

Во все времена государства Российского воинская служба была делом чести каждого гражданина, а верное служение своему Отечеству – высшим смыслом жизни и службы воина. Верность долгу и присяге, самоотверженность, честь, порядочность, самодисциплина – вот традиции Российского воинства. Ими по праву дорожили наши отцы, деды и прадеды, прошагавшие огненными дорогами Великой Отечественной войны. Становление Российской армии, ее реформирование и сокращение идут в сложных условиях. Она в полной мере испытывает трудности, которые переживает вся страна. Армии, может быть, тяжелее, чем многим другим структурам государства, и многое держится на понимании и терпении военнослужащих, на воспитанном чувстве долга.



Воинская обязанность - одна из конституционных обязанностей граждан России. Как известно, отношение к службе в армии у разных людей разное. Мы попытались выяснить у наших студентов их отношение к службе:

Евгений (2 курс):

- К Армии отношусь как к тому, что мужчина должен обязательно пройти. И мне чуждо мнение мужчин некоторых которые говорят о том что не обязаны тратить свое время на службу в Армии. Я хочу жить в стране, в которой мужчины не только именуют себя защитниками, но и таковыми являются получая хотя бы минимальные знания и опыт.

Александр (3 курс):

- Очень положительно отношусь, в моей семье все по мужской линии служили. Не уважаю молодых людей, которые всячески пытаются избежать повестки. Я считаю, что служить должен каждый уважающий себя мужчина.

Кирилл (2 курс):

- Считаю, что каждый юноша должен выполнить воинскую обязанность. Она научит его - дисциплине, к порядку, ценности, мужской дружбе. Но главное, быть мужчиной, чтоб мог постоять за себя, и за свою семью.

Максим (1 курс):

- АРМИЯ - самое лучшее место для молодых людей в том плане, чтобы они могли побороть свои страхи, стать сильнее физически морально. Вот мои друзья когда уходили, возвращались совсем другими людьми в хорошем смысле.

Алена (3 курс):

- Очень хорошо отношусь к службе. Мой парень служит в армии. Скоро должен вернуться!

Хочется надеяться, что проводимые в армии реформы и работа по патриотическому воспитанию молодежи позволят решить проблему сохранения численности и повышения престижа современной Российской армии. Ведь как сказал великий Кутузов: «Нет выше чести,

как носить российский мундир!» Так кто же будет защищать тебя, Россия?

Мы верим, что в скором времени армия займет достойное место в современном российском обществе.

Опрос провели  
Неволина Е. и  
Морозова Е.



**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 Ромашина Н.

# 23 ФЕВРАЛЯ ПЕРЕМЕНА

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



ТЕПЛОУ

«Арзамасский коммерческо - технический техникум»

Выпускной вечер, стр.2	Хранитель славы, стр.3	Осторожно, грипп, стр.4	Как противостоять групповому давлению, стр.5	100 кг над головой, стр.6	Лыжня России 2017, стр.7	Служу России..., стр.8
------------------------	------------------------	-------------------------	--	---------------------------	--------------------------	------------------------

## Эх, Масленица!

Масленица — древний славянский праздник, доставшийся нам в наследство от языческой культуры. Это — веселые проводы зимы, озорные радостным ожиданием близкого тепла, весеннего обновления природы. Даже блины, неменный атрибут масленицы, имеют ритуальное значение: круглые, румяные, горячие, они являют собой символ солнца, которое разгорается все ярче, удлиняя дни.

Проходят века, меняется жизнь, с принятием на Руси христианства появились новые, церковные праздники, но Широкая Масленица продолжает жить. Очередным подтверждением этому стал массовый праздник в нашем техникуме.

