



ГБПОУ

«Арзамасский коммерческо-технический техникум»

ПЕРЕМЕНА

ДЕКАБРЬ 2018

День добровольцев 02 Советы психолога 03 Правовая страница 04

Самоуправление 05 Волонтерство 06 Территория спорта 07 С новым годом! 08

С 22 по 24 декабря активисты техникума приняли участие в выездном праздничном мероприятии «Новый год к нам мчится...», которое проводилось на базе ЦРТ «Лидер» в поселке Пошатово.

Новый год к нам мчится...



После учебных занятий студенты и воспитатели отправились навстречу новогодним приключениям, ведь их ждала насыщенная и увлекательная программа подготовленная педагогами. Распределившись по отрядам, ребята принимали активное участие в веселых стартах «Зимние забавы» и тимбилдинге на свежем воздухе. Представляли свои отряды сценками, танцами и песнями. Все это помогло студентам еще ближе узнать друг друга. Ребята не только участвовали в конкурсе фотографий «Здравствуй, зимушка – зим» и игровой программе «Новогодний переполох», но и трудились в создании символа года, который запечатлели на фотографии, чтоб он радовал весь год. Завершилась смена Новогодним огоньком, который начался с представления спектакля «Новые приключения кузнеца Вакулы» в исполнении участников Студенческого театра эстрадных миниатюр. Во время праздничного ужина команды отрядов смогли поучаствовать в новогодних конкурсах, пройдя ряд непростых, но интересных испытаний. Завершала вечер зажигательная дискотека.

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. А впереди ждет сессия! Желаем всем отличного настроения и таких же оценок! С наступающим Новым годом!

М.В. Разуваева,
педагог-организатор



02 День добровольцев



Делайте добро, и оно к вам вернется!

В Международный день добровольцев, который все страны празднуют 5 декабря, вспоминают и отдают честь всем волонтерским движениям и людям, которые принимают в них участие. Этот праздник ещё называют Днем волонтеров.

Праздник основан в 1985 году Генеральной Ассамблеей Организации Объединённых Наций.

День добровольца (волонтера) в России отмечается 5 декабря. Дата была установлена указом президента РФ от 27 ноября 2017 года.



05 декабря 2018 года в Международный день добровольца студенты волонтеры нашего техникума приняли участие в конференции волонтерских объединений города, которая проходила на базе Духовно-просветительского центра в Социальном центре «Отрада и Утешение» благочиния города Арзамаса.



Добровольцы волонтерских объединений ГБПОУ Арзамасского коммерческо-технического техникума «Солнечный круг», ГБПОУ Арзамасского техникума строительства и предпринимательства «Здоровое поколение», Арзамасского медицинского колледжа «Милосердие», Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения средней школы № 14 «Мы вместе», МБОУ «Гимназия» «Алые паруса», рассказали о своей интересной работе, представили презентации.

Куратор социального центра «Отрада и Утешение» Маслова Л.М. наградила грамотами от благочиния активистов-добровольцев.

В заключение встречи ансамбль «Знамя» исполнили замечательные вокальные произведения.

Еще раз поздравляем всех добровольцев с праздником и желаем успехов в их добрых начинаниях!

С.М. Михеева,
педагог-организатор





Сессия - непростое время даже для самых старательных студентов. Бывает, что выученный наизусть материал выскакивает из головы от одного вида билетов на столе преподавателя. Что делать, если волнение на экзамене мешает сосредоточиться? Как попасть в разряд счастливых, 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 усталости 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, формулу, дату, 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.

Сессия без стрессов.

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 своим 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. Щеголева,
педагог-психолог





Как провести новый год без происшествий.

Наступает Новый год. Одна из его примет – это гром петард, хлопушек и других пиротехнических средств.

Все хлопушки, салюты, свечи и пистоны, изготовленные в России, обязательно получают сертификат соответствия – это гарантия проверки. Не бойтесь спросить сертификат на торговой точке, продающей пиротехнику, и внимательно его прочтите. Кроме того, обязательно прочтите инструкцию по мерам безопасного использования пиротехнического средства на русском языке. Она должна быть согласована с Государственной противопожарной службой МЧС России.

Не покупайте пиротехнические средства в необорудованных для этих целей местах, в «кочевых» палатках, с рук. Не гонитесь за низкой ценой, предпочтите хорошее качество. Целостность упаковки, наличие всех ярлычков, инструкций, колпачков и креплений – залог правильного изготовления и хранения. Если у вас возникло хоть малейшее подозрение, что пиротехника была подмочена, не берите ее.

