

# Жеретена

ГБПОУ

«Арзамасский коммерческо-технический техникум»



Тест на  
жизнь, стр. 2

Заседание НОС,  
стр. 3

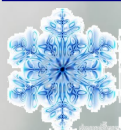
С законом на  
«Ты», стр. 4

Советы  
психолога,  
стр.5

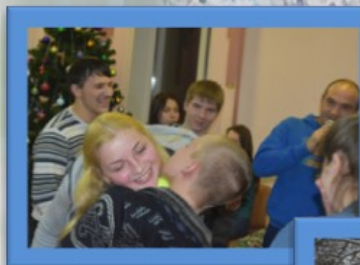
Они такие же,  
как мы,  
стр. 6

Военно-  
спортивное мно-  
гоборье, стр. 7

Гороскоп на  
Новый год,  
стр.8



## На пороге Нового года!



Новый год, любимый праздник жителей нашей страны. К нему готовятся с любовью и радостью. В исполнении участников Студенческого театра эстетичных миниатюр. Во время праздничного ужина команды отрядов смогли поучаствовать в новогоднем конкурсе, пройдя ряд непростых, но интересных испытаний. Завершила вечер зажигательная дискотека.

ся, ждут с большим нетерпением, весело встречают и надолго оставляют в памяти в виде приятных картин, ярких эмоций и положительных ощущений.



22-23 декабря активисты техникума приняли участие в выездном праздничном мероприятии «На пороге Нового года», которое проводилось на базе ЦРТ «Лидер» в селе Пошатово.

В 10 часов утра 4 микроавтобуса со студентами и воспитателями отправились навстречу новогодним приключениям. В центре нас уже ждали. После обеда отряды стали участниками «Зимних забав» на свежем воздухе. Под вечер в актовом зале руководитель физвоспитания Р.В. Ивлев провел с ребятами «Русские игры», которые помогли студентам ближе узнать друг друга.

Утро следующего дня порадовало отдыхающих бодрой зарядкой и конкурсом фотографий «Здравствуй, Зимушка-Зима!». В актовом зале воспитателями была проведена рефлексия, на

которой каждый смог поделиться своими впечатлениями и пожеланиями. В итоге, все студенты высказали желание еще не раз вернуться в «Лидер» за очередными порциями позитива и новыми друзьями.

Впереди – сессия! Желаем всем отличного настроения и таких же оценок! С наступающим Новым годом!



Новогодний огонек начался представ-



Е.В. Адушкина,  
педагог д/о



# ПОКА БЕДА НЕ ПОСТУЧАЛАСЬ В ДВЕРЬ

В конце XX века безрассудство привело человечество на грань катастрофы. Выявленный в 1981-82 годах в США вирус иммунодефицита человека стремительно распространился по всем континентам. В настоящее время мир переживает пандемию инфекции, которая ежегодно уносит миллионы жизней. Поэтому единственное на сегодня средство остановить распространение вируса по планете – не дать ему проникнуть в твой организм. Бояться не нужно, нужно знать! Знать, как вирус может попасть в твой организм, и какими способами ты можешь себя защитить.



1 декабря в библиотеке прошла беседа – предупреждение «Пока беда не постучалась в дверь», в ходе беседы студенты получили подробные ответы на вопросы, поставленные в начале мероприятия: «Откуда появилось заболевание?», «Каким последствиям приводит ВИЧ-заболевание?», «Как передается вирус иммунодефицита?», «Кто чаще всего заражается по возрасту и по половому признаку». Так же аудиторию проинформировали о мерах профилактики

заболевания, озвучили телефоны доверия, по которым можно получить информацию об учреждениях, проводящих обследование на ВИЧ.

В заключение мероприятия студенты высказали уверенность в том будут вести здоровый образ жизни, бережно относиться к своему здоровью и здоровью своих близких, а символ нашего сострадания, поддержки и надежды на будущее без СПИДа – красная ленточка «Красная лента» (перевернутое «V») – когда-нибудь станет атрибутом побежденного заболевания.