В замечательное солнечное утро 22 февраля на территории техникума со-

Поднять «боевой дух» и настроить юношей и девушек на соревновательный лад помогли члены клуба исторической реконструкции «Дружина». Они показали фрагменты реконструкции исторического боя. После этого все группы разошлись по конкурсным площадкам: «Городки», «Броски в корзину», «Перетягивание каната», «Бег в мешке», «Наброс обручей на товарища», «Метание летающих тарелок в цель», «Переноска «раненого» на руках», «Метание на дальность», «Деревянный бег», «Пронести кольцо», «Пробивание штрафных ударов», «Прыжки через скакалку». После соревнований ребята посмотрели театральную-игровую композицию, посвященную самому веселому народному празднику — Масленице. Главными героями представления были Баба-яга Самойленко Екатерина (гр. 15-28 БУХ), Леший (Попов Денис, гр. 14-21 ЭРЭО), Кикимора (Виктория Мамугина гр. 15-32 КОМ), Зима (Госькова Ангелина гр. 15-04 БД), Масленица (Орехова Алина гр. 15-04 БД), Весна (Валерия Грудинова, гр. 16-29 БУХ) и Скоморохи (Максим Казин гр. 16-06 ИС и Данила Явускин гр. 16-45 СТ). Праздник не состоялся бы без главного события – сожжения чучела Масленицы, изготовленного студенткой Татьяной Афанасьевской (гр. 14-03 БД),

которое символизирует уход зимы, таяние льда, приход первого весеннего тепла и расцветания природы. Также с Масленицей горят все беды и неудачи, все плохое улетает как пепел, а остается только светлое и чистое.

Затем все угощались горячим чаем и вкусными блинами - главным атрибутом русской Масленицы. В конце праздника прошло награждение победителей и призеров спортивно-развлекательной эстафеты. Ими стали:

- Среди девушек 1 и 2 курсов:  
1 место - гр. 15-32КОМ, кл.рук. Т.И. Гордеева  
2 место - гр. 15-04БД, кл.рук. Т.Н. Котова  
3 место - гр. 16-29БУХ, кл.рук. С.В. Шуина
- Среди юношей 1 курса:  
1 место - гр. 16-33АВТ, мастер п/о А.С. Толкачева  
2 место - гр. 16-06ИС, кл.рук. М.В. Куклин  
3 место - гр. 16-44СВ, мастер п/о С.М. Арипова
- Среди юношей 2 курса:  
1 место - гр. 15-32АВТ, мастер п/о Л.Ю. Мака-



брались студенты 1-го и 2-го курсов, чтобы испытать свои силы в спортивной эстафете, посоревноваться в умении и ловкости, посмотреть праздничное театрализованное представление. Перед началом состязаний с приветственным словом выступил директор техникума П.А. Коннов. Он пожелал участникам успехов в соревнованиях и отличного настроения.



- рова  
2 место - гр. 15-05ИС, кл.рук. С.В. Прокопчик  
3 место - гр. 15-43СТ, мастер п/о Л.Ю. Макарова

В душе каждого, кто пришел на Масленицу, было радостно и тепло!

Князева Ю.,  
ст.гр.15-05 ИС



# 2 Выпускной вечер

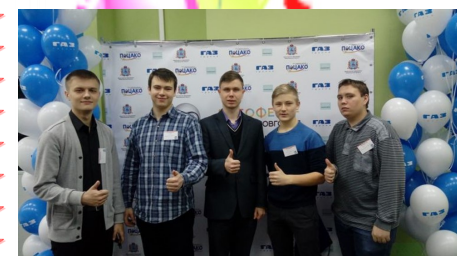
30 января 2016 года в актовом зале АКТТ состоялся выпускной вечер. Дипломы об окончании Арзамасского коммерско-технического техникума и присвоении профессиональной квалификации получил 81 выпускник, обучавшихся в техникуме по программам подготовки квалифицированных рабочих по профессиям: Станочник (металлообработка): станочник широкого профиля - оператор станков с ПУ; Сварщик (электросварочные и газосварочные работы); электрогазосварщик; Автомеханик: слесарь по ремонту автомобилей, водитель автомобиля, оператор заправочных станций.



