

Апрель,
2016г.

О, сколько нам открытий чудных
Готовят просвещения дух...
А.С. Пушкин

ПЕРЕМЕНА



ГБПОУ

«Арзамасский коммерческо - технический техникум»

- Неделя экономических дисциплин, стр., 2
- Неделя иностранного языка, стр., 3
- Герои 21 века – кто они? стр., 4
- Путешествие в мир монет, стр., 5
- Что может быть семь дорожее..., стр., 6
- Модно быть здоровым и успешным! стр., 7
- Волонтер – это звучит гордо, стр., 8

Всемирный день здоровья

7 апреля во всём мире отмечается день здоровья. В нашем техникуме традиционно в этот день проходит День независимости от вредных привычек. И в этом году Всемирный день здоровья начался с единого классного часа по теме «Твое здоровье, в твоих руках».

В течение дня во время перерывов между занятиями по локальной видеосети техникума транслировались ролики социальной рекламы, пропагандирующие здоровый образ жизни. Советом лидеров была проведена акция «За здоровое поколение».

Во время большой перемены в вестибюле техникума развернулись спортивные раусы, где студенты могли посоревноваться в подтягивании, с удовольствием играли в боулинг, увлеченно прыгали через скакалку. Студенты 1 и 2 курсов приняли участие в традиционной

Среди юношей:

- 1 место – гр. 15-05 ИС (кл. рук. С.В. Прокопчик),
- 2 место – гр. 14-04 СП (кл. рук. Г.В. Полетаева),
- 3 место – гр. 14-27 ТМ (кл. рук. И.В. Терёхина).

В конкурсе газет «Вестник здоровья» места распределились следующим образом:

- 1 место - гр.15-05 ИС (кл. рук. С.В. Прокопчик),
- 2 место - гр.15-43 СВ (мастер п/о С.М. Арипова),
- 3 место – гр. 15-04 БД (кл. рук. Т.Н. Котова).

Так же жюри отметило оригинальность исполнения газет, подготовленных студентами групп: гр. 15-28 БУХ (кл. рук. Н.Б. Красникова), гр. 15-44 СТ (мастер п/о Н.И. Низовцова), гр. 15-31 АВТ (мастер п/о Л.Ю. Макарова).

По итогам ежегодного мониторинга гармоничности образа жизни всё больше студентов бережно относятся к своему здоровью и осознанно ведут здоровый образ жизни. А для остальных в этот день ещё раз аргументирова-



Спартианской эстафете, проявив спортивный азарт и стремление к победе, а также конкурентные способности. Все «Вестник здоровья».

Призёрами и победителями Спартианской эстафеты стали:

Среди девушек:

- 1 место – гр. 14-03 БД (кл. рук. Л.И. Шеметова),
- 2 место – гр. 15-28 БУХ (кл. рук. Н.Б. Красникова),
- 3 место – гр. 15- 04 БД (кл. рук. Т.Н. Котова)

Поздравляем вас с этим праздником и желаем вам крепкого здоровья.



Разуваева М.В,
педагог-организатор

Неделя экономических дисциплин

С 21 по 26 марта 2016 года в техникуме проходила неделя экономических дисциплин.

Она была обширной, насыщенной, познавательной, яркой и запоминающейся. Проводилось множество конкурсов и игр, показывающих знания по дисциплинам «Экономика и бухгалтерский учет», «Коммерция», «Банковское дело».

Вот основные итоги проведенных мероприятий.

Открылась неделя выпуском газеты. Газета «Арзамас купеческий», подготовленная студентами гр. 13-30 КОМ была посвящена становлению и развитию предпринимательства в нашем городе. Газета «Все о бухгалтерском учете» - об изменениях в бухгалтерском учете и экономической жизни страны, выпустили студенты группы 14-27 БУХ.

Традиционно проводятся олимпиады по экономическим дисциплинам. Все успешно справились с заданиями олимпиад, показали свои хорошие знания и эрудицию.

В олимпиаде по экономике, подготовленной С.А. Крупновой, активное участие приняли студенты группы 1 курса специальностей «Экономика и бухгалтерский учет», «Коммерция», «Банковское дело».