Внимание студентов была оформлена книжная выставка «Знание против страха», на которой представлена литература по истории заболевания, о путях передачи вируса, синдромах и группах риска, лечении и профилактике ВИЧ-инфекции, а также книги, посвященные проблемам наркомании.

*Я.С. Патрико, зав.библиотекой*



## ТЕСТ НА ЖИЗНЬ



Всемирный день борьбы со СПИДом ежегодно отмечается 1 декабря. В это день во всем мире организуются различные мероприятия, акции, круглые столы, семинары, направленные на повышение информированности населения по вопросам ВИЧ-инфекции.

1 декабря 2017 года в АКТТ был насыщен рядом мероприятий. В большую перемену в вестибюле техникума состоялась акция «СПИД СТОП!» организованная Советом лидеров совместно с волонтерами техникума. В ходе акции проходили спортивные раусы, раздавались буклеты, к одежде студентов прикреплялась красная ленточка в знак солидарности с теми, кого затронула эта проблема.



После занятий в актовом зале для студентов

1 курса состоялся видеолекторий «Знать, чтобы жить!». Классные руководители старших курсов подготовили и провели для своих групп Единый классный час «СПИД – болезнь, но не приговор».



Хотелось бы верить, что все участники проводимых в этот день мероприятий будут вести здоровый образ жизни, бережно относиться к своему здоровью и здоровью своих близких, а символ нашего сострадания, поддержки и надежды на будущее без СПИДа – красная ленточка – когда-нибудь станет атрибутом побежденного заболевания.



*М.В. Разуваева, педагог-организатор*

## Новогодние пожелания!!!

Пусть будущий год станет лучше, чем прежний — счастливей, светлей, веселей, безмятежней. Здоровья вам, достатка, улыбок друзей, Удачи, эмоций и ярких идей.







# Заседание научного общества студентов

12 декабря 2017 года в читальном зале техникума состоялось ежегодное открытое заседание Научного общества студентов ГБПОУ АКТТ. Тема, собравшая студентов и преподавателей вокруг круглого стола, была посвящена Году экологии и особо охраняемых природных территорий России: «Экология XXI века». В заседании участвовали студенты 1-4 курсов.

Выступающие в своих докладах говорили об актуальности экологических проблем, их связи со своей будущей профессией, а также делились опытом, приобретенным в ходе проектной деятельности. На заседании выступили:

Солдатов Никита (гр. 15-22 ЭРЭО) – «Особо охраняемые природные территории родного края»;

Засыпко Алексей (гр. 17-30 ТМ) – «Заповедная роща»;

Круглик Илья, Баранов Артур, Волков Артем (гр. 15-05 ИС) – «Система пожаротушения»;

Огарь Алексей, Иванков Александр (гр. 16-22 ТОА) – «Экологические проблемы современного автомобиля»;

Терешкин Максим (гр. 17-30 ТМ) – «Тепловые двигатели и экология»;

Коннов Максим (гр. 15-28 ТМ) – «Машиностроение и экология»;

Гололобов Михаил (гр. 15-28 ТМ) – «Регенерация стоков гальванического производства»;

Корнев Алексей (гр. 16-06 ИС),  
Князева Юлия (гр. 15-05 ИС) – «Виртуальная лаборатория по экологии»;

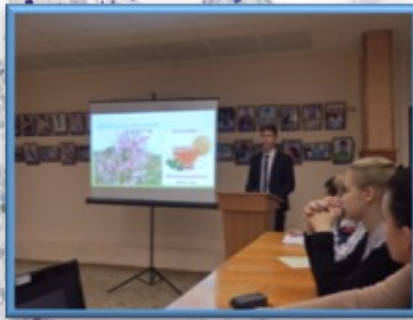


Лилуева Анастасия (гр. 16-33 КОМ) – «Основные загрязнители пищи»;

