

# ПЕРЕМЕНА



## ТБПОУ

### «Арзамасский коммерческо - технический техникум»

Лучшая группа техникума, стр.2	Праздник поэзии, стр.3	Советы психолога, стр.4	С законом на ты, стр.5	Поможем нашим старикам, стр.6	Единый день открытых дверей, стр.7	Школа жизни для первокурсников, стр.8
--------------------------------	------------------------	-------------------------	------------------------	-------------------------------	------------------------------------	---------------------------------------

# ДЕНЬ УЧИТЕЛЯ

Учитель - это удивительная, творческая профессия. Не даром учителя сравнивают с творцом, художником, скульптором человеческого миропонимания. Профессия учителя имеет свойство преобразовать человеческие души. А еще в педагоге чудесным образом переплетаются детство, юность, надежды, мечты. Поэтому учитель всегда молод, полон жизненной энергии и не теряет присутствия духа в любой, даже очень сложной ситуации.

Учитель – это Человек с большой буквы, и именно умение быть Человеком среди людей и есть главный урок, преподнесенный нам учителями. Это не профессия, это призвание, это самоотверженная жертвенность и готовность изо дня в день быть родителем,

этой почвы. Так и учитель будет вечно жив в тех, в ком он посадил ростки добра и света, тепла и любви, преданности и верности...

День учителя - праздник особенный. Педагог играет важную роль в развитии личности каждого человека. Своей работой он закладывает основы мировоззрения, способствует формированию жизненной позиции многих поколе-



ний, являясь образцом мудрости и справедливости.

В актовом зале состоялся торжественный концерт для тех, кто вкладывает сердце и душу в воспитание каждого студента. Открыл мероприятие директор техникума, кандидат психологических наук Евгений Андреевич Горшков, который поздравил коллектив и пожелал педагогам счастья, здоровья и успехов на профессиональном поприще. Теплые слова, сказанные ведущими концерта Марией Усмановой (гр. 21-28 ТОА) и Иваном Селивановым (гр. 24-13 ИС), вокальные номера, подготовленные студентами - все было посвящено педагогам.



Изюминкой концерта стало выступление артистов Арзамасского цирка «Авангард» (руководители Роман Косякин и Ольга Колпакова) с художественно-акробатическим номером.

Организаторам и участникам мероприятия удалось создать праздничную атмосферу в зале. Улыбки на лицах преподавателей, кураторов, мастеров производственного обучения означали только одно: эти люди счастливы и не жалеют о выбранной профессии.

Дорогие учителя! От всего сердца поздравляем вас с этим замечательным праздником! Мы благодарны вам за все, что вы для нас делаете. Спасибо за уроки, за воспитание, за усердие, за помощь, за понимание, за самоотверженность, за смелость и верность делу. Мы желаем вам больше радостных моментов в жизни, благополучия, успехов, достижений, путешествий, открытий и любви. Пускай вас каждый день радуют ваши ученики, а огорчений будет меньше. Мы вас любим и ценим!



другом, судьей и актером для своих учеников, это стремление отдавать жизнь во имя множества других жизней. Так живут цветы: сгорая под палящими лучами солнца, отдают жизни, погибают, обогащая почву, чтобы вновь жить в новых ростках, пробившихся из



# ИТОГИ КОНКУРСА «ЛУЧШАЯ ГРУППА ТЕХНИКУМА»

15 октября 2024 года в читальном зале техникума состоялось заседание конкурсной комиссии по подведению итогов традиционного конкурса «Лучшая группа техникума» среди групп переходящего контингента и отбору кандидатов на Доску Почета по результатам 2023-2024 учебного года.

Оценивались положительные и отрицательные показатели: успеваемость, участие групп в различных смотрах-конкурсах, спортивных мероприятиях, научно-исследовательской, проектной, социально-значимой, волонтерской, трудовой деятельности, наличие в группах пропусков занятий, академических задолженностей, случаев нарушения административного кодекса и правил внутреннего распорядка техникума.

**В номинации: «Лучшая группа среди обучающихся по программам подготовки специалистов среднего звена экономического и информационного профиля: «Экономика и бух учет (по отраслям)», «Коммерция», «Операционная деятельность в логистике», «Информационные системы и программирование»:**

**1 место** – группа 23-14 ИС, классный руководитель Светлана Владимировна Прокопчик, староста Владимир Кулаков;

**2 место** – группа 22-13 ИС, классный руководитель Юлия Вячеславовна Аверина, староста Анастасия Мамаева;

**3 место** – группа 23-05 ЛОГ, классный руководитель Олеся Васильевна Деядина, староста Эльвира Чаулина.

**В номинации: «Лучшая группа среди обучающихся по программам подготовки специалистов технического профиля: «Сварочное**

**производство», «Технология машиностроения», «Эксплуатация и техническое обслуживание электрического и электромеханического оборудования», «Техническое обслуживание и ремонт двигателей, систем и агрегатов автомобилей»:**