- 1 место – Антонова Дарья, гр. 15-04 БД
- 2 место – Завражнова Любовь, гр. 15-28 БУХ
- 3 место – Самойленко Екатерина, гр. 15-28 БУХ

В олимпиаде по бухгалтерскому учету, организованной С.В. Шуиной, призерами стали:

- 1 место – Макарова Екатерина, гр. 13-26 БУХ
- 2 место – Лапкина Алена, гр. 13-26 БУХ
- 3 место – Мишина Диана, гр. 13-26 БУХ

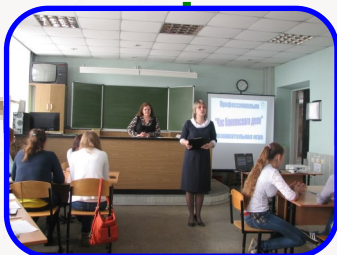
22.03.16 на базе РУК состоялась олимпиада профессиональной направленности среди студентов выпускных курсов Нижегородской области по бухгалтерскому учету, где наши студентки заняли все три места:

- 1 место – Тимошкина Татьяна, 13-26 БУХ
- 2 место – Бранцева Инна, 13-26 БУХ
- 3 место – Васильева Диана, 13-26 БУХ

В конкурсной программе «Про деньги», проведенной С.В. Шуиной приняли участие студенты гр. 14-27 БУХ. Конкурсантки и болельщики повторили пройденные темы, узнали что-то новое.

Преподавателями Т.И. Гордеевой и Л.П. Реку была проведена профессионально-познавательная игра под названием «Час банковского дела» для студентов специальности «Банковское дело». На игре присутствовали преподаватели и студенты техникума, а также ведущая кассой АО Комбанк «Арзамас» Т.В. Лапкина, которая была избрана председателем жюри. Участники игры были разделены на две команды с условными названиями банк «Весенний» и банк «Майский». В ходе игры команды демонстрировали свои знания и умения в области банковского дела. Участники искали ответы на вопросы клиентов, связанные со знанием банковского законодательства, определяли платежеспособность и остаточную площадь поврежденных банкнот

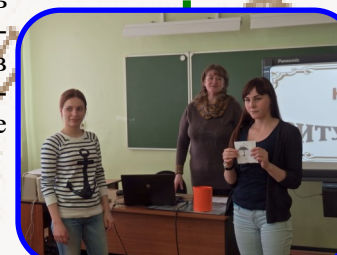
Банка России, как по визуальным признакам, так и с использованием специальных сеток, упаковывали монеты Банка России для сдачи заведующему кассой, решали задачи по нахождению процентов по вкладам. Обе команды справились с конкурсными заданиями, были очень собранными, внимательными и находчивыми. По итогам игры с небольшим преимуществом победила команда банка «Весенний». Все участники команд и болельщики, набравшие наибольшее количество «банкноток» получили сладкие призы. Каждый смог узнать для себя что-то новое из области банковского дела.



В ходе интеллектуальной игры «В мире коммерции», проведенной преподавателем Л.С. Козинной со студентами гр. 13-30 КОМ, команды участников и болельщики совершили увлекательное путешествие в мир торговли. Командам предлагались различные по форме конкурсы (ребусы, викторины, кроссворды, буриме, задачи, решение практических ситуаций и др.). Интересные задания позволили командам проявить свои способности. Болельщики решали задачи шуточного содержания, вспоминали пословицы, поговорки на экономическую тему. Команды успешно справились с заданиями, а победителем стала команда девушек в составе Офицеровой Ксении, Антюшиной Ксении, Миняковой Марии.



В деловой игре под названием «Деньги, денги, деньги», проведенной Ю.Н. Барановой приняли участие студенты группы 13-26 БУХ «Баксики» и «Копы». В предложенной игре команды отвечали на вопросы, решали тесты различного уровня, ребусы, экономические задачи. Игра проводилась в 5 этапов. Вопросы с каждым этапом игры усложнялись, а правильный ответ вызывал у студентов чувство удовлетворенности. В результате всех проведенных конкурсов команда «Копы» набрала 15 баллов, команда «Баксики» 21 балл. Таким образом, с отрывом в 6 баллов победила команда «Баксики».



Конкурсная игра «Экономический марафон», организованная преподавателями С.А. Крупновой и С.В. Шуиной для студентов гр. 14-27 БУХ стала заключительным мероприятием недели экономических дисциплин. Команды прошли 8 интересных и познавательных этапов, за каждый из которых получали определенное количество баллов. По окончании игры все были довольны, игра понравилась и студентам и гостям мероприятия. После подведения итогов все участники получили сладкие призы.

Все мероприятия были проведены с использованием ИКТ и элементов современных педагогических технологий. Нетрадиционные формы работы позволили разнообразить учебную деятельность, способствовали повышению интеллектуальной активности учащихся, а следовательно, и эффективности обучения. А отличившиеся студенты, а также все участники мероприятий в рамках декады экономических дисциплин были награждены грамотами и призами.

Неделя иностранного языка



Иностранный язык как предмет обладает большим потенциалом с точки зрения формирования способности студентов к общеучебным и логическим действиям, действиям по постановке и решению проблем. Их формирование и развитие хорошо реализуется в Неделе Иностранного языка.

