життя...

Тренінг-семінар «ВОЛОНТЕРСТВО – ЦЕ РУХ ЖИТТЯ» 13–15 вересня 2013 року студенти ЗДІА взяли участь у тренінг-семінарі «Волонтерство – це рух життя», який відбувся у Бердянську для представників активної молоді Запорізького регіону.



Мета проекту – формування активної громадянської позиції, сприяння підвищенню мотивації молоді до волонтерської діяльності, оволодінню нею основними знаннями та вмінням для здійснення волонтерської роботи.



Завдання проекту – отримання нових знань та навичок щодо волонтерської діяльності з метою розвитку соціальної активності молоді, теоретичної та практичної підготовки волонтерів до реалізації соціальних програм.

Організаторами тренінгу-семінару ви-ступила Запорізька міська молодіжна громадська організація «СТЕП» в рамках проекту за підтримки Фонду сприяння демократії Посольства США в Україні.

В рамках навчання було проведено дводенний семінар у Бердянську для 25 представників активної молоді Запорізького регіону.

Студенти ЗДІА взяли участь в даному проєкті та отримали нові навички у сфері волонтерства та лі-дерства, проектного менеджменту та фандрайзингу.

Учасниками тренінгу були розроблені проєкти, які незабаром будуть реалізовані.

Студентський сенат
ЗДІА

ÄÄÍÛ ÔÈÇÊÓËÛÓÓÛ È ÑÏÎÐÒÀ.
ÁÛÑÒÐÄÄ, ÂÛØÄ, ÄÐÓÆÍÄÉ È ÂÄÑÄËÄÉ!

14 сентября в нашем городе прошли праздничные мероприятия, посвященные Дню физической культуры и спорта, в которых приняли участие учащиеся школ, колледжей, вузов, воспитанники детско-юношеских спортивных школ, представители областной и городской власти, запорожцы.

От имени председателя ОГА, мэрии и всего депутатского корпуса собравшихся приветствовал председатель Облсовета Виктор Межейко и заместитель мэра Юрий Каптюх. Они наградили лучших тренеров и спортсменов области.

После торжественного открытия праздника на каскаде фонтанов «Радуга» состоялись эстафета школьников, спортивный забег студентов, турниры по мини-футболу, гандболу, шахматам, шашкам, настольному теннису, стритболу, а также велопробег.

В спортивном забеге принимали участие команды наших колледжей, спортсмены-легкоатлеты ЗГИА. И выступили мы все весьма достойно, что не является случайностью, ведь в ЗФ ДМетИ, в ЗИИ, ЗГИА и в наших техникумах ВСЕГДА спорт был на почетном месте!

Но вернемся к соревнованиям. Итак, дистанция 350 метров. «Академики», получив последние тренерские указания, бежали ровно, как говорится, «заднего не пасли» и в своих желтых майках с надписью ЗГИА выглядели одним сплоченным монолитным коллективом. В результате оказались в числе призеров этого забега... Легкоатлеты гидроэнергетического колледжа выложились на полную. Но, очевидно, короткие дистанции – не самое сильное их место!

Ну а теперь о победителях. Итак, металлурги! Да-да, настроенные не на участие, а на победу, они просто порвали в клочья своих соперников. И самое интересное, в первую очередь – девчата! Снимая видеорепортаж забегов, своими глазами видела, что к финишу приближались три спортсменки, первой и третьей бежали наши Юлия Фенухина и Ксения Лактионова. Но уверенный спурт помог девчатам взять и золотую, и серебряную награды. Так что наши «металлургини» практически окрасили пьедестал почета в свой корпоративный красный цвет! Не менее «красным» был финиш забега у юношей. И пусть там у нас второе место – его занял Сережа Калмыков – но как финишировали-то! Массово, в первой даже не десятке, а восьмерке!

Молодцы, металлурги! Спасибо вам за победу, а особое спасибо за то, что в условиях недомолвок, намеков и слухов в отношении будущего академии благодаря вам славное имя ЗГИА торжественно прозвучало трижды! Vivat легкоатлетам металлургического колледжа!!!

В тот день успехам академии, казалось, даже погода радовалась! Светило солнышко, веселились и взрослые, и дети.

Нам бы побольше вот таких праздников, без дешевой попсы по дорогой цене, а с интерактивом самих горожан, на здоровье, на радость...