Нарушение сроков годности, неправильное хранение пиротехнических средств или изготовление их кустарным способом может привести к тяжелым последствиям.

В преддверии Нового года все чаще студенты задают вопрос: можно ли несовершеннолетним покупать пиротехнические средства?

Согласно ст. 11, 13 Постановлению Правительства РФ от 22.12.2009 N 1052 "Об утверждении требований пожарной безопасности при распространении и использовании пиротехнических изделий" реализация пиротехнических изделий запрещается.

И пожалуйста, при использовании пиротехникой тщательно соблюдайте инструкцию. Отходите подальше от подожжённых ракет, «римских свечей» и «батарея». Не направляйте пиротехнику в окна или людей. Берегите себя и окружающих.

Встретим Новый год безопасно!

Н.М. Смыслова,
соц. педагог



ПИРОТЕХНИКА – ЗАБАВА НЕБЕЗОПАСНАЯ

правила пользования пиротехническими изделиями

- на упаковке должно быть наименование, предупреждение об опасности и информация о размерах опасной зоны, срок годности, условия хранения и способы утилизации, реквизиты производителя
- отсутствие видимых повреждений
- неистекший срок годности

Продавец обязан иметь сертификат соответствия:

- название или изготовитель, указанные на изделии и в сертификате должны совпадать
- в графе сертификата «дополнительная информация» должен быть указан класс опасности;
- код органа по сертификации соответствия на изделии должен совпадать с кодом в номере сертификата.

- I класс - радиус опасной зоны не более 0,5 м
- II класс - радиус опасной зоны не более 5 м
- III класс - радиус опасной зоны не более 20 м
- IV класс - пиротехнические изделия технического назначения, радиус опасной зоны не более 20 м
- V класс - пиротехнические изделия специального назначения, радиус опасной зоны не более 20 м



АКЦИЯ «КРАСНАЯ ЛЕНТА»

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.

3 декабря 2018 года в АКТТ был насыщен рядом мероприятий. В большую перемену в вестибюле техникума состоялась акция «Красная лента» организованная Советом лидеров совместно с волонтерами техникума. В ходе акции прошла викторина, студенты подготовили и раздали буклеты, к одежде участников организаторы акции прикрепили красные ленточки в знак солидарности с теми, кого затронула эта проблема.

После занятий в актовом зале для студентов 1 курса состоялся видеолекторий «Жизнь дана для того, чтобы жить». Классные руководители вторых курсов подготовили и провели для своих групп Единый классный час «СПИД – болезнь, а не приговор». В течение дня во время перемен по локальной видеосети техникума транслировалась специально подготовленная телепередача «СПИД – не спит».

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.

Даниил Краснощеков,
гр. 17-23 ТОА



Акция «Надо жить честно»

10 декабря 2018 года с целью формирования антикоррупционного мировоззрения у студентов в Арзамасском коммерческо-техническом техникуме прошла акция «Надо жить честно», приуроченная к Всемирному дню борьбы с коррупцией, организованная Советом лидеров и волонтерами техникума. В ходе акции студенты раздавали информационные флаеры, фотографировались с агитационными листовками и выкладывали фото в социальную сеть ВКонтакте и Инстаграм с хэштегом #Надожитьчестно#АКТТ. Также была организована выставка наглядных материалов.

Для студентов 1 курса проведен конкурс сочинений «Как бороться с коррупцией в России?». По результатам рассмотрения материалов, представленных участниками, конкурсная комиссия определила победителей и призеров. Ими стали:

1 место – Капранов Вадим, гр. 18-07 СП, Долгополова Евгения, гр. 18-31 ТМ;

2 место – Добровольская Оксана, гр. 18-35 КОМ, Илюшина Полина, гр. 18-31 БУХ;

3 место – Лиликина Ольга, гр. 18-35 КОМ, Кистанова Наталья, гр. 18-08 ДОУ.

В течение дня во время перемен по локальной видеосети техникума транслировалась серия просветительских роликов «Законы сильны нами, а мы законами».

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.

М.В. Разуваева,
педагог-организатор



06 Волонтерство



Тепло ваших рук

Ежегодно в России регистрируется рост детей с ограниченными возможностями здоровья. Чтобы помочь им вести полноценную жизнь, созданы специальные центры и проводятся различные реабилитационные мероприятия. Но главное, конечно, для них - теплое отношение близких людей. Это то, что на самом деле нужно ребенку, чтобы не чувствовать себя особенным.