Максим (гр. 17-30 ТМ) – «Экологический русский чай»;

Попов Денис (гр. 14-21 ЭРЭО) – «Почему полезные продукты дороже вредных?»;

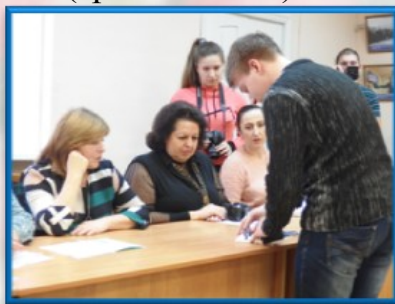
Стеглянникова Ирина, Соколов Роман (гр. 16-29 ТМ) – «Живи, родник!».



Студенты смогли доступно и эмоционально раскрыть темы своих докладов, уверенно ответить на вопросы присутствующих, вступая в дискуссию и отстаивая свою точку зрения.

Большую работу провели руководители студентов, чтобы ребята смогли показать достойный уровень подготовки: Забродкина И.К., Шевелева М.С., Макаров В.В., Кузнецова О.Г., Полетаева Г.В., Деянина О.В., Терехина И.В., Куликова Н.Ю., Смирнова В.В., Рыпина О.Л..

Самый большой интерес вызвали доклады о результатах реальных проектов и практических действиях юных исследователей и изобретателей. Большое спасибо всем участникам заседания Научного общества студентов!



*Леванова Е.Ю.,  
методист*



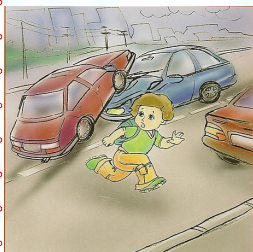
Пусть близкие и родные всегда будут здоровы и счастливы, а удача и любовь всегда будут рядом с вами! Пусть следующий год будет именно таким, каким вы его и задумали! Вступайте в Новый Год с новыми желаниями и мечтами!





## Дисциплина на дороге - залог безопасности!

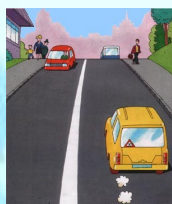
Дорога – это зона повышенной опасности, поэтому напоминаем Вам еще раз о Правилах дорожного движения, об ответственности за нарушения в сфере ПДД.



**Ст. 12.7. КоАП РФ. Управление транспортным средством водителем, не имеющим права управления транспортным средством.**

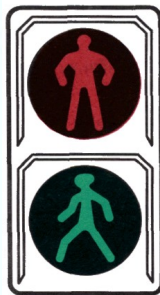
1. Управление транспортным средством водителем, не имеющим права управления транспортным средством (за исключением учебной езды), - влечет наложение административного штрафа в размере от пяти тысяч до пятнадцати тысяч рублей.

**Статья 12.8. КоАП РФ. Управление транспортным средством водителем, находящимся в состоянии опьянения, передача управления транспортным средством лицу, находящемуся в состоянии опьянения**



1. Управление транспортным средством водителем, находящимся в состоянии опьянения, если такие действия не содержат уголовно наказуемого деяния, влечет наложение административного штрафа в размере тридцати тысяч рублей с лишением права управления транспортными средствами на срок от полутора до двух лет.

2. Передача управления транспортным средством лицу, находящемуся в состоянии опьянения, - влечет наложение административного штрафа в размере тридцати тысяч рублей с лишением права управления транспортными средствами на срок от полутора до двух лет.



**Ст.6.5. Правила дорожного движения РФ. Если сигнал светофора выполнен в виде силуэта пешехода (велосипеда), то его действие распространяется только на пешеходов (велосипедистов). При этом зеленый сигнал разрешает, а красный запрещает движение пешеходов (велосипедистов).**

**Статья 12.7. КоАП РФ. Управление транспортным средством водителем, не имеющим права управления транспортным средством**

1. Управление транспортным средством водителем, не имеющим права управления транспортным средством (за исключением учебной езды), - влечет наложение административного штрафа в размере от пяти тысяч до пятнадцати тысяч рублей.