С фотоаппаратом болела за наших –

До Дня міста, до 70-річчя визволення Запоріжжя

13 октября на Верхней Хортице со-стоится военно-историческая реконструкция, посвященная 70-й годовщине освобождения За-порожья от немецко-фашистских захватчиков.



Зрители увидят еще и воздушный бой – в этом году ожидается участие 8

са-молетов...

Приглашаем всех, кому не безразличны героические страницы истории нашей Родины, кто чтит и помнит славный подвиг наших отцов и дедов!

Зимнее время. КАК!?! ОПЯТЬ ПЕРЕСТРОЙКА!?!

Задавшись довольно банальным вопросом, как переход на зимнее время влияет на наше здоровье, мы получили, тем не менее, не такие уж банальные ответы. И советы... Чем и спешим поделиться с читателями. Ведь, как оказалось, важно ВРЕМЯ!

Про влияние перехода на зимнее время на наше здоровье рассказывает к.м.н. психотерапевт Марк Сандомирский. «Перевод часов вызывает так называемый временной стресс, в результате которого происходит кратковременный сбой – **диасинхронизация**. Это значит, что наше внутреннее биологическое время перестает синхронизироваться с внешним временем... Как следствие – повышенная утомляемость, снижение работоспособности и настроения, эмоциональная несдержанность, раздражительность, нарушение сна. И это затрагивает всех людей, даже абсолютно здоровых (кстати, «совы» переносят переход на зимнее время тяжелее «жаворонков»)... Могут обостриться такие болезни как гипертония, бронхиальная астма, язвенная болезнь желудка, ряд эндокринных заболеваний, ревматические и другие заболевания. Примыкают к этому букету подрыв иммунной системы и депрессия, которая и без того имеет свойство сезонности, зачастую развиваясь как раз осенью! Так устроено в природе, что для нашей нервной системы **НУЖНЫ** высокая освещенность, солнце. Можно сказать, что переход к зиме подталкивает человека к депрессии... На этом фоне перевод стрелок (неважно, в какую сторону, кстати) может стать той каплей,

которая переполнит чашу терпения организма».



Период адаптации к новому времени длится 10, а то и 14 дней! Немало... Поэтому так необходимо по максимуму помочь нашему организму перейти «на зимние квартиры»...

Советы Марка Сандомирского просты и логичны:

- уменьшить физические и моральные нагрузки, как на работе, так и дома;
- в первые три дня перехода **больше** спать. При этом, вставая по новому времени, спать надо ложиться по старому или просто удлинить сон на этот самый час;
- обязательно принимать витамин С.

А еще Марк Евгеньевич советует нашим депутатам... **С точки зрения организма было бы правильнее прожить по новому времени не только во-скресенье, но и субботу!**

5–6 октября Запорожье отметит свою 243-ю годовщину. Покровская ярмарка начнется субботним утром 5 октября на Набережной магистрали. Днем состоится **театрализованное открытие Дня города** на каскаде фонтанов «Радуга». Как и в прошлом году, территория праздника будет разделена на две зоны: торговую и культурную, на которой будет запрещено употребление алкогольных напитков!

Приглашаем коллег и студентов **поддержать выступление артистов Port Arte ЗГИА** (концертная программа пройдет недалеко от моста через Набережную) в 14 час.

Часть мероприятий – фестиваль казачьего кулеша, установление «колбасного» рекорда и другие – будут перенесены на **6 октября, на день открытия казачьего фестиваля «Покрова на Хортице».**

Что это сделал!?!



Напомним, в Украине начали переходить на летнее время в 1981-м. А первой страной в мире, которая в 1908-м году перевела стрелки часов, была Великобритания!

Соединенное королевство аргументировало эту акцию задачами экономии и более рационального распределения электроэнергии.

Сегодня сезонное время используется почти в 80-ти странах. Такие страны, как США, Канада и Мексика, применяют переход на летнее время только в некоторых регионах. При этом дискуссия о целесообразности сезонного времени продолжается уже лет 30 в Украине и СНГ, а по всей Европе и по всему миру – уже лет 50...

Есть такое мнение...

Идея переводить стрелки родилась в XX веке, и там же должна остаться... Для Украины оптимальное время +2 от Гринвича и еще +1 час. То есть нужно перейти на летнее время и обратно не возвращаться. Расстояние Украины от Гринвича будет 3 астрономических часа. Тогда будет час разницы с Москвой и час разницы с Европой.

Переход на зимнее время в Запорожье ожидается 27 октября 2013 года в 4:00. Стрелки часов будут переведены на час назад.