Массовые внеклассные мероприятия по иностранному языку, которые охватывают все ступени обучения - от первого до старших курсов проводятся в предметной неделе, помогающей использовать нестандартные подходы в работе.

С 28 марта по 2 апреля в нашем техникуме проходили неделя иностранного языка: английского и немецкого. В рамках недели были проведены видеуроки с просмотром фильмов на английском и немецком языках, викторины по странам изучаемого языка, организован конкурс стенгазет по лингвострановедческой тематике, а кульминационным моментом стали фонетический калейдоскоп «Поэзия англоязычных стран» и лингвострановедческая игра «Великие люди Германии».

В рамках фонетического калейдоскопа студенты читали наизусть стихи поэтов англоязычных стран. Было очень приятно послушать выразительную английскую речь в исполнении ребят. Порадовали слух и песни на английском языке в исполнении Моисеева Алексея (гр. 15-21 ТОА), Самойленко Екатерины (гр. 15-28 БУХ). В ходе эмоциональной конкурсной борьбы победителями фонетического калейдоскопа стали: 1 место – Кочешков Никита (гр. 15-22 ЭРЭО), 2 место – Завражнова Люба (гр. 15-28 БУХ), 3 место – Борисов Кирилл (гр.15-21 ТОА), Уланова Татьяна (гр.15-28 БУХ).

Мероприятия носят не только развлекательный характер. Ведь чтобы участвовать в конкурсах, викторинах, в спектаклях, концертах, чтобы изготовить тематические газеты и плакаты студенты выполняют различные поручения, играют роли, ищут соответствующую информацию – словом, усваивают полученные на уроках иностранного языка знания и навыки, развивают эстетический вкус и мировоззрение, творческие и организационные способности. Преподаватели стараются сделать так, чтобы каждый день Недели был заполнен иностранным языком, побуждал бы учащихся к его изучению.

В рамках недели иностранного

языка проходили Олимпиады. Лучшие студенты участвовали в Олимпиаде по немецкому языку. Среди студентов I курса 1 место занял Яковлев Сергей (гр. 15-21 ТОА) и Фомина Мария (гр. 15-32 КОМ), 2 место – Гос-



мация о печатных изданиях различного образца, телевизионных и радиоканалах. Не обошлось и без юмора.

В целом занятие в группе 15-28 БУХ порадовало и студентов, и преподавателей.



ькова Ангелина (гр. 15-04 БД), 3 место – Исаков Алексей (гр.15-21ТОА).

Среди студентов II курса 1 место занял Чечевичкина Милена (гр. 14-03 БД) и Плотов Артём (гр. 14-04 СП), 2

место – Фаина Джейн (гр. 14-27 БУХ). Студенты выполняли лексико-грамматические тестовые задания по пройденным темам. Самым сложным заданием оказалось отвечать на вопросы преподавателей без подготовки на немецком языке.



Олимпиада по



английскому языку также была отмечена хорошими работами. Порадовал тот факт, что такое сложное задание, как аудирование, было выполнено без ошибок всеми участ-

рясь не подвести свою команду и выйти вперед. И, пока каждая команда составляла коллаж о различных ученых, используя опоры из Интернета, зрители активно участвовали в конкурсе «Fleiß bricht Eis» («Терпение и труд всё перетрут»): необходимо было продолжить пословицу (поговорку) на немецком языке, перевести их на русский язык дословно и подобрать эквиваленты на родном языке, зарабатывая за правильный ответ жетон в пользу команды, за которую болеют. Лучше всех из зрителей отвечали Абрисимов Алексей (гр.15-28 ТМ), Лапаев Александр (гр.15-21 ТОА) и Горбатов Роман (гр. 15-22 ЭРЭО) и Самойленко Катя (гр.15-28 БУХ), отдав предпочтение команде «Gelehrten», которая с их помощью вышла вперед и заняла 1 место. Таким образом, первокурсники победили.

никами Олимпиады. 1 место занял Кочешков Никита (гр. 15-22 ЭРЭО), 2 место – Завражнова Люба (гр. 15-28 БУХ), 3 место – Князева Юлия (гр. 15-05 ИС). Неделя всегда открывается с выставки стенгазет и плакатов. Принимают участие в ней все курсы. В этом году они были посвящены литературе Великобритании и Германии.