Световозвращающие элементы повышают видимость пешеходов на неосвещенной дороге и значительно снижают риск возникновения дорожно-транспортных происшествий с их участием.



**Пешеход и водитель помни! От твоего поведения на дороге зависит твоя безопасность и безопасность окружающих тебя людей.**

Подготовила соц. педагог,  
Смылова Н. М.

В этот Новый год, мы хотим вас сердечно поздравить с зимним праздником. Пожелать вам в этот самый веселый, самый народный и самый любимый на Руси праздник много счастья и радости.

Отмечайте его в кругу друзей и близких. Помните, что поздравляя их с Новым годом, вы не только дарите им капельку своей души, но приносите в свое сердце тепло, любовь и добрую улыбку окружающих вас людей.

Пусть вместе с морозами и метелями, пышной нарядной елью и подарками, новый год принесет в вашу жизнь много новшеств: успешных, радостных, веселых и самых невероятных приключений и чудес.

В знак начала нового года и нового удачного поворота в вашей судьбе, пусть засияют над вашим домом миллионы ярких звезд и праздник наполнит ваш дом шумным весельем!





# Сессия на отлично

Советы  
ПСИХОЛОГА



Сессия - непростое время даже для самых старательных студентов. Бывает, что выученный зубок материал выскакивает из головы от одного вида билетов на столе преподавателя. Что делать, если волнение на экзамене мешает сосредоточиться? Как попасть в ряд счастливцев, которые ходят на сессию как на праздник?

Студентам во время сессии необходимо соблюдать 5 золотых правил. Во-первых, нужно грамотно распределить силы. Проанализировать, например, свое расписание: какой экзамен сложнее, какой проще. Взять у однокурсников конспекты пропущенных лекций. Если какие-то темы в течение семестра туговато шли, еще раз пролистать учебники.

Кроме того, в процессе подготовки важно учитывать, что любой человек имеет свой биологический ритм. У каждого из нас подъем сил, настроения сменяется спадом. Разница в интервале, поэтому один без устали может сидеть над учебниками полдня, другой - два часа, а кого-то уже через 20 минут тянет отложить конспекты в сторону. В любом случае свои биоритмы можно и нужно использовать во благо: в период подъема сил - учить, а когда активность идет на убыль - повторять пройденное.

Во-вторых, избегать зубрежки. Механически заученный текст имеет свойство безвозвратно улетучиваться из памяти на экзамене. А чтобы этого не произошло, знания нужно систематизировать. Изучая материал по тому или иному экзаменационному вопросу, постарайтесь запомнить самое главное. Эта информация в дальнейшем послужит своеобразным маячком. Если



вспомнили ключевой факт, формулату, то непременно придет на ум еще что-нибудь из того, что читали по данной теме. Такой подход дает гораздо больший эффект, чем простое заучивание. Кстати, правильно расставить маячки помогает преподаватель - на консультации, поэтому пропускать их не стоит.

Планирование отдыха - третье золотое правило успешного студента. "Сходите в театр, кино, посидите в кафе с друзьями или хотя бы прогуляйтесь на свежем воздухе", не стоит бояться, что упустите время и что-то не успеете выучить. Наоборот, после отдыха работоспособность увеличится.

Четвертое правило - уделите внимание своему питанию, которое должно быть полноценным и сбалансированным. Нельзя отказываться от обеда якобы из-за того, что нужно готовиться. Чувство голода не поможет хорошо усвоить изучаемый материал - скорее наоборот. На время сессии также забудьте о диетах. Ведь даже самая щадящая из них - стресс для организма, а тут еще экзамены. Двойная нагрузка! Специалисты настоятельно рекомендуют исключить из меню энергетические напитки. Эффективность их, может, и высока, но недолговечна. Затем неизменно наступает упадок сил, с которым бывает трудно справиться.