К присутствующим в зале выпускникам и их родителям обратились директор техникума заслуженный учитель Российской Федерации Петр Алексеевич Коннов, зам. директора по ВР С.Ю. Полякова, старший мастер А.А. Забавин, мастер п/о Н.И. Низовцова. Все они поздравили ребят с окончанием обучения и выразили уверенность в том, что выпускники будут успешны в дальнейшей профессиональной деятельности благодаря прочным знаниям и навыкам, полученным в АКТТ.

Предшествовал торжественной церемонии вру-

## КОРОТКОЙ СТРОКОЙ



19 января команда участников от нашего техникума принимала участие в областном этапе Всероссийских соревнований «РОБОФЕСТ» в номинации «Робокарусель». Состязания проходили в г. Нижний Новгород. Состав команды: Илья Круглик, Илья Пужаев, Александр Урвин, Александр Сотников, все они студенты группы 15-05 ИС. Велась ожесточенная борьба между сильными соперниками. Присутствующие стали свидетелями оригинальных и сложных конструкторских решений, которые, впрочем, не всегда помогали, а также простых, но действенных механизмов роботов, которые неожиданно выигрывали обе попытки на этапе. Некоторые команды модифицировали своих роботов несколько раз, чтобы добиться наилучшего результата - и это у них получилось. В итоге наша команда заняла остановилась в шаге от призового места, уступив нижегородским командам.

27 января наша команда вновь приняла участие в зональном этапе областных соревнований по робототехнике «Добро пожаловать в будущее!», на этот раз место проведения и состав команды изменились. Новый состав команды и их разделение по этапам: Илья Круглик и Илья Пужаев - этап «Траектория», Дмитрий Завьялов и Алексей Красильников - этап «Лабиринт», Александр Урвин и Кирилл Сидоров - этап «Кегельринг», все из группы 15-05 ИС. Состязания проходили в г. Арзамас, в двух возрастных группах. Некоторые команды подошли к сложным, на первый взгляд, заданиям предельно просто и не оставляли другим шанса на победу, так и сложные программы, и конструкции не помогли нашим соперникам победить. В общем, работа велась слаженно, и на каждом этапе наша команда уверенно шла к победе. На этот раз наша команда одержала победу во всех 3 номинациях! **Поздравляем ребят и их руководителя С.Н. Ковалева.**

В 2016 году Законодательным Собранием Нижегородской области был объявлен областной конкурс «Творчество против коррупции». Конкурс проводился в целях антикоррупционного просвещения, развития правовой грамотности и правосознания населения Нижегородской области. Наш техникум не остался в стороне и в нем приняли участие студенты Самойленко Екатерина, Завьялов Дмитрий. А педагог дополнительного образования Адушкина Е.В. заняла 3 место. Благодарим за участие и желаем дальнейших успехов!

*Поздравляем!*

ГБПОУ чения дипломов праздничный концерт, подготовленный творческими коллективами техникума и рассказ о каждой группе в сопровождении видеоряда.

Багодарность педагогическому коллективу от имени родителей выразила Ерохина Елена Юрьевна, . Выпускники Тарасова Ксения, Дудкин Сергей, Ларцев Александр и Водеенев Сергей поблагодарили педагогов за их профессионализм и отзывчивость. Трогательным и волнующим моментом стало вручение педагогам цветов.

Хочется пожелать выпускникам быть востребованными на рынке труда, успешными в профессиональной сфере и личной жизни.

*Разуваева М.В., педагог-организатор*

# Лыжня России-2017

О популярности «Лыжни России» можно судить по достаточно большому, если не сказать огромному, количеству желающих участвовать в этом мероприятии.

12 февраля 2017 года 1.5 млн.

граждан России вышли в морозный день, что бы принять участие в самых массовых соревнованиях на лыжах - «Лыжня России - 2017»

Не остались в стороне и студенты и преподаватели нашего техникума.

