

ПЕРЕМЕНА



ГБПОУ
«Арзамасский коммерческо - технический техникум»

«Я—будущий профессионал», стр.2	Жизнь в позитиве стр.3	Как всё успевать студенту?, стр.4	Об ограничениях пребывания детей в общественных местах, стр.5	Всероссийский экологический субботник, стр.6	Самые сильные, стр.7	Челлендж: что это такое?, стр.8
---------------------------------	------------------------	-----------------------------------	---	--	----------------------	---------------------------------

МЫ СЛАВИМ ТЕХ, КТО ИЗ ПРОФТЕХ

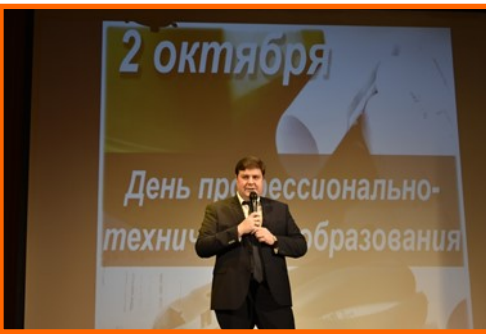


Вот уже 80 лет система профессионального образования является основной кузницей трудовых резервов России, успешно и качественно выполняя свое предназначение. Система профтехобразования выполняет важную функцию - подготовку квалифицированных рабочих и специалистов для всех отраслей экономики, воспитание молодого поколения.

2 октября 2020-го года в актовом зале нашего техникума состоялся торжественный концерт, посвященный 80-летию системы профессионально-технического образования России и Дню учителя.

Открыл его своим выступлением директор АКТТ Евгений Андреевич Горшков. Поздравив педколлектив с праздником, Евгений Андреевич вручил заслуженные награды заместителю директора по УПРиЭД Александру Николаевичу Ушанкову, преподавателям спецдисциплин Светлане Валерьевне Грачевой, Ивану Петровичу Лаврову, мастерам производственного обучения Сергею Николаевичу Бродину и Алёне Сергеевне Толкачевой.

В связи с пандемией зал не был полон: педагоги заняли ме-



ста с соблюдением социальной дистанции, но это не помешало созданию хорошего настроения.

Студентов и педагогов АКТТ поздравили социальные партнеры. С экрана к нам обратились: председатель совета директоров АО «Арзамасский приборостроительный завод имени П.И. Пландина» Лавричев О.В., исполнительный директор АО «КОММАШ» Донцов М.В., генеральный директор ПАО АНПП «ТЕМП-АВИА» Исаев Ю.К., директор по персоналу и общим вопросам АО «АМЗ» Ермилов Ю.И. и главный энергетик ООО "ЛМЗ" Старт" И.Е. Кузнецов.

Звучали авторские песни о рабочем классе в исполнении воспитанников педагога по вокалу Эдуарда Куприянова.

Дважды выходил на сцену хореографический коллектив Марии Разуваевой. Зрителей покорила парный эквилибр в исполнении солистов народного цирка «Авангард» Лии Ким и Романа Ивлева. Великолепный концерт Даниила Краснощёков и Евгения Тоякова.



Разуваева М.В., педагог – организатор

Я – будущий профессионал (литературный конкурс)

13 и 15 октября 2020 года в актовом зале АКТТ проходил традиционный конкурс чтецов. В связи с празднованием 80-летия системы профессионально-технического образования творческое соревнование носило название «Я – будущий профессионал».

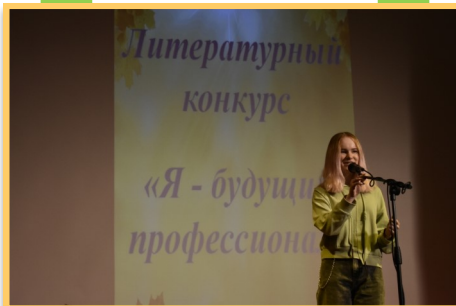
В конкурсе приняли участие 36 студентов. Жюри оценивало выступления в трех номинациях: художественное чтение (поэтическое произведение о профессиях и рабочем классе), художественное чтение (поэтическое произведение на свободную тему) и авторское чтение (поэтическое произведение собственного сочинения).

В номинации «Художественное чтение (поэтическое произведение о профессиях и рабочем классе)» было представлено 10 произведений. Места распределились следующим образом:

- 1 место – Полина Илюшина, гр. 18-31 БУХ
- 2 место – Пушкина Екатерина, гр. 19-32 ТМ
- 3 место – Евгений Скрыльников, гр. 18-47 СТ.

