

# СОДЕРЖАНИЕ

День учителя ..... 2 стр.

День пожилого человека ..... 3 стр.

Кибербезопасность ..... 4 стр.

Здоровый образ жизни ..... 5 стр.

Наше творчество ..... 6 стр.

**СЕЙБИТ**

Дизайн и вёрстка: Чирик Э.С.  
Главный редактор: Гуца О.С.

ЧИТАЙТЕ НАС В СЛЕДУЮЩЕМ НОМЕРЕ

В этом мире есть много праздников. Наверное, на каждый день календаря можно найти какой-то праздник, но есть праздники, которые отмечают люди определённой профессии. К этому относится и День учителя.

Учитель – сложная профессия. Стать им может не каждый. Учителю нужно уметь понимать учеников, которые с течением времени всё больше шумят и всё меньше выполняют свои школьные обязанности. Сложно представить, сколько учитель тратит энергии, сил и терпения, чтобы научить детей тому, что знает.

День учителя — это международный праздник, который отмечают в первое воскресенье октября. Это очень важный и почётный день для преподавателя. Особенно праздничную атмосферу в этот день создают ученики, которые готовят концерты с поздравлениями учителям. Наш колледж не стал исключением. С праздничной речью и поздравлениями для преподавателей ГГАЭК выступили не только работники колледжа, но и ученики поддержали праздничную атмосферу своими песнями, которые вызывали у учителей исключительно положительные эмоции.

Жаль, что зачастую «спасибо» учителю мы говорим лишь в праздничный день, забывая о том, что учитель вкладывает в нас не только знания, но и частичку своей души. Так пусть в День Учителя хоть раз в году мы напишем слово Учитель с большой буквы.

День пожилого человека – это праздник бесконечно дорогих нам людей – наших мам и пап, бабушек и дедушек. Это праздник человеческой мудрости, гражданской зрелости, душевной щедрости – качеств, которыми наделены люди, прошедшие войны и пережившие экономические потрясения.

Международный день пожилых людей – относительно новый праздник. Он возник в конце XX века. Сначала День пожилых людей начали отмечать в Скандинавских странах Европы, затем в Америке, а с конца 80-х годов – во всем мире. Окончательно Международный день пожилых людей был провозглашен Генеральной Ассамблеей ООН в 1990 году.

Учреждение такого дня и празднование его в Беларуси – это вековая дань традициям уважения и почитания старости, это знак общественного признания огромного вклада пожилых людей в формирование экономического и духовного потенциала общества, многогранного вклада в развитие государства.

1 октября проходят различные фестивали, организуемые ассоциациями в защиту прав пожилых людей, конференции и конгрессы, посвященные их правам и их роли в обществе

#### Интересные факты:

Научно доказано, что человеческий организм рассчитан на 100–120 лет службы при правильной его эксплуатации. Рекорды по продолжительности жизни бьют люди, живущие в центральных районах Шри-Ланки, в районах Анд, на Кавказе.

72% 65летних людей, опрошенных в 12 странах мира, заявили, что они не чувствуют себя старыми. Этот показатель выше всего в Германии – 80%.

Самый пожилой покоритель Эвереста 25 мая 2008 года 76-летний спортсмен непалец Мин Бахадур Шерчан успешно совершил восхождение на вершину высотой 8846 метров над уровнем моря и установил тем самым новый мировой рекорд.

Старейший мореплаватель, в одиночку пересекший Атлантику, Майкл Ричи (Великобритания) пустился в одиночное плавание из Ньюпорта (США) и прибыл в Плимут (Великобритания) 31 июля 1997г. в возрасте 80 лет и 25 дней.

Пусть дорогие вам люди живут долго,  
любите и заботьтесь о них!

Меняет цвет природа,

Меняется погода,

И солнцу золотому

Идут дожди вослед,

А за теплом – ненастье,

За горем будет счастье,

И молодость на старость

Меняет человек.

Так жизнь идет по кругу,

Года спешат друг к другу,

Но радостью, надеждой

Наполнен год и век.

И в день осенний яркий

По велению века

Чествует природа

Пожилого человека!

СЕЙБИТ

В Наше время грамотность в области интернета имеет большое значение. Мы часто пользуемся определенными источниками из сети, используя те или иные данные, не задумываясь об их надёжности.

Кибербезопасность — это деятельность, направленная на защиту данных от мошенников. Целью кибератак обычно является получение доступа к конфиденциальной информации, ее изменение или уничтожение, вымогательство денег и другого.