Завершал неделю иностранного языка открытый урок в группе 15-28 БУХ, который провела Горлова О.Г. Тема урока – «Средства массовой информации». Снова студенты радовали красивой иноязычной речью. С энтузиазмом окунулись они совместно с преподавателем в мир британской прессы, телевидения и радио. Очень красиво и доступно в презентациях и докладах была дана инфор-

Вообще все проведенные мероприятия помогли систематизировать и проверить знания студентов об иноязычных странах, развить их творческие способности, а также навыки устной речи, чтения и письма. А главное - ребята поняли, что изучать иностранный язык весело и интересно.

Перельгина Г.А., преподаватель английского языка

Герои 21 века - кто они ?

Каждый день в России совершают подвиги рядовые граждане, которые не проходят мимо, когда кому-то требуется помощь. Подвиги этих людей не всегда замечают чиновники, им не вручают грамоты, но от этого их поступки не становятся менее значимыми.

Понятие истинного героизма, как и любви, доброты, порядочности, благородства, милосердия и других человеческих ценностей, вечно. Каков же он, герой 21 столетия? Я считаю, что это человек, который готов, прежде всего, на самопожертвование. Впрочем, это не открытие, а та же самая вечная ценность, которая отличала героев от трусов во все века. К этому добавляется мужество, сила духа, готовность, не задумываясь, помочь людям в трудную минуту.

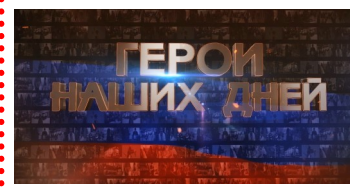
Страна должна знать своих героев. 5 апреля в группе 15-44 СТ прошел открытый классный час «Герои нашего времени». Студенты составили словесный портрет героя нашего времени, называя такие качества как доброта, ум, образованность, скромность, готовность прийти на помощь, чувство юмора.

В ходе классного часа ребята пытались ответить на вопросы: можно ли сейчас в 21 веке стать

героем? Что такое подвиг и поступок? Студенты

Карпов К., Лисенков М., Шуварин С., Ерькин Г., Бычков Д. подготовили сообщения о замечательных людях, героях нашего времени. И в заключении классного часа были сказаны студентам такие слова: «Заставьте себя добросовестно учиться и работать, приобретите трудовые навыки – это тоже путь к подвигу». О настоящих героях стоит говорить и помнить. К сожалению, в современном обществе понятие «героизм» постоянно дискредитируется.

«Героями», постоянно мелькающими на страницах газет, журналов, на экранах телевизоров, становятся политики, звезды шоу-бизнеса, даже бандиты. Но вечные ценности никто никогда отменить не сможет, как и само понятие истинного героизма, главной чертой которого является самопожертвование во имя людей.



Низовцова Н.И., мастер п/о



Летающий мяч



В нашем городе часто проводятся различные спортивные соревнования в рамках городской спартакиады. На этот раз в преддверии месяца здорового образа жизни было приурочено первенство города по волейболу среди средних образовательных учреждений.



Соревнования проводились среди юношей и девушек в несколько туров. Весь турнир длился почти две недели, т. к. все изъявили желание побороться за место в турнирной таблице по волейболу. В соревнованиях приняло участие шесть средних образовательных учреждений: АПК им. Новикова, АПК им. Пландина, АТСП, АКТТ, АМК, НЭТК. Соревнования проходили в бескомпромиссной борьбе. С начала и до конца соревнований не утихали эмоции в поддержку своих команд.

В результате напряженной борьбы наши девушки заняли 3 место (Команкина Е., А. гр. 14-03 БД, Мамеева А, гр.13-26 БУХ). Сборная юношей нашего техникума заняли второе место, уступив только АПК им. Пландина. В состав сборной вошли Наумов Д, гр.13-26 ТМ, Кибатов О, гр.13-26 ТМ, Дорофеев Н, гр.14-27ТМ, Пухов А, гр.14-21 ЭРЭО, Душкин Д, гр 14-21 ЭРЭО, Разживин Д. гр.13-04 ИС, Титов В. Гр. 15-28 ТМ, Лучшими игроками были признаны Разживин Дмитрий и Наумов Дмитрий. Весь турнир проходил по круговой системе.

Большую благодарность выражаем Храмова И, гр.13-02 БД, Стряпихиной О, гр.13-02 БД, наши сборные. Приятно было то, что в зале отсутствовали равнодушные, а знающие, перспективны развития волейбола в нашем городе есть. Все пришедшие остались очень довольны, ведь увлекательно было не только играть, но и болеть за свои команды, переживать, и в итоге вместе наслаждаться победой.

Понравилось, что в зале отсутствовали равнодушные, а знающие, перспективны развития волейбола в нашем городе есть.



Понравилось, что в зале отсутствовали равнодушные, а знающие, перспективны развития волейбола в нашем городе есть.