В номинации «Художественное чтение (поэтическое произведение на свободную тему)» было представлено 23 произведения и места распределились следующим образом:

- 1 место – Виктория Тараканова, гр. 19-36



- КОМ,
- Максим Терешкин, гр. 17-30 ТМ
- 2 место – Евгения Тоякова, гр. 18-31 ТМ,
- Трошина Марина, гр. 17-07 ИС
- 3 место – Ватин Владислав, гр. 18-07 СП,
- Кристина Черникова, гр. 20-33 ТМ.

В номинации «Авторское чтение» было представлено 4 произведения и места распределились следующим образом:

- 1 место – Егор Лобанов, гр. 19-26 ЭРЭО
- 2 место – Дмитрий Мордовин, гр. 20-33 БУХ
- 3 место – Максим Терешкин, гр. 17-30 ТМ, Татьяна Роженцова, гр. 20-33 БУХ.

Жюри отметило также выступления студентов Жикина Данилы из гр. 17-23 ТОА и Козьявиной Данаи из гр. 20-33 БУХ.

Победители, призёры и чтецы, отмеченные жюри, будут награждены электронными грамотами и получат материальную поддержку из средств стипендиального фонда, предназначенных для организации культурно-массовой и физкультурно-оздоровительной работы.

Жюри отметило достаточно высокий уровень исполнительского мастерства участников, интересный выбор произведений, что стало залогом настоящей конкурентной борьбы. Благодарим участников за праздничную атмосферу в зале. Желаем всем удачи и новых творческих успехов!

Адушкина Е.В., педагог д/о

ЖИЗНЬ В ПОЗИТИВЕ

3

30 сентября 2020 года на базе Центра развития творчества и поддержки социальных инициатив «ЛИДЕР» ГБПОУ АКТТ уже во второй раз состоялось выездное профилактическое мероприятие «Жизнь в позитиве».

Организаторами выступили: ГБПОУ АКТТ, КДН и ЗП при администрации г. Арзамас, департамент ФКС и МП администрации г. Арзамаса, военный комиссариат городского округа Арзамас и арзамасского района Нижегородской области.

Цель мероприятия - пропаганда здорового образа жизни, конструктивных и здоровых форм организации досуга, занятий физкультурой и спортом, развитие навыков взаимодействия, общения, формирование позитивных жизненных установок в молодёжной среде, профилактика суицидального поведения.

Большую роль в организации и проведении мероприятия сыграли администрация и педагоги ГБПОУ АКТТ: зам. директора по ВР Светлана Юрьевна Полякова, руководитель физвоспитания Роман Владимирович Ивлев, преподаватель физкультуры Светлана Владимировна Прокопчик, психологи Татьяна Юрьевна Щеголева, Жирова Елена Александровна, социальный педагог Наталья Михайловна Смыслова.

В мероприятии «Жизнь в по-

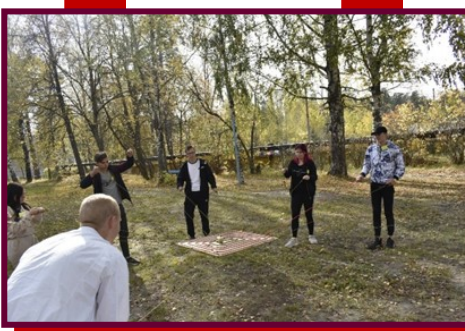
зитиве» приняли участие студенты ГБПОУ АКТТ, ГБПОУ АТСП, ГБПОУ АПК, отделение СПО НГТУ им. Лобачевского и НЭТК.

С приветственным словом к участникам обратились председатель комиссии по делам несовершеннолетних и защите их прав администрации города Арзамаса А.А.Галкин, директор ГБПОУ АКТТ Е.А. Горшков, военный комиссар городского округа Арзамас и арзамасского района Нижегородской области С.А. Семёнов.

Сотрудники ГБПОУ АКТТ подготовили для студентов насыщенную программу в течение всего дня: веселые старты, психологический тренинг «Жизнь одна», тимбилдинг. Представители военного комиссариата рассказали о призывной кампании, современных особенностях прохождения воинской службы и пригласили в продолжение мероприятия посетить Арзамасскую войсковую часть.