Представители нашего техникума поддержали этот «марафон Здоровья» и оставили свои результаты в истории рос-



20ЭРЭО

Пархаев Евгений гр.15-31АВТ

Дорофеев Николай гр.14-27ТМ

Плешаков Алексей гр.16-44СВ

Ухин Алексей гр.14-

сийских соревнований.

Команда выступала в составе: Казаков Сергей гр.13-

27ТМ

Колчина Виктория гр.15-28БУХ

Сазонова Карина гр.15-04БД  
Щепалкина Татьяна гр.14-03БД

Дегтева Ксения гр.16-05 БД  
Чечевичкина Милена гр. 14-03БД

Преподаватели - Ивлев Р.В., Шуина С.В.



Но впереди еще предстоит не один старт на лыжне, будем ждать хороших результатов наших лыжников!



# Быстрая вода

Февраль 2016 года был насыщен соревнованиями по плаванию. Так, 7 и 9 февраля состоялось первенство техникума по плаванию. В состав команды входило два человека от группы, 37 спортсмена из 17 групп приняли участие в соревнованиях, показав следующие результаты:

Личный зачет:

**Среди девушек:**

1. Загребина Марина гр.16-33КОМ
2. Орехова Алина гр.15-04БД
3. Козьявина Яна гр.15-04БД

**Среди юношей**

1. Букин Александр гр.15-31 АВТ
2. Ладугин Владимир гр.14-20 ТОА
3. Скачков Андрей гр.16-22 ТОА

**Групповой зачет:**

1 место - группа 15-31 АВТ, мастер п/о Л.Ю. Макарова  
Спасский Андрей

- Букин Александр  
2 место - группа 14-20 ТОА, классный руководитель С.В. Грачёва  
Ладугин Владимир  
Жарков Александр  
3 место группа 16-22 ТОА, классный руководитель О.В. Ванюшина  
Скачков Андрей  
Гусев Алексей

16 февраля 2017 г, в ФОК «Звездный» состоялось первенство г. Арзамаса по плаванию среди профессиональных образовательных организаций. Команда юношей в составе Букина Александра гр.15-31АВТ, Ладугина Владимира гр. 14- 20ТОА, Скачкова Андрея гр.16-22ТОА, Харитоновна Ильи гр.15-22ЭРЭО стала победителем сорев-



23 февраля  
Сегодня праздник тех, кто делает нашу жизнь надёжной и спокойной.  
Поздравляем дорогих защитников, желаем в нужный час явить всё должное мужество, силу и выдержку. И пусть небо над вами как можно чаще будет мирным, светлым и ясным.  
С 23 февраля!

нований. Команда девушек нашего техникума в составе Загребинной Марины гр.16-33КОМ, Ермаковой Ольги гр.14- 31КОМ, Козьявиной Яны гр.15-04БД заняла почётное 3 место. Команды подготовил к соревнованиям руководитель физического воспитания Ивлев Р.В

Страницу подготовили Ивлев Р.В. и Прокопчик С.В.

*Поздравляем!*



# 100 кг над головой

27 января 2017 года в спортивном зале техникума проходило личное-командное первенство по гиревому спорту. 29 участников из 17 учебных групп вели борьбу между собой с гирями 16 кг. Хороший тон соревнования задал студент группы 15-44 СТ Карпенко Даниил, толкнувший 2 гири 30 раз. А дальше началась гонка в этом упражнении: Казнин Денис (гр. 15-22 ЭРЭО) толкает 33 раза, затем Дмитриев А.(гр. 14-27 ТМ) – 35 раз и, в конце, наши призеры зональных соревнований Кибатов Олег и Куликов Иван доводят результат в толчке до 40 и 46 раз. Второе упражнение рывок гири левой и правой рукой эти ребята выполнили также уверенно по 40-50 раз каждой рукой. В личном абсолютном зачёте победу одержал Куликов Иван. Второе место занял Кибатов Олег и на третьем месте – Дмитриев Александр.