Котова Т.Н., тренер команды

Путешествие в мир монет

Слово банк в большинстве случаев ассоциируется с такими операциями как вклад или кредит. Но кроме знакомых для большинства людей комплекса кредитных, расчетных, депозитных операций, универсальные коммерческие банки осуществляют и множество других операций. Среди них сделки по купле - продаже памятных и инвестиционных монет.

Для того что бы разобраться в специфике работы коммерческих банков с монетами была проведена экскурсия для группы 14-03 БД, обучающихся по специальности Банковское дело, в ПАО "Татфондбанк" Кассир - операционист банка рассказала студентам, чем отличаются памятные монеты от инвестиционных. Познакомила с основными понятиями, используемыми при описании монеты (аверс, реверс, гурт, легенда и др). Рассказала о технологии чеканки монет методом «пруф» и «А./Ц». Особое внимание было уделено этапам продажи монет клиентам, а также нормативно-правовым документам, регламентирующих работу банков с монетами. К сожалению, монеты студенты могли только рассматривать через стекло специально оборудованной витрины (монетницы). Дело в том, что при реализации монеты, большое значение имеет ее состояние. От этого также



напрямую зависит ее цена. Поэтому монеты продаются упакованными в пластмассовые контейнеры. Если монета покупается с целью инвестирования, вскрывать контейнер крайне нежелательно. Если монета все таки извлекается из контейнера, то брать ее нужно осторожно и в хлопчатобумажных перчатках, дабы не оставить на ней отпечатки и микроцарапины, которые значительно снижающие ее цену. Сотрудник банка так же объяснила студентам, что механизм получения прибыли банками от операций с монетами из драгоценных металлов аналогичен валютнообменным операциям — за счет установления двойной котировки, т.е. котировки на покупку и продажу. А для клиентов покупка монет не только способ вложения денежных средств с целью инвестирования, но и замечательный подарок для друзей или родственников, а также предмет коллекционирования, которым всегда можно удивить знакомых.

После завершения рассказа, сотрудник ответил на большое количество вопросов студентов. Данный факт свидетельствует, что экскурсия была нам интересна и позволила расширить знания в области банковского дела.

*Морозова А.,
ст.гр.14-03 БД*



ЭТО ИНТЕРЕСНО...

В мире существует много удивительного. Иногда кое-что удивительное есть в предметах, которыми мы пользуемся каждый день. К таким предметам можно отнести и деньги. Узнайте интересные факты о деньгах и вы сильно удивитесь.

Монеты существуют очень давно, купюры — давно. Но были времена, когда не было ни того, ни другого, а люди уже жили и всю продавали и покупали товары. Эквивалентом деньгам были наиболее ценные товары потребления. Ими в разные времена выступали:

- ⇒ Самые древние деньги — раковины моллюсков каури. Их начали использовать в Китае еще за 2000 лет до нашей эры.
- ⇒ Скот (корова, овца, бык) — один из наиболее популярных эквивалентов денег у многих народов.
- ⇒ У многих северных народов

качестве денег долго и все ба наносится практически на ребра пользовались шкурки пушных всех монет в мире и называется животных. На Руси это были «гурт».

шкурки белок: одна шкурка — ⇒ одна копейка, сто шкурок — ⇒ один рубль. Иногда заменой деньгам выступали шкурки куницы или других пушных ⇒ животных.

Достаточно долго цена монет ⇒ зависела от содержащегося в ней количества металла. Кроме того, ⇒ форма монет была иногда ромбовидной, квадратной, и почти всегда ⇒ ровной. Но предприимчивые люди ⇒ придумали, как это использовать: она научились срезать у таких монет ⇒ края, а из полученного металла делать новые монеты, и таким образом ⇒ зарабатывать.

С круглой же монеты сложнее неза- ⇒ метно срезать края. Кроме того, Исаак Ньютон предложил, как мож- ⇒ но защититься от мошенников. Именно он предложил наносить на ⇒ края монеты резьбу. С тех пор резь-

Чтобы на современной купюре образовалась потертость, её нужно сложить и развернуть четыре тысячи раз.

В среднем сто долларовая купюра живет 89 месяцев.

Первый банкомат появился еще в 1939 году в США.

Деньги — самые грязные вещи в мире, ведь они побывали в тысячах рук

Однажды в России отчеканили бесполезные монеты. Это случилось после смерти Александра I. На монетах был изображен предполагаемый наследник престола Константин, однако позже он отказался быть царем, и поэтому все монеты пришлось отправить на переплавку.

Что может быть самым дорожке ...



С

З

А

К

О

Н

О

М

Н

А

«Ты»

Жениться – это значит наполовину уменьшить свои права и вдвое увеличить свои обязанности.