Неформальное общение, интересные формы взаимодействия на свежем воздухе, вкусный обед, способствовали решению поставленных задач, создавая позитивную атмосферу дружбы и активного сотрудничества, о чём свидетельствовал и мониторинг психологического состояния участников «Радуга настроения».

Каждое учебное заведение было награждено грамотами за



участие в мероприятии, а студентам были вручены сладкие призы.

*Смыслова Н.М.,
социальный педагог*

ИТОГИ КОНКУРСА «Моя профессия - моё будущее»

В преддверии празднования 80-летия создания системы профессионального образования в АКТТ был организован и проведен конкурс видеороликов и презентаций «Моя профессия - моё будущее».

Конкурс проводился по двум номинациям: видеоролик и презентация. Присланные работы рассказывали о профессиональных навыках и учебной практической деятельности.

Участники конкурса поделились событиями прохождения учебной практики, посещением лекций, конференций, форумов, мастер-классов, курсов на предприятиях, участием в профессиональных конкурсах, работой с профессиональным оборудованием. Конкурсная работа сопровождалась текстом, закадровым голосом, музыкой.

Всего было прислано 19 творческих работ из 18 учебных групп: 12 видеороликов и 7 презентаций.

Места распределились следующим образом: в номинации «Видеоролик»

- 🥇 место – Ефимова Анастасия, гр. 19-36 КОМ
- 🥈 место – Сергей Ванчуров, гр. 17-06 СП, Ватин Владислав, Артём Рябов, гр. 18-07 СП
- 🥉 место - Полина Илюшина, Ульяна Илюшина, Надя Дмитриева, Сергей Куракин, гр. 18-31 БУХ, Егор Абрамов, Захар Белянцев, гр. 19-48 СТ

в номинации «Презентация»

- 🥇 место - Евгения Тоякова, Евгения Долгополова, гр. 18-31 ТМ

Поздравляем!

Как все успевают студенты? Учимся планировать свое время и свои дела!

Советы
психолога

Студенчество – прелестная пора... Жизнь кипит, бурлит в полном объеме. Ах, если бы не учеба, как было бы прелестно студентам жить! Но студент – человек ответственный, и дела у него тоже не менее важные.



Практика, лекции, сессии, работа, время для отдыха, встречи с друзьями, домашние задания – для всего этого нужно найти время, да еще и не нахватать «хвостов», долгов и других прелестей студенческой жизни. Когда ты ничего не успеваешь, то не владеешь своим временем, собой и, в конце концов, перестаешь чувствовать себя свободным, радостным и беззаботным студентом.

Итак, как же студенту научиться распределять свое время, чтобы все успевать? Как взять верх над временем и заставить его служить Вам? У нас есть решение: учимся планировать, анализировать, записывать!

1. Планирование каждого следующего дня. Вы садитесь вечером, берете блокнот и пишете все дела, которые Вы должны выполнить завтра. Лучше, если Вы их расположите по степени значимости и важности для Вас или по времени выполнения. Например,

26 октября, понедельник:

Приготовить завтрак;

3 пары в техникуме;

Занятие в спорт. зале;

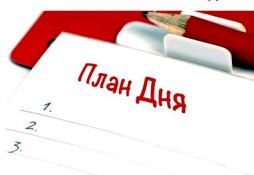
Помочь дома по хозяйству;

Зайти в магазин за продуктами;

Подготовиться к зачету по ... и т.д.

Такой мини-план станет настоящей палочкой-выручалочкой для вас. Встав утром, вы будете уверены в сегодняшнем дне, будете знать, что, когда и во сколько вы должны сделать, куда поехать и т.д. Только представьте себе, сколько вы сэкономите времени на дорогах, на раздумьях, чем бы сегодня заниматься. К тому же, угрызения совести отпадут вместе с нехваткой времени: ведь вы ничего не

« Никогда не начинайте день, если он еще не распланирован на бумаге »
Джим Рон



будете откладывать на завтра, на понедельник и на следующий месяц. Все планы станут реальностью.

2. Делайте записи в блокноте каждый день, проставляя время, которое вы потратили на выполнение того или иного пункта плана. Записывайте ВСЕ без исключения дела! Порой, мы просто не замечаем, как поглощает наше время интернет, телевизор, телефон. Вы начали готовиться к зачету, но тут позвонила подруга, и Вы проболтали 40 минут. И вместо того, чтобы подготовить домашнее задание за час, Вы это делали почти 2. Также и с интернетом: зашли вроде по учебе, но не заметили, как очутились на своей страничке в контакте. Поэтому обязательно записывайте все, даже мелкие дела, чтобы потом проанализировать резуль-



тат и узнать настоящую причину периодической нехватки времени.