На втором месте – 14 - 21 ЭРЭО, третье место заняли гиревики из группы 15-28 ТМ.



## ПОЗДРАВЛЯЕМ ПОБЕДИТЕЛЕЙ!

Сердечно поздравляем с праздником мужества и отваги – с Днём защитника Отечества. Желаем быть всегда в боевом духе, с отличным настроением и с крепким здоровьем. Пусть всегда удаётся оставаться надёжными и верными защитниками Родины, семьи, любимых и дорогих людей!



## Фестиваль ВФСК «Готов к труду и обороне»

10 февраля 2017 года в центре тестирования ВФСК ГТО ФОК «Звездный» и на л/б «Снежинка» состоялся муниципальный этап Нижегородского зимнего фестиваля ВФСК «Готов к труду и обороне».

В фестивале приняли участие студенты нашего техникума в составе: Пархаев Евгений гр.15-31 АВТ, Мордвинов Кирилл гр.13-04ИС, Колчина Виктория гр.15-28БУХ, Дорофеев Николай гр.14-27ТМ, Щепалкина Татьяна гр.14-03БД, а так же впервые свои силы в нормативах ГТО испытал руководитель физ.воспитания Ивлев Р.В.

В итоге команда техникума заняла 3 место. Пархаев Евгений занял 1 место в личном зачете в 5 ступени ВФСК ГТО, в результате Женя приглашен на зональный этап Нижегородского зимнего фестиваля ВФСК «Готов к труду и обороне». Так же на этот этап приглашен и Роман Владимирович.

Пожелаем им удачи в выполнении нормативов ВФСК «Готов к труду и обороне»



# Хранитель славы

Выставочный зал это не просто техникума, отдельного выпуск-особое место в техникуме, он явля-ника, педагога. В каждом из та-ется одним из воспитательных цен-ких свидетельств отражается тров открытого образовательного какая – то частица истории. Из пространства. таких фраг-

Как известно, выставочный ментов в ко-зал осуществляет связь времён. Он нечном итоге даёт нам уникальную возможность складывается сделать своими союзниками в орга- история чен-низации учебно – воспитательного ловческого процесса поколения тех, кто жил до нас, воспользоваться их опытом. Прошлое не исчезает бесследно, оно пробивается в настоящее, оставляя тысячи сви-детельств своего существова-ния.

Стержнем любого выста-вочного зала является история. Это может быть история семьи,



ленных наград, спортив-ных достижений, резуль-татов профессионального творчества, как среди сту-дентов, так и среди педа-гогических работников. Традиционным в нашем техникуме стало посеще-ния выставочного зала студентами первокурсниками, но двери нашего зала в 2008 го- выставочного зала открыты всем желающим.

Открытие выставоч-ного зала в 2008 го- выставочного зала открыты всем желающим. является логическим следствием накоп-

Мухеева С.М., педагог д/о

## Окружной этап Всероссийской программы «Арт-Профи Форум»

8 февраля 2017 года на базе ГБПОУ «Лукояновский Губернский колледж» состоялся окружной этап Всероссийской программы «Арт-Профи Форум». В с. Ульяново съехались ко-манды 10 обра-зовательных учреждений юга Нижегородской области. Наш техникум при-нял участие в номинациях



«Выставка-ярмарка социальных инициатив» и «Конкурс песен о профессиях». В первой номинации наши студенты Дарья Рудакова (гр.16-33КОМ), Илья Пужаев и Дмитрий Завьялов (гр.15-05ИС) представили презентацию «АКТИВное поколение – залог успеха!» о социально значимой деятельно-сти обучающихся нашего техникума. Вторую но-

минацию до-стойно пред-ставлял Алек-сей Моисеев (гр. 15-21ТОА), кото-рый исполнил авторскую песню педаго-гов дополни-тельного обра-зования Э.В. Куприянова и Е.В. Адушкиной.