Три года назад в нашем городе была создана автономная некоммерческая организация «Центр всесторонней поддержки детей и молодежи с ограниченными возможностями здоровья «СНАМИ». Основная задача центра - это социализация детей в обществе, и на данном этапе лучше всего это удастся сделать через творчество. Для ребят проводят концерты, дискотеки, мастер-классы, участие в которых принимают многочисленные друзья, волонтеры и аниматоры, подарки организуют благотворители и неравнодушные люди.

В воскресенье, 9 декабря, в ДК «Темп» состоялся праздничный благотворительный концерт, приуроченный к Всемирному дню инвалида «Тепло ваших рук». Волонтерскую помощь в проведении мероприятия оказали студенты волонтерского объединения «Солнечный круг» нашего техникума. О празднике у ребят остались самые теплые воспоминания. Там мы нашли новых друзей, которым нужна помощь и будем в дальнейшем поддерживать с ними дружеские отношения.

Алексей Мохов,
гр. 16-05 СП



Волшебная мастерская

Праздник – важное событие для каждого ребенка. Праздник дарит детям множество переживаний и богатую пищу для восприятия, что несет огромную пользу для развития воображения. Основной целью любого детского праздника является, как можно больше доставить радости, обогатить новыми и яркими впечатлениями, а так же расширить кругозор детей. А Новый год – это, без сомнения самый любимый праздник, как детей, так и взрослых. Ведь самые счастливые детские воспоминания относятся порой именно к этому празднику. Да и как тут не запомнить – столько ярких красок, вкусных конфет и сюрпризов готовит Новый год для детей всех возрастов. Именно с такой целью 12 декабря 2018 года и было организовано мероприятие «Чудо ёлочка».

В декаду инвалидов по традиции волонтеры нашего техникума устраивают праздник для детей с ограниченными возможностями здоровья в коррекционной группе д/с № 45. Каждый год ребята стараются сделать эту встречу необычной, сюрпризной и интересной. В содержании праздника были включены игры, конкурсы, и, конечно же, волшебство, ведь дети его так ждут, особенно в канун нового года. Благодаря совместным стараниям, группу детского сада украсила новогодняя ёлка, сделанная руками детишек.

Встреча прошла в очень дружественной, теплой атмосфере. В завершении праздника, студенты почувствовали себя добрыми Дедушками Морозами, они раздавали детям подарки и дарили веру в то, что нет границ между мирами здоровых и физически ограниченных людей, что музыка, игры и доброта способны преодолеть любые преграды, а душевное тепло, дружеская помощь и поддержка могут творить чудеса.

С.М. Михеева,
педагог-организатор





Спортивный лабиринт

Стали традиционными соревнования по спортивному ориентированию среди студентов нашего техникума. В среду 12 декабря 2018 года состоялись такие состязания для студентов 1-2 курсов. Участникам необходимо было как можно быстрее преодолеть заданное число контрольных пунктов, установленных в спортивном зале. Более 50 студентов со спортивным азартом проходили дистанции. Большинство успешно справились с поставленной задачей. Особый интерес вызвала электронная система отметки на контрольных пунктах. Участники при помощи специальных чипов отмечались на станциях, которыми были оборудованы все контрольные пункты. Таким образом, правильность прохождения дистанции и время фиксировались автоматически и на финише заносятся в электронный протокол. Каждый участник участвовал в двух предварительных забегах, по итогам которых были отобраны лучшие спортсмены в финал. В финальных забегах были определены победители и призеры у юношей и у девушек. В группе девушек оказались два победителя, показавшие одинаковое время: Басырова Юлия (группа 17-30 ТМ) и Усанова Дарья (группа 17-34 КОМ). У юношей победителем стал Крошечкин Илья (группа 18-34 АВТ). Второе и третье места заняли Королев Иван и Гурьянов Никита (группа 31 ТМ). Победителям и призерам соревнований предстоит в январе 2019 г. отстаивать честь нашего техникума на зональных соревнованиях Кубка Нижегородской области по ориентированию в спортивном лабиринте. Пожелаем нашим спортсменам удачных стартов!