3. Не забывайте отдыхать! Все-таки студенчество – расцвет жизни и нужно творить воспоминания именно сейчас. Устраивайте себе каждую неделю в выходные «день лентяя»: в этот день отстранитесь от всех забот, проведите его в спорт зале или кругу семьи, друзей или любимого человека. Выбор за вами – отдохните от целой недели серых будней. Этот приятный день подарит вам кучу сил и энергии. А отдохнувший человек сделает в разы больше запланированных дел, чем усталый, измотанный и вялый.

Удачи вам!

Щеголева Т.Ю.,
педагог-психолог

Меры по ограничению пребывания несовершеннолетних в общественных местах в соответствии с действующим законодательством РФ

Социальный педагог информирует



ЛЮБИТЬ И БЕРЕЧЬ

В соответствии с законодательством Нижегородской области от 9 марта 2010 года № 23-З «Об ограничении пребывания детей в общественных местах на территории Нижегородской области» **ночное время** - в осенне-зимний период (с 1 ноября по 31 марта) - с 22 до 6 часов, в весенне-летний период (с 1 апреля по 31 октября) - с 23 до 6 часов.

Статья 2.

«1. В целях предупреждения причинения вреда здоровью детей, их физическому, интеллектуальному, психическому, духовному и нравственному развитию не допускается:

1) нахождение детей, **не достигших возраста 18 лет**, на объектах (на территориях, в помещениях) юридических лиц

или граждан, осуществляющих предпринимательскую деятельность без образования юридического лица, которые предназначены для реализации товаров только сексуального характера, в пивных ресторанах, винных барах, пивных барах, рюмочных, в других местах, которые предназначены для реализации только алкогольной про-

дукции, в заведениях игорного бизнеса и в иных местах, нахождение в которых может причинить вред здоровью детей, их физическому, интеллектуальному, психическому, духовному и нравственному развитию, перечень которых устанавливается в соответствии со статьей 3 настоящего Закона;

2) нахождение детей, **не достигших возраста 16 лет**, в ночное время на улицах, стадионах, в парках, скверах, транс-

портных средствах общего пользования, в компьютерных клубах, в помещениях общего пользования в многоквартирных жилых домах, на объектах (на территориях, в помещениях) юридических лиц или граждан, осуществляющих предпринимательскую деятельность без образования юридического лица, которые предназначены для обеспечения доступа к информационно-телекоммуникационной сети "Интернет", а также для реализации услуг в сфере торговли и общественного питания (организациях или пунктах), для развлечений, досуга, где в установленном законом порядке предусмотрена розничная продажа алкогольной продукции, и в иных общественных местах, перечень которых устанавливается в соответствии со статьей 3 настоящего Закона, без сопровождения родителей (лиц, их заменяющих) или лиц, осуществляющих мероприятия с участием детей».

Помните, что основная цель данного закона — это Ваша безопасность. Будьте законопослушными гражданами.

22.00.
А Ваши дети ДОМА?

РОДИТЕЛИ, ПОМНИТЕ !
Нахождение несовершеннолетних в общественных местах без сопровождения родителей ЗАПРЕЩЕНО или ОГРАНИЧЕНО



Подготовила
соц. педагог
Смылова Н. М.

2020 год объявлен в России

годом памяти и славы. Это год 75-летия Великой Победы. Студенты нашего техникума уже приняли участие в акциях, посвященных этому великому событию, таких как: «Свеча памяти», «Пазл Победы», «Слово победителя», «Окна Победы», «Бессмертный полк», «Георгиевская ленточка» и других.

Общероссийское экологическое движение

«Зеленая Россия» выступило с инициативой о проведении экологического субботника «Лес

Победы».

Участники кружка «Эко-знайка», под руководством М.С. Шевелевой с энтузиазмом поддержали эту инициативу.

25 сентября 2020 в ГБПОУ АКТТ прошла экологическая акция «Лес Победы». Целью акции было сохранение

памяти о великих и трагических событиях Второй мировой войны и подвиге нашего народа, победившего фашизм.