Наши студенты были награждены грамо-тами за активное участие. Экспертная комис-сия определит лучших, которые примут уча-стие в региональном этапе программы, которая состоится 13 апреля в ГБОУ ДОД "Центр эстети-ческого воспитания детей Нижегородской обла-сти".

Рудакова Д., ст.гр.16-33 КОМ



# Осторожно, грипп!

Грипп – это острое инфекционное заболевание, поражающее дыхательную, нервную, сердечно-сосудистую и другие системы организма. Эпидемии гриппа случаются каждый год обычно в холодное время года и поражают до 15% населения Земного шара.

Для сезонного гриппа характерными симптомами являются: внезапное появление высокой температуры, кашель (обычно сухой), головная боль, мышечная боль и боль в суставах, сильное недомогание (плохое самочувствие), боль в горле и насморк.



## ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЕ МЕРОПРИЯТИЯ ПО ПРЕДУПРЕЖДЕНИЮ ГРИППА

Важнейшее условие - тщательное соблюдение правил личной гигиены:

- чаще проветривайте помещение. Токами воздуха уносятся частички пыли и слизи с находящимися на них вирусами;
- как можно чаще проводите влажную уборку помещений;
- тщательно мойте руки и лицо с мылом. Помните, что мыльные растворы смывают 85-95 % вирусов, бактерий, попадающих на кожу;
- закалывайте организм, чаще гуляйте на свежем воздухе;
- организуйте правильное питание с употреблением достаточного количества витаминов. Не забывайте о чесноке и луке – они очень полезны в данном случае, так как содержат специальные вещества - фитонциды, убивающие микробы;
- пользуйтесь масками, сшитыми из 4-5 слоев марли. Такие маски задерживают до 90 процентов микробов.

## ЧТО ДЕЛАТЬ В СЛУЧАЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ ГРИППОМ?

- Оставайтесь дома и срочно обращайтесь к врачу.
- Следуйте предписаниям врача, соблюдайте постельный режим и пейте как можно больше жидкости.

- Избегайте многолюдных мест. Надевайте гигиеническую маску для снижения риска распространения инфекции.
- Прикрывайте рот и нос платком, когда чихаете или кашляете. Как можно чаще мойте руки с мылом.

## СОБЛЮДАЯ ПРАВИЛА САНИТАРИИ И ГИГИЕНЫ,

Все ли вы знаете о гриппе?



## ВЫПОЛНЯЯ ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЕ МЕРОПРИЯТИЯ ПО ПРЕДУПРЕЖДЕНИЮ ГРИППА, ВЫ БУДЕТЕ ЗДОРОВЫ!

Ложекина Л.А., фельдшер техникума

*Уважаемые мужчины, поздравляем вас с Днем защитника Отечества! Желаем вам мирной жизни, без войн, потерь и трагедий. Пусть ваши силы растут, умения и навыки множатся, достижения превосходят все ожидания. Пусть окружающие радуют, семья дает силы и вдохновение, работа приносит желанные плоды. Мужества вам, силы духа и много удачи!*

# Зарница

17 февраля 2016 года были проведены городские соревнования: муниципальный этап областных соревнований «Нижегородская школа безопасности – Зарница» и «Оборонно-спортивное многоборье» памяти Героя России А.М.Фадина среди учащихся профессиональных образовательных организаций и отделений СПО города Арзамаса.

Целью данных соревнований является – воспитание чувства гражданственности и патриотизма, морально-волевых качеств личности подрастающего поколения, формирования сознательного отношения к вопросам личной и общественной безопасности, развитие практических умений и навыков поведения в экстремальных ситуациях, воспитание чувства взаимовыручки и товарищеской поддержки.

От ГБПОУ АКТТ в соревнованиях принимал участие юнармейский отряд учащихся 1 - 3 курса в количестве 11 человек: командир отряда – Чернов Антон – группа 14-20 ТОА, юнармейцы – Зиякаев Павел, Пухов Александр – группа 14-21 ЭРЭО, Пархаев Евгений, Шестаков Михаил – группа 15-31 АВТ, Самойленко Катерина - группа 15-28 БУХ, Шибанова Вероника – группа 15-04 БД, Белова Александра, Белова Полина, Голубков Артем – группа 16-06 ИС, Матвеев Владислав – группа 16 -05СП.