С.Г. Напреев,
преподаватель физической культуры



Настроены на победу

В соответствии с планом военно-патриотического воспитания студентов ГБПОУ АКТТ 13 декабря 2018 года были проведены соревнования по военно-спортивному троеборью среди групп студентов 1 и 2 курса. В соревнованиях принимали участие юноши из 14 групп техникума в количестве 56 человек. Военно-спортивное троеборье проводилось в виде эстафеты по две команды одновременно. В спортивном блоке надо было проявить ловкость, быстроту и правильность выполнения нормативов по надеванию противогаза, снаряжению магазина и неполной разборке и сборки АК-74.

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 18-07СП, состав команды Блинов Максим, Ватин Владислав, Кохин Кирилл, Мустаев Александр (классный руководитель Бородинова Н.Н.);

2 место – группа 18-34АВТ, состав команды Киреев Алексей, Чайкин Илья, Сидорин Сергей, Крошечкин Илья (мастер производственного обучения Макарова Л. Ю.);

3 место – группа 17-33АВТ, состав команды Дацё Андрей, Лазарев Артём, Поселеннов Иван, Юдин Никита (мастер производственного обучения Толкачева А. С.).

Команды, показавшие лучшие результаты были награждены грамотами. Активное участие в подготовке и проведении соревнований в качестве помощников судей приняли студенты юнармейского отряда «СКОЛОТ»: Масленников Илья, Старков Дмитрий, Шаргавнин Артём (группа 16-32АВТ), Матвеев Владислав (группа 16-05СП), Белова Полина, Белова Александра (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.

В.В. Шленов,
педагог-организатор ОБЖ



08 С НОВЫМ ГОДОМ!

С Новым годом! Пусть этот год принесет нам много счастья, удачи, улыбок, тепла и света. Пусть он будет полон ярких красок, приятных впечатлений и радостных событий. Желаю всем в новом году быть здоровыми, красивыми, любимыми и успешными!

(Басырова Ю., гр. 17-30 ТМ)

С Новым годом! Пусть этот год принесет нам только все самое лучшее. Пусть нам сопутствует удача, успех и везенье. Желаю всем крепкого здоровья, настоящего счастья и хорошего настроения. Пусть нас всегда окружают любимые люди. И все, что загадано под бой курантов, обязательно сбудется.

(Терешкин М., гр. 17-30 ТМ)

Искренне поздравляю всех с Новым годом! Желаю вам в грядущем году быть в окружении исключительно положительных и доброжелательных людей, переживать только приятные эмоции, радоваться каждому прожитому дню, дарить радость и улыбки окружающим. И пусть этот Новый год станет для вас особенным.

(Цыганова Е., гр. 18-31 БУХ)



Поздравляю с Новым годом! Желаю, чтобы этот год подарил много поводов для радости и счастливых моментов. Пусть сбудутся заветные желания и во всех делах вам сопутствует удача! Оставьте все невзгоды позади и в эту новогоднюю ночь поверьте в чудо, оно обязательно сбудется!

(Тоякова Е., гр. 18-31 ТМ)



Друзья! Поздравляю вас с Новым Годом!

Все мы знаем наверняка, что это самый яркий, самый чудесный, загадочный, несомненно, любимый, теплый праздник! Каждый от Нового Года ждет, надеется и верит во что-то свое. Поэтому пожелаю вам в наступающем году исполнения желаний! Пусть сбудется все то самое сокровенное, что каждый из нас считает самой заветной мечтой!

(Перепелов Н., гр. 17-24 ЭРЭО)

Коллеги! Хочу поздравить вас с Новым Годом! Желаю Вам осуществления задуманного, новых интересных проектов, веселых корпоративов, снисходительного лояльного начальства! Пусть в Новом году ждут лишь приятные сюрпризы, отличные новости, удача и успех! Пусть коллеги, друзья, любимые и близкие люди радуют Вас своим пониманием и поддержкой, надежным плечом, верной рукой. Желаю Вам, Вашей семье, родным и всему нашему коллективу праздничного настроения, смеха, радости, никаких огорчений и тревог! Пусть дела идут в гору и удача с нами в ногу!

(Т.Ю. Щеголева, педагог-психолог)

Наш адрес: Нижегородская обл., г.Арзамас, ул.9 Мая дом 6,
Телефоны: 8(83147)7-37-22.6-73-88
E-mail:aktt@mail.ru
Сайт техникума: <http://aktt.org/>
Редактор: Михеева С.М
Верстка: Клянчин Д.