В информационном пространстве нам часто приходится вводить свои данные: ФИО, адрес, дату рождения, номера документов и другое. Персональные данные рекомендуется вводить только на государственных или проверенных сайтах. Узнать, таков ли сайт, можно посмотрев в левый верхний угол, ссылка сайта должна сопровождаться замком. Не стоит передавать данные банковских карт, номер телефона и другого на непроверенных источниках.

Что следует избегать и какие типы угроз существуют?

Фишинг — это отправка подлинных электронных писем, которые похожи на сообщения от надежных адресатов. Целью этого вида мошенничества является кража конфиденциальных данных, таких как номера кредитных карт и учетные данные. Это наиболее распространенный тип кибератак. Защититься от фишинга можно с помощью программ, которые блокируют вредоносные электронные письма.

Социальную инженерию злоумышленники используют, чтобы обманом заставить Вас раскрыть конфиденциальную информацию. Они могут попросить Вас сделать денежный перевод или предоставить доступ к конфиденциальным данным. Избегать такой вид атак легче, поскольку Вы вероятно быстро сможете вычислить её, если будете бдительны.

Вредоносные ссылки — это программное обеспечение, предназначенное для несанкционированного доступа к компьютеру или причинения ущерба.

Вредоносные ссылки — это тип ссылок с подозрительным содержанием, такие ссылки распознать очень сложно. Чаще всего их маскируют под популярный источник. Заразить вредоносную программу на своё устройство можно просто нажав на ссылку, после чего просто так избавиться от неё не получится. Избежать этого можно, найдя нужный источник самостоятельно, вбив его в поиск вручную.

Это малый список из всех возможных угроз, но эти способы являются наиболее популярными.

Не стоит делать в интернете того, что бы Вы не сделали и в жизни. Разница между виртуальной и реальной действительностью минимальна.

Самое дорогое для человека — здоровье. В течение жизни его нужно разумно укреплять и сохранять. При соблюдении несложных правил человек бодр, успешно решает поставленные задачи, преодолевает трудности. Однако не все люди придерживаются норм здорового образа жизни. Одни неправильно питаются, другие малоподвижны или не соблюдают режим труда и отдыха. Давайте рассмотрим, что влияет на сохранение здоровья и долголетие людей, и как организовать правильный режим дня.

ЗОЖ — это:

- сбалансированное питание;
- достаточная физическая нагрузка;
- полноценный сон;
- закаливание;
- отсутствие вредных привычек;
- гигиенические навыки;
- доброжелательное отношение к окружающим;
- соблюдение распорядка дня.

Пища людей должна содержать необходимое количество жиров, белков, углеводов, воды, минеральных солей. В рационе нужно использовать разнообразные овощи, ягоды и фрукты. Они богаты витаминами и минералами. Острые и солёные продукты, сладости можно есть в ограниченных количествах.

Распорядка дня должны придерживаться не только взрослые, но и дети. Это связано с тем, что нервная система ребёнка восприимчива к воздействиям окружающей среды. Они быстро утомляются и нуждаются в постоянной смене занятий, продолжительном отдыхе. Строгое соблюдение режима — залог правильного формирования нервной системы, трудолюбия и спокойствия. Сон — главный вид отдыха. Для взрослого человека в норме спать 8 часов.

В режиме дня учеников обязательно нужна прогулка на свежем воздухе. В зимнее время можно использовать лыжи, санки, коньки, летом — ролики, велосипед, организовывать подвижные игры. Распорядок дня должен правильно сочетать учёбу, игры, отдых и другие занятия

Физические упражнения укрепляют нервную систему, организм в целом. Спорт воспитывает волю, самостоятельность и дисциплинированность. Физкультура вырабатывает ловкость, выносливость и работоспособность.



**СЕЙБИТ**

# Маме...

Не перестану я тебя любить,

Ведь ты у меня одна такая.

Твою улыбку не забыть,

Она всегда такая живая.

Спасибо я хочу сказать

За то, что любишь, терпишь, ждешь в ненастье.

За то, что будешь ты мерцать

Звездой невиданного счастья.

Прости за то, что я могла

Сказать тебе что-то плохое.

Но ты же знаешь, для меня

Ты словно солнце золотое.

Скажу спасибо матерям

За то, что глаз ночами не смыкали.

И вопреки календарям

Меня с тобою воспитали.



**СЕЙБИТ**