А.Шопенгауэр

Хороший брак покоится на таланте к дружбе.

Ф.Ницше

То, что мы видим так мало удачных браков, как раз и свидетельствует о ценностной важности брака.

М.Монтень

Основополагающим правовым актом, регулирующим семейные отношения, является Семейный кодекс РФ (СК РФ). Многообразны задачи законодательства в области брака и семьи. Оно призвано укрепить семью, способствовать построению семейных отношений на добровольном союзе женщины и мужчины, на свободных от материальных расчетов чувствах взаимной любви, дружбы и уважения, воспитанию детей в духе преданности Родине, трудолюбия.



В нашей рубрике мне еще раз хочется Вам напомнить о некоторых статьях СК РФ.

Статья 12. Условия заключения брака

1. Для заключения брака необходимы взаимное добровольное согласие мужчины и женщины, вступающих в брак, и достижение ими брачного возраста.

Статья 13. Брачный возраст

1. Брачный возраст устанавливается в восемнадцать лет.

2. При наличии уважительных причин органы местного самоуправления по месту жительства лиц, желающих вступить в брак, вправе по просьбе данных лиц разрешить вступить в брак лицам, достигшим возраста шестнадцати лет.

Порядок и условия, при наличии которых вступление в брак в виде исключения с учетом особых обстоятельств может быть разрешено до достижения возраста шестнадцати лет, могут быть установлены законами субъектов Российской Федерации.

Статья 14. Обстоятельства, препятствующие заключению брака

Не допускается заключение брака между: лицами, из которых хотя бы одно лицо уже состоит в другом зарегистрированном браке;

близкими родственниками (родственниками по прямой восходящей и нисходящей линии (родителями и детьми, дедушкой, бабушкой и внуками), полнородными и неполнородными (имеющими общих отца или мать) братьями и сестрами);

лицами, из которых хотя бы одно лицо признано судом недееспособным вследствие психического расстройства.

Статья 19. Расторжение брака в органах записи актов гражданского состояния

1. При взаимном согласии на расторжение брака супругов, не имеющих общих несовершеннолетних детей, расторжение брака производится в органах записи актов гражданского состояния.

2. Расторжение брака по заявлению одного из супругов независимо от наличия у супругов общих несовершеннолетних детей производится в органах записи актов гражданского состояния, если другой супруг:

признан судом безвестно отсутствующим; признан судом недееспособным;

осужден за совершение преступления к лишению свободы на срок свыше трех лет.

3. Расторжение брака и выдача свидетельства о расторжении брака производятся органом записи актов гражданского состояния по истечении месяца со дня подачи заявления о расторжении брака.

4. Государственная регистрация расторжения брака производится органом записи актов гражданского состояния в порядке, установленном для государственной регистрации актов гражданского состояния.

Статья 21. Расторжение брака в судебном порядке

1. Расторжение брака производится в судебном порядке при наличии у супругов общих несовершеннолетних детей, за исключением случаев, предусмотренных пунктом 2 статьи 19 настоящего Кодекса, или при отсутствии согласия одного из супругов на расторжение брака.

2. Расторжение брака производится в судебном порядке также в случаях, если один из супругов, несмотря на отсутствие у него возражений, уклоняется от расторжения брака в органе записи актов гражданского состояния, в том числе отказывается подать заявление.

Статья 80. Обязанности родителей по содержанию несовершеннолетних детей

1. Родители обязаны содержать своих несовершеннолетних детей. Порядок и форма предоставления содержания несовершеннолетним детям определяются родителями самостоятельно.

Родители вправе заключить соглашение о содержании своих несовершеннолетних детей (соглашение об уплате алиментов) в соответствии с главой 16 настоящего Кодекса.

2. В случае, если родители не предоставляют содержание своим несовершеннолетним детям, средства на содержание несовершеннолетних детей (алименты) взыскиваются с родителей в судебном порядке.

3. При отсутствии соглашения родителей об уплате алиментов, при непредоставлении содержания несовершеннолетним детям и при не предъявлении иска в суд орган опеки и попечительства вправе предъявить иск о взыскании алиментов на несовершеннолетних детей к их родителям (одному из них).

Смылова Н. М.,
социальный педагог

Модно быть здоровым и успешным!

Советы
психолога



Хорошее здоровье является важнейшим благом в нашей жизни, однако его состояние зависит от нашего отношения к нему. Каждый знает, что поддерживать здоровье намного проще, чем его вернуть, однако быстрый ритм жизни и повышенные требования к себе отвлекают современных людей от своего состояния – то времени нет для себя, то желания. Говоря о здоровье, чаще всего подразумевают надежную работу сердца, дыхательной системы и внутренних органов, здоровый внешний вид и крепкие мышцы. Безусловно, это свидетельствует о наличии здоровья, но здоровья физического, и ничего не говорит о здоровье психическом.