В память о тех, кто отстоял свободу нашей Родины, о тех, кто прошел войну, о тех, кто погиб на полях сражений, о тех, кто ковал Победу, работая в ты-

лу, сту-



денты посадили на территории общежития техникума кусты сирени, как символа сострадания и милосердия.

*Шевелева М.С.,
руководитель кружка «Эко-знайка»*

ВОЕННО-ПАТРИОТИЧЕСКАЯ АКЦИЯ «ДЕНЬ ПРИЗЫВНИКА»

Российская армия сейчас переживает одно из лучших времен в своей истории. Престиж Вооруженных сил высок, молодые люди и даже девушки активно пополняют ряды военнослужащих. Положительное отношение к армии помогает формировать и День призывника в России.

08 октября 2020 года на территории в/ч 17845 был проведен «День призывника» в рамках Всероссийской весенней призывной кампании для студентов профессиональных образовательных организаций города Арзамас.

С напутственным словом к участникам акции обратился военный комиссар городского округа города Арзамас и Арзамасского района майор Семёнов С.А..

После торжественной части для будущих призывников была организована экскурсия, в ходе которой ребят познакомили с казарменным бытом и современными условиями, в кото-

рых живут солдаты, организацией питания и нормами снабжения военной формы одежды и боевой экипировки, с современным стрелковым оружием, средствами связи и индивидуальной защиты, провели тренировку по строевой подготовки,



посетили библиотеку, учебные классы, радиополегон и музей части.

От ГБПОУ АКТТ в военно-патриотической акции «День призывника» приняли участие студенты 2 - 3 курсов в количе-

стве 7 человек из групп 19-47СВ, 18-07СП, 19-25ТОА, 19-35АВТ и 19-48СТ.



Всероссийский день призывника — особенный день для юношей, которые согласно Федеральному Закону № 53-ФЗ от 28 марта 1998 года «О воинской обязанности и военной службе» подлежат призыву на военную службу в ряды Вооружённых Сил Российской Федерации.

Этот праздник был учрежден по указу президента РФ. Главной целью его создания можно назвать

повышение престижа воинской службы в глазах современной молодежи, увековечение памяти защитников Отечества, а также улучшение военно-патриотического воспитания.

*Шленов В.В.,
преподаватель ОБЖ*

САМЫЕ СИЛЬНЫЕ



В спортивном зале техникума 6 октября 2020 г. состоялось первенство техникума по армрестлингу среди студентов 1 и 2 курсов. В соревнованиях приняли участие представители 17 учебных групп, всего 41 студент.

Соревнования проходили в два этапа в соответствии с мерами профилактики, рекомендованными Роспотребнадзором, в условиях сохраняющейся неблагоприятной эпидемической обстановки.

Борьба шла по восьми весовым категориям.

Итоги соревнований:

личный зачёт:



Весовая категория до 60 кг

- 🥇 Никита Кусакин гр.20-09СП
- 🥈 Вязов Данил гр.19-08СП
- 🥉 Сергей Каримов гр.19-47СВ

Весовая категория до 65 кг

- 🥇 Царан Александр гр.19-26ЭРЭО
- 🥈 Алик Авдаян гр.20-36АВТ
- 🥉 Артём Ревякин гр.19-26ЭРЭО

Весовая категория до 70 кг

- 🥇 Гришин Владислав гр.20-26ТОА
- 🥈 Артём Малыгин гр. 19-48СТ
- 🥉 Максим Мысягин гр. 20-33ТМ

Весовая категория до 75 кг

- 🥇 Кузнецов Роман гр. 20-26ТОА
- 🥈 Артём Мальцев гр. 20-10ИС
- 🥉 Денис Лебедев гр. 19-35АВТ

Весовая категория до 80 кг

- 🥇 Цуркан Сергей гр. 20-33ТМ
- 🥈 Алексей Грунин гр. 19-35АВТ
- 🥉 Архипов Иван гр. 19-09ИС

Весовая категория до 85 кг

- 🥇 Анатолий Шеламагин гр. 20-27ЭРЭО

- 🥇 Акулов Максим гр. 20-48СВ
- 🥈 Никита Наумов гр. 20-49СТ

Весовая категория до 90 кг

- 🥇 Гладышев Денис гр.19-47СВ
- 🥈 Евгений Серов гр.20-49СТ
- 🥉 Захаров Захар гр. 20-09СП

Весовая категория свыше 95 кг

- 🥇 Романов Дмитрий гр. 19-08СП
- 🥈 Александр Шульпёнков гр. 19-25ТОА
- 🥉 Егор Лобанов гр. 19-26ЭРЭО

групповой зачет:

- 🥇 место группа – 19-26ЭРЭО (классный руководитель Кашникова Л.Г.)
- 🥈 место группа – 20-27ЭРЭО (классный руководитель Кучина А.А.)
- 🥉 место группа - 19-08СП (классный руководитель Прокопчик С.В.)