И, наконец, пятое. Займитесь спортом. Во время сессии студенты в основном ведут сидячий образ жизни. Однако сделать утром зарядку или сходить, например, в бассейн не помешает. С одной стороны, это позволит снять напряжение, а с другой (специалисты давно это установили) - уровень физической активности напрямую влияет на душевное состояние.

Непосредственно же перед экзаменом постарайтесь себя не накручивать. Не выпытывайте у тех, кто уже сдал, как все прошло, если чувствуете, что начинаете от этого волноваться еще больше. В аудитории заходите уверенно. Всем видом показывайте, что вы все знаете. Суть не в том, чтобы произвести впечатление на преподавателя, таким образом вы сами настраиваетесь на успех.



Вытянув билет, отложите его в сторонку и дайте себе установку, что готовы ответить на вопросы, которые в него включены. Спокойно подготовьте свое рабочее место: достаньте ручку, лист бумаги. Перепишите первый вопрос, затем - второй. Привычные действия помогают разрядить обстановку: ничего необычного не происходит - значит, волноваться не о чем.

Работу над билетом следует начинать с вопроса, который кажется более легким. Набросав схему ответа, то же самое сделайте и с более сложным заданием. Затем вернитесь и дополните предыдущий ответ. Такая, на первый взгляд, чехарда также помогает создать ощущение успеха. При необходимости можно разбавить ответ сведениями из смежных областей. Пригодится, если преподаватель начнет задавать дополнительные вопросы. Некоторые могут поставить в тупик, но и в этом случае важно не терять уверенности.

Есть еще один простой совет, как уменьшить психологическую нагрузку во время сессии. Не живите одними экзаменами, живите тем, что будет после - каникулами. Стройте планы, назначайте встречи с друзьями. А еще лучше - думайте, как придете на учебу, отдохнувшие, поумневшие, набравшиеся опыта.

Вопросами, как справиться с волнением на экзамене, снять стресс, студенты задаются либо незадолго до сессии, либо уже после. Между тем к сессии, нужно начинать готовиться с начала учебного года. Анализировать свое поведение на экзаменах, выделять плюсы и минусы. Кому-то, возможно, стоит вести себя более уверенно, а кому-то наоборот, нужно быть поскромнее. А что касается озвученных мною пяти золотых правил, то их можно с успехом применять не только во время сессии, но и в течение всего учебного года. Удачной вам сессии и веселых каникул!

Т.Ю. Шеголева,  
педагог-психолог





# Они такие же, как мы...

На сегодняшний день многие люди знают о подростков.

Ют о таком событии, как День инвалида. В России, как и во многих других странах, отмечается он 3 декабря. Организована эта дата специально для тех людей, которым приходится довольно сложно. Это вполне естественно, ведь вовсе не каждому доступны все радости жизни...



Всемирный день инвалидов позволяет изменить устоявшееся мнение о них. К сожалению, многие считают их людьми неполноценными и неспособными к жизни в современном обществе. Всемирный день инвалидов разрушает эти стереотипы. Разрушить их постарались и в нашем техникуме.

4 декабря 2017 года в вестибюле техникума, на протяжении всего дня, студентам демонстрировались социальные ролики о достижениях людей с ограниченными возможностями, о их незыблемой вере в себя, неординарной силе духа, целеустремленности, умению добиваться успехов даже в самых сложных ситуациях.