Между психическим и физическим здоровьем существует очевидная связь. Если человек не заботится о своем физическом состоянии, то это отражается на психическом уровне – он может испытывать апатию, недовольство собой, быстро утомляться и т.д. Точно так же, если человек испытывает нервное напряжение и эмоциональные перегрузки, то это не может не отразиться на здоровье.

Психическое здоровье – это не просто отсутствие психического заболевания, но и состояние психологического и социального благополучия, при котором человек может реализовать свой потенциал, справляться со стрессами, продуктивно и плодотворно работать и вносить вклад в жизнь своего сообщества.

Как сохранить свое психическое здоровье?

1. Питание. Пища, влияя как на физическое, так и на психическое здоровье, не зря говорят "Ты есть то, что ты ешь".



Избыточное потребление некоторых продуктов (соль, сахар, лук, чеснок, перец Чили, газированные напитки) может увеличить производство гормонов в организме, которые способствуют гневу и раздражительности во время эмоционального напряжения. Обильное питье воды, наоборот, помогает управлять эмоциями.

2. Физическая активность. Физическое здоровье тесно связано с психическим здоровьем. Упражнения не только укрепляют мышцы, сердце, но и способствуют образованию гормонов - эндорфинов, которые улучшают настроение и действуют как естественные энергетик.



3. Принимайте свои чувства. Гнев, печаль, страх и чувство крушения идеалов или целей – все это очень неприятно, и многие пытаются избежать беспокойства, отвергая от себя эти чувства. Иногда в стремлении избежать беспокойства мы стараемся скрыть эмоции, что может приводить к деструктивному поведению – ложной отстраненности или хладнокровию. Пытаться подавить эмоции, мы теряем тем самым способность воспринимать нормальные радости и огорчения, являющиеся частью наших взаимоотношений с другими людьми.

4. Управление своими эмоциями. Умение управлять гневом и негативными эмоциями - важный фактор хороше-

го психического здоровья и показатель вашего эмоционального интеллекта. Есть определенные приемы (счет от 20 до 0, дыхательные упражнения) методы релаксации, которые можно использовать для борьбы с гневом и раздражительностью, такие как йога и медитация. Подберите для себя адекватный способ выражения негативных эмоций (проговорить, продышать, нарисовать).



5. Знайте свои слабые места. Если вы знаете, какие ситуации вызывают у вас расстройство или чрезмерную реакцию, это поможет оградить себя от стресса. Вы можете избежать их или попытаться понять, что в них такого, что вас беспокоит. Если вы постараетесь точно указать причину своего дискомфорта, возможно, вы увидите ситуацию в новом свете. Возможно, вы очень беспокоитесь, когда приходится говорить публично. Настройте себя позитивно.



6. Меняйте мышление с негативного на позитивное. Для начала нужно прекратить ежедневно накачивать себя отрицательной информацией, перестаем критиковать

порядки, неугодных соседей, одноклассников и т.д. Учимся замечать и радоваться самым простым вещам: первому весеннему цветку, долгожданному каникулам, новому магазину, который построили рядом с вашим домом или ФОКУ в вашем районе.

7. Тщательно планируйте день и готовьтесь к урокам, это поможет вам избежать ежедневных неудач.

8. Развивайте свои таланты и интересы. У скучающих и несчастных людей редко бывает много интересов в жизни. Зачастую чем больше вы знаете, умеете, тем интереснее для вас становится жизнь. Чувство компетентности, приходящее при развитии навыков, может многое сделать для поддержки самоуважения.



9. Учитесь делать близким людям приятные сюрпризы. Например, хорошо бы вовремя вспомнить, что у вашей бабушка или старенькой тети приближается день рождения. Почему бы ей не поздравить их. Посмотрите, каким счастьем и благодарностью будут светиться ее глаза!

10. Научитесь улыбаться. Не так уж сложно «повесить» на свое лицо «дежурную улыбку вежливости», улыбнуться прохожему, обратившемуся к вам с вопросом.

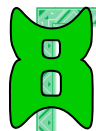
Выполняя данные правила, вы увидите, что жизнь прекрасна. Неумение положительно воспринимать жизнь негативно сказывается на психическом здоровье человека. Жизнь без положительных эмоций вообще может привести к патологическим изменениям психики.