Первенство техникума подготовил и провел руководитель физического воспитания Р.В. Ивлев. Пожелаем удачи нашим силачам в городских соревнованиях!

*Ивлев Р.В.,
преподаватель физ.воспитания*



Челлендж: что это такое простыми словами

Из всех уголков интернета мы чуть ли не каждый день слышим данное понятие. Сегодня мы выясним и объясним простыми словами, что такое челлендж, ведь в современном мире «челлендж» не просто слово, а полноценное определение для некоторых действий.

Что такое челлендж и для чего он нужен? В переводе с английского языка данное слово означает «вызов», совершение какого-либо действия на спор. Вероятнее всего, несколько лет назад Вам встречались непонятные видео, где люди разных возрастов выливали на себя воду со льдом, эта акция носила название «IceBucketChallenge». Всё это, конечно, делалось не ради забавы. Таким образом, обливаясь ледяной водой и передавая этот вызов своим друзьям, люди привлекали внимание к такой проблеме, как амиотрофический склероз. Участники такого челленджа занимались переводом денежных средств в фонд на лечение данного недуга.

Как же организовать челлендж и подготовиться к нему?

1. Челлендж живет по правилам настольной игры. Чем подробнее инструкция, тем легче и интереснее играть. Выберите одну задачу, привычку или действие, которое вы хотите вывести на челлендж.

Что бы вы не выбрали, это должно быть тем, что заряжает вас, заставляет хотеть начать действовать прямо сейчас.

2. Ответьте на следующие вопросы:

— какой результат вы хотите получить?

— что вам может помочь продержаться?

— как вы будете себя чувствовать, когда добьетесь желаемого?

— в течение какого срока будет длиться ваш челлендж?

3. Четко сформулируйте сроки челленджа и результат, к которому вы хотите прийти.

Фразы вроде «С понедельника я начну вести здоровый образ жизни» являются примером плохой формулировки вызова. Продумайте, что для вас значит здоровый образ жизни. Это правильное питание — опять-таки какое? Регулярный спорт — какой, как часто и по сколько времени? Ранние подъемы? Тогда определите, во сколько планируется подъем, во сколько отход ко сну.

4. Продумайте ситуации, которые могут вам помешать

И пропишите для них алгоритм действий.

5. Поставьте себе промежуточные вехи и придумайте награду.

6. Пропишите выходные

Не старайтесь сделать все без перерыва. Это не срыв, а запланированный перерыв.

7. Определите, за что вы не будете себя ругать.

8. Отслеживайте результат.

Предлагаем «Книжный челлендж» - читайте по 20 страниц в день.

Правила

Каждый день обязуйтесь прочитывать хотя бы 20 страниц. Через 30 дней вы прочтёте 600 страниц или две-три книги.



Советы

Оставляйте книгу у изголовья кровати и читайте перед сном, когда тихо и ничто вас не отвлекает.

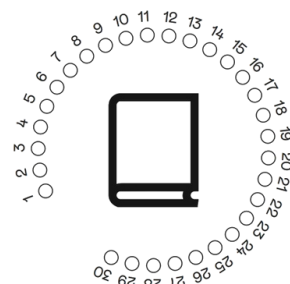
Начинайте с самой захватывающей книги, с той, в которую вы с восторгом окунётесь.

Держите под рукой две-три книги на случай, если первый выбор окажется неудачным. Не чувствуйте себя обязанным дочитывать до конца то, что не имеет отношения к вашей жизни. Просто возьмите другую книгу.

(продолжение следует)

30-дневный челлендж чтения

Каждый день читать хотя бы 10 минут ©



Конструктор чеклистов и списков @365days.ru
Список составил: det_bei @365days.ru #365days



Наш адрес:
Нижегородская обл., г. Арзамас,
ул. 9 Мая, дом 6,
Телефоны: 8 (831 47) 7-37-22, 6-73-88

E-mail: akttt@mail.ru

Сайт техникума: <http://artt.org/>

Редактор: Ефимович Н.В.
Верстка: Бантурова Л.Д.