Телепередача, подготовленная студентами, была наполнена теплыми и добрыми словами поддержки в адрес инвалидов. Ведь каждый из нас должен знать, что поддержка и опора нужны всем людям, без исключения. Но особо в них нуждаются люди с ограниченными возможностями. Отстаивать свои интересы, доказывать, что ты многое можешь, умеешь, гораздо легче, если с тобой единомышленники. Потому на данной проблеме необходимо сосредотачивать внима-



8 декабря 2017 года волонтеры из объединения «Солнечный круг» под руководством Михеевой С.М. совместно с ребятами из Совета лидеров под руководством Разуваевой М.В. посетили коррекционную группу детского сада № 45 с игровым мастер-классом «На пороге Новый год». Для детей, особенно с ограниченными возможностями, такое занятие — не просто развлечение, но и полезное рукоделие, развивающее мелкую моторику, фантазию ребенка, его творческие способности, креативное мышление.

Дети — это часть детства. Когда для них открываются золотые врата огромной страны, которая полна чудес и друзей. На мир они смотрят другими глазами. Им всё видится веселым, добрым и разноцветным. А праздник — Новый год.

Новогодние игры, загадки, кричалки, а так же поделки, сделанные руками детей не оставили никого равнодушными. В завершении мероприятия все обменялись подарками.

Ребята-волонтеры получили не только навыки общения с детьми, но и сами почувствовали себя малышами, которые поверили в чудеса и волшебство, что так важно в нашем современном мире.

Хотелось бы отметить, что этот день 3 декабря не зря внесён в календарь, и пройти мимо него, значит упустить очень важные моменты нашей жизни, так как, без прошлого нет настоящего, или проще сказать: «как аукнется, так и откликнется».



С.М. Михеева,  
педагог ДЮ

Поздравляем с Новым годом! Хотим всем пожелать, чтобы в наступающем году с нами произошло то самое чудо, о котором мы все так мечтаем. Хоть у каждого оно свое, но оно обязательно самое необходимое и самое важное. Желаем, чтобы все мы были живы и здоровы, чтобы занимались тем, что приносит нам удовольствие. Желаем достигать новых вершин и самореализовываться. А еще побольше радостных моментов, которые перейдут в приятные воспоминания, и встреч с преданными друзьями и любимыми домочадцами.

2018





# Настроены на победу!



В соответствии с планом военно-патриотического воспитания студентов ГБПОУ АКТТ 19 декабря 2017 года были проведены соревнования по военно-спортивному троеборью среди групп студентов 1 и 2 курса.

В соревнованиях принимали участие юноши из 17 групп техникума в количестве 68 человек. Военно-спортивное троеборье проводилось в виде эстафеты по две команды одновременно.

Ребята с удовольствием и энтузиазмом приняли участие в прохождении различных этапов соревнований. В спортивном блоке надо было проявить ловкость, быстроту и все свои физические способности – пройти достаточно сложную «полосу препятствий» (бег - «тачанка»), выполнить норматив № 3 по надеванию ОЗК (общевойскового защитного комплекта) и конечно, молодым людям, готовящимся к службе в армии, нужно было уметь надевать военную форму одежды. В данных соревнованиях проверялась не только физическая и военно-прикладная

подготовка будущих защитников Родины, но и сплоченность коллективов команд.

Победителями в соревнованиях по военно-спортивному троеборью стали команды:

1 место – группа 16-32АВТ (*мастер производственного обучения Толкачева Алёна Сергеевна*);

2 место – группа 16-45СТ (*мастер производственного обучения Толкачева Алёна Сергеевна*);

3 место – группа 16-05СП (*классный руководитель Лебедева Екатерина Владимировна*).

Команды, показавшие лучшие результаты были награждены грамотами.

Активное участие, в подготовке команд и проведении соревнований в качестве помощников судей приняли студенты юнармейского отряда: Пархаев Евгений, Шестаков Михаил (группа 15-31АВТ), Белова Александра, Белова Полина (группа 16-06ИС).

Проведение Военно-спортивного троеборья является, эффективной формой повышения престижа военной службы среди допризывной молодежи, готовности к выполнению конституционного и воинского долга в условиях мирного и военного времени, а также поднимает моральный дух будущих защитников Отечества.