Итак, психическое здоровье – это не состояние непрерывного блаженства, а взаимодействие как отрицательных, так и положительных эмоций и настроений. Чтобы быть здоровым, необходимо сбалансировать и развивать различные стороны своего «я» – физическую, психическую, эмоциональную и духовную.



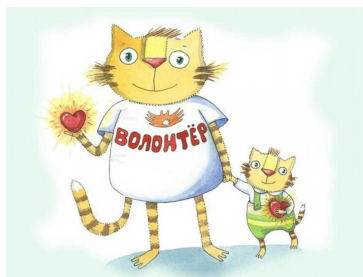
А какое настроение сегодня у тебя? =)

Усанова В.П.,
психолог



Волонтер – это звучит гордо!

Мир устроен так, что взрослые всегда хотят видеть подростков добрыми, отзывчивыми, душевными людьми. Но эти качества не возникают сами по себе. Их необходимо формировать и развивать. В этом важном процессе неоценимую помощь оказывает волонтерское движение.



Обзор мнений

Мы попытались узнать у наших студентов, знают ли они, кто такие волонтеры и чем они занимаются?

Волонтер - это человек, который помогает людям, животным и всем-всем, ну и всякие нужные работы (уборка территории, например, и т.д.) безвозмездно, без какой - либо выгоды для себя.

15-04 БД Катя Елизарова.

Люди часто задумываются над вопросом: «Волонтер – кто это?» Но не все знают точный ответ. Это доброволец, который занимается общественно полезным делом безвозмездно, ничего не требуя взамен. Сферы деятельности могут быть довольно разнообразны, но волонтер всегда несет добро, надежду и любовь.

Волонтеры или добровольцы – это люди, безвозмездно отдающие свое время и силы на благо других людей. У подростков возникает потребность что-то делать сообща, и не просто делать, а совершать добрые поступки.

Совершая добрые поступки, человек понимает, что мир вокруг него меняется к лучшему.

Волонтерство для подростков - это стиль современной жизни. Это пример для других. Помогая другим, они помогают себе!

Добровольцы хотят жить и заряжают этой энергией окружающих. Чтобы понять, зачем нужен волонтер, кто это, и как он осуществляет свою деятельность, стоит пообщаться с ним лично.

Такую возможность в течение года получали и студенты нашего техникума. Обучаясь в областной школе для руководителей и лидеров волонтерских объединений «Школа волонтера», ребята не только получили колоссальный опыт добровольчества, но и много узнали о волонтерском движении в Нижегородской области.

Итогом работы «Школы волонтера» стал областной смотр-конкурс «Волонтером быть здорово!».

И пусть в этом году мы не стали победителями, но получили огромный заряд бодрости и позитива от общения с единомышленниками, нашли новых друзей, получили бесценный опыт общения. А главное – еще раз убедились, что быть волонтером – здорово!

Михеева С.М.,
педагог д/о

Волонтер - человек, который оказывает нужную помощь, делает добро людям, и не требует ничего взамен.

15-28 БУХ Завражнова Любовь

Волонтер - это человек, в сердце которого есть желание помогать всем окружающим, и он следует зову своего доброго сердца. Быть волонтером - это призвание души! Я считаю, что не каждый способен на такой шаг. Сам всегда стараюсь безвозмездно помогать.

13-04 ИС Роман Пяткин

Волонтеры - не только альтруисты, они работают ради приобретения опыта, специальных навыков и знаний, установления личных контактов. Волонтер" - это человек- доброволец. Человек, который имеет привычку заботиться о близких людях.

15-28 ТМ Максим Дмитриев

Волонтер - человек, который делает добро людям и ничего не требует взамен. Делает все от чистого сердца и во благо людям.

14-27 ТМ Чагрин Михаил

В основе любого волонтерского движения лежит старый как мир принцип: хочешь почувствовать себя человеком – помоги другому. Этот принцип понятен и близок всем тем, кому знакомо чувство справедливости, кто понимает, что сделать жизнь общества лучше можно только совместными усилиями каждого из его членов.

15-28 БУХ Парамонова Анастасия

Специалисты утверждают: За волонтерским движением – будущее. Волонтерство позволяет человеку, «не ломая» свою жизнь, дополнить ее очень значимой частью – реализовать чувство личной гражданской ответственности за происходящее.

Опрос провели Парамонова А. и Завражнова Л.



**ВОЛОНТЕРАМИ НЕ РОЖДАЮТСЯ
ИМИ СТАНОВЯТСЯ!**

Наш адрес:

Нижегородская обл., г. Арзамас,
ул. 9 Мая, дом 6,
Телефоны: 8 (831 47) 7-37-22, 6-73-88
E-mail: aktt@mail.ru

Редактор: Ефимович Н.В.

Верстка: Ромашкина Н.