В процессе проведения соревнований студенты юнармейского

отряда:

- выполняли тестовые задания по исторической викторине, знанию международной системы кодов бедствия и медицине;
- производили неполную разборку и сборку автомата Калашникова, определение сторон горизонта и направления на объект, стрельбу из пневматической винтовки;
- состязались в эстафете (4 x 10 м) челночным бегом, в строевой подготовке, выполнении норматива по надеванию ОЗК и оказывали доврачебную помощь раненому.

Большинство конкурсов оценивалось не только по правильности выполнения, но и по контрольному времени прохождения каждого из этапов.

Наша команда была в числе призеров в конкурсах «Строевая подготовка», «Разборка-сборка автомата», «Челночный бег», «Юный санитар», «Школа выживания».

В общем зачете среди средне- профессиональных учебных заведений



города Арзамаса юнармейский отряд ГБПОУ АКТТ занял:

- I место в муниципальном этапе областных соревнований «Нижегородская школа безопасности – Зарница» (городская военно-спортивная игра «Орленок»);
- I место в Оборонно-спортивном многоборье на приз Героя России А.М. Фадина.

Я надеюсь, что участие в данных соревнованиях послужило воспитанию в юношах и девушках чувства гражданственности и патриотизма, морально – волевых качеств личности, выносливости, дисциплины, чувства долга и ответственности перед коллективом.

Шлёнов В.В., Преподаватель ОБЖ

# Как противостоять групповому давлению

Советы психолога



Давление – это попытки заставить с помощью силы или влияния другого человека что-то сделать, не объясняя причин. При этом могут использоваться разные виды давлений: угрозы, лесть, обман, ссылка на других людей, угрозы, шантаж, насмешка и т.д.

Особенно трудно сопротивляться групповому давлению, так как все мы хотим, чтобы группа нас принимала. Однако уважающий себя человек может соглашаться делать то, что считает правильным и отказываться делать что-то вредное, опасное, то, что считает неправильным.

Потому что- каждый человек имеет права: Право самому оценивать собственное поведение, мысли и чувства и отвечать за них

Право не оправдываться и не объяснять другим свои поступки

Право быть одному

Право отказывать в ответ на просьбу, не испытывая чувство вины, и самому решать, хочет ли он брать на себя ответственность за решение чужих проблем.

Право просить то, что хочет

Право требовать то, на что имеет право

Право делать ошибки и отвечать за них

Право менять свое мнение

Право что-то не знать, принимать нелогичные решения, не быть совершенством

Существуют различные способы отказа:

- сказать «НЕТ», не споря и не объясняя причин, на все уговоры продолжать говорить «НЕТ»;
- объяснить причины отказа;

- предложить сделать что-то другое;
- уйти и не участвовать в нежелательном действии;
- попытаться убедить и других отказаться от нежелательного действия.

Прежде чем отвечать «НЕТ», необходимо:

- оценить, соответствует ли предлагаемое действие твоим желаниям, интересам, убеждениям;
- оценить последствия действия;
- оценить последствия отказа;
- выбрать в соответствии с этим свое решение и отстаивать его.

Как сказать «НЕТ»!

1. Говори твердо, громко, уверенно
2. Смотри человеку прямо в глаза, не отводи глаза в сторону, не смотри в пол
3. Если хочешь, чтобы твои слова воспринимали всерьез – не улыбайся, говори серьезно
4. Когда смотришь на человека мысленно нарисуй треугольник «глаза-лоб» и не опускай свои глаза ниже треугольника
5. Держи правильную дистанцию – стой подальше, если не хочешь соглашаться. При необходимости сделай шаг назад или отклонись назад корпусом

Полностью избежать влияния сверстников невозможно. Но ты можешь держаться своих убеждений, говорить о них и контролировать ситуацию. Решения принимать должен ты, потому что ответственность за последствия своих решений будет нести каждый в отдельности.