**Шлёнов В.В.,**  
преподаватель-организатор ОБЖ

**ПОБЕДИМ  
КОРРУПЦИЮ  
ВМЕСТЕ**



Международный день борьбы с коррупцией ежегодно отмечается 9 декабря по инициативе Организации Объединенных Наций. В России в этот день проводятся различные акции и мероприятия, печатаются плакаты и листовки. В Арзамасском коммерческо-техническом техникуме 9 декабря прошли мероприятия, посвященные проблеме коррупции.

В большую перемену в вестибюле техникума состоялась акция «Объединимся в борьбе против коррупции», организованная Советом лидеров. Студенты, члены Совета лидеров АКТТ раздавали листовки, призывающие выложить в социальные сети фотографии или рисунки, показывающие свое отношение к коррупции. Студенты АКТТ выкладывали в социальную сеть ВКонтакте и Инстаграмм фотографии с хэштегом #МыПротивКоррупции.

Для студентов 1 курса проведен конкурс

сочинений «Как победить коррупцию в России». По результатам рассмотрения материалов, представленных участниками, конкурсная комиссия определила победителей и призеров. Ими стали: 1-е место – Жарков Никита, гр. 17-06 СП, 2-е место – Коробков Иван, гр. 17-30 БУХ, 3 место – Балаева Алена, гр. 17-34 КОМ. Отмечены членами жюри: Лашин Егор (гр. 17-06 СП), Фомин Сергей (гр. 17-07 ИС), Гиннатулина Валентина (гр. 17-34 КОМ), Терешкин Максим (гр. 17-30 ТМ), Ширякин Павел (гр. 17-46 СТ).

Также в вестибюле техникума была организована выставка агитационных материалов и демонстрация по телевидению техникума телепередачи об ответственности за коррупционные действия.

Основной целью подобных мероприятий является формирование в обществе гражданской позиции на неприятие коррупции, выработка стратегии и совместных действий власти и общественности в борьбе с коррупцией.







# Что мы ждем от Нового года?



## Овен

Овну пес Барбос сулит  
Жизни сочный колорит!  
Отдых — яркий, несомненно!  
Аппетит всегда отменный!



## Весы

Весам дано как никогда  
Свой применить дар без труда!  
Идите-ка все мимо лесом,  
Пока он всё 100 раз не взвесил!



## Телец

Тельцов пес будет сторожить,  
И их покой весь год хранить,  
Судьба — как в масле сыр кататься,  
И не о чем не волноваться!



## Скорпион

Смех, веселье день за днем!  
Сильным будете звеном!  
В этом песик в помощь вам,  
Он за вами по пятам!



## Близнец

Будет в этот год близнец  
Счастья своего творец,  
Песик вступит лишь на пост,  
Во всех смыслах ждет вас рост!



## Стрелец

На стрельца же в год Собаки,  
Совершит свою атаку  
Счастье собственной персоной!  
Жизнь начнется чемпиона!



## Рак

Раку в предстоящий год,  
Песик хвостиком вильнет!  
Снова пятиться назад,  
Будет путь тяжеловат!



## Козерог

Этот год для козерога  
Будет нереально крут!  
Лишь Собака на пороге,  
Все желанья оживут!



## Лев

В предстоящий год Барбос  
Льву утрет немного нос!  
Всё, труба твоим законам!  
Лев поправь свою корону.



## Водолей

Водолей — знак плодородный.  
Песик дарит год свободный!  
Гуляй на благо всей страны,  
Такие кадры нам нужны!



## Дева

Дева, будет все отлично  
На работе, в жизни личной!  
А так все будет в шоколаде,  
Всегда и при любом раскладе.



## Рыба

Рыбку в этот новый год  
Королевский ждет почет!  
Все везде вам будут рады,  
От побед не жди пощады!



### 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: Михеева С.М.

Верстка: Урвин А.