Шеголева Т.Ю., педагог-психолог

# Горячее сердце

17 февраля в актовом зале техникума состоялся видеолекторий, посвященный церемонии награждения лауреатов Всероссийской общественной-государственной инициативы «ГОРЯЧЕЕ СЕРДЦЕ» 2017 года.



Горячее сердце – это пример героических и отважных поступков, готовность бескорыстно прийти на помощь нуждающимся, это пример преодоления мужественных и трудных жизненных ситуаций, пример социально значимых волонтерских и доб-



ровольческих инициатив и проектов. Трудно представить себе общество, в котором люди не готовы, хотя бы изредка, делать добрые дела – помогать другим, в том числе чужим, незнакомым людям. Конечно, в разные времена и в разных странах понятие 'доброе дело' наполнялось разным содержанием. Но одно, пожалуй, всегда

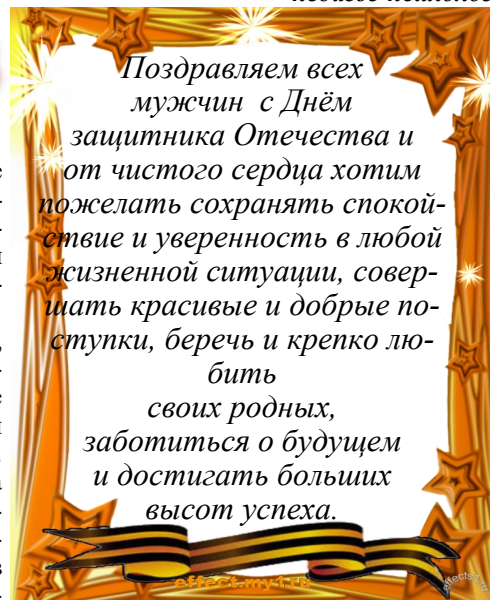
остается неизменным: 'доброе дело' – это дело, которое никто делать не обязан, но которое, согласно общественной морали, делать должно, правильно.

Ростки милосердия, благотворительности заложены в нас с рождения. Даже маленький ребенок готов поделиться с нуждающимся всем, что у него есть. С течением времени обстоятельства вынуждают повзрослевшего ребенка прятать в глубину души благородные порывы. И лишь когда становимся мудрее, мы задумываемся над словами, сказанными в Библии: «Горопись делать добро».

Одной из целей является воспитание и выражение признательности детям и молодежи в возрасте до 23 лет, проявившим неравнодушие и активную жизненную позицию, совершившим героические и мужественные поступки, бескорыстно пришедшим на помощь людям, а также

преодолевающим трудные жизненные ситуации.

Дети и молодежь – наше будущее. Их готовность прийти на помощь нуждающимся людям, стремление идти вперед, несмотря ни на что, заслуживают и будут заслуживать признание и почета. Неравнодушные и отзывчивые, теплом своей души они согревают всех, кто нуждается в их поддержке, помогают ветеранам, ухаживают за больными. Они стойко преодолевают трудности и добиваются больших успехов. Мы верим, что в трудную минуту обязательно найдется Горячее сердце, готовое прийти на помощь именно вам.



Поздравляем всех мужчин с Днём защитника Отечества и от чистого сердца хотим пожелать сохранять спокойствие и уверенность в любой жизненной ситуации, совершать красивые и добрые поступки, беречь и крепко любить своих родных, заботиться о будущем и достигать больших высот успеха.

Всероссийской общественной инициативы "Горячее сердце" является чествование и выражение признательности детям и молодежи в возрасте до 23 лет, проявившим неравнодушие и активную жизненную позицию, совершившим героические и мужественные поступки, бескорыстно пришедшим на помощь людям, а также

Ильянов Д., ст.сп.13-04 ИС