**1 место** – группа 23-30 ТОА, классный руководитель Алена Сергеевна Масленникова, староста Никита Пантеев;

**2 место** – группа 22-29 ТОА, классный руководитель Алена Сергеевна Масленникова, староста Алексей Кротов;

**3 место** – группа 21-28 ЭРЭО, классный руководитель Олеся Геннадьевна Горлова, староста Пётр Стефаненко.

**В номинации «Лучшая группа среди обучающихся по программам подготовки квалифицированных рабочих: «Мастер по ремонту и обслуживанию автомобилей», «Сварщик», «Оператор станков с программным управлением»:**

**1 место** – группа 23-52 СТ, классный руководитель Яна Александровна Миронова, староста Кристина Тульская;

**2 место** – группа 23-51 СВ, классный руководитель Алексей Сергеевич Орлов, староста Кирилл Лепашов;

**3 место** - группа 23-39 АВТ, классный руководитель Татьяна Юрьевна Шёголева, староста Александр Самарин.

**Абсолютными победителями по сумме баллов стали:**

**1 место** – группа 23-30 ТОА, классный руководитель Алена Сергеевна Масленникова, староста Никита Пантеев;

**2 место** - группа 23-14 ИС, классный руководитель Светлана Владимировна Прокопчик, староста Владимир Кулаков;

**3 место** - группа 22-29 ТОА,

классный руководитель Алена Сергеевна Масленникова, староста Алексей Кротов.

Абсолютные победители конкурса будут награждены Почетными грамотами, занесены на Доску Почета техникума «Ими гордится техникум», и получают возможность отправиться в туристическую поездку. Призеры будут награждены Почетными грамотами и денежными премиями.

По итогам 2023-2024 учебного года за успехи в учебе и различных видах деятельности 37 студентов занесены на Доску почета «Ими гордится тех», 63 студента на Доску почёта «Отличники учёбы» и 17 студентов на Доску почёта «Спортивная гордость».

Мы поздравляем победителей и призеров, желаем им новых побед и достижений!





# ПРАЗДНИК ПОЭЗИИ



Поэзия — это искусство, способное пробудить в нас самые глубокие чувства и переживания. Она обладает удивительной силой, способной перенести нас в другие миры, заставить задуматься о вечных вопросах и увидеть красоту в обыденном.



Поэзия — это язык души, который говорит без слов. Она может быть как нежной и лиричной, так и страстной и бунтарской. Поэтические строки могут быть как лёгкими и игривыми, так и тяжёлыми и мрачными, но всегда они отражают внутренний мир автора и его отношение к жизни.



Поэзия способна вдохновлять, утешать, дарить надежду и даже исцелять душу. Она может стать источником вдохновения для художников, композиторов и других творцов. Поэтические образы и метафоры могут стать основой для создания новых произведений искусства.



Поэзия — это бесконечный источник красоты и гармонии. Она может быть как простой и понятной, так и сложной и загадочной. Но в любом случае она всегда будет вызывать у нас восхищение и уважение к тем, кто способен создавать такие удивительные произведения.



Поэзия — это неотъемлемая часть нашей культуры и наследия. Она помогает нам сохранять связь с прошлым и передавать наши ценности и идеи будущим поколениям.



Поэзия — это источник радости и вдохновения, который всегда будет оставаться с нами. Она может стать частью нашей жизни, наполняя её смыслом и красотой.

20 сентября 2024 года в актовом зале Арзамасского коммерческого техникума состоялся традиционный литературно-поэтический конкурс «Мы в этот мир приходим с добротой!», посвященный Международному дню мира.

Выступления участников проходили в трех номинациях: авторское чтение, художественное чтение на заданную тему и художественное чтение на свободную тему.

Ведущая конкурса – Бляблина Мария, студентка группы 22-51 СТ.

Работы конкурсантов оценивали заместитель директора по учебной и научно-методической работе Слюдова Надежда Вячеславовна, преподаватель русского языка и литературы Ратанов Максим Николаевич, педагог дополнительного образования Елена Вадимовна Адушкина, педагог-организатор Разуваева Мария Владимировна и советник директора по воспитанию и взаимодействию с детскими общественными организациями Масленникова Алёна Сергеевна.

**В итоге в номинации: «Художественное чтение свободной тематики» места распределились следующим образом:**

- 1 место** – Виктория Нефедьева, гр. 22-35 БУХ,
- 2 место** - Егор Аксёнов, гр. 23-14 ИС
- 2 место** – Денис Леванов, гр. 23-30 ТОА
- 3 место** – Макаров Максим, гр. 23-30 ТОА
- 3 место** – Михаил Спиридонов, гр. 22-29 ЭРЭО

**В номинации:**

**«Художественное чтение на заданную тему» победителями и призерами стали:**

- 1 место** - Иван Селиванов, гр. 23-14 ИС,
- 1 место** – Максим Шаров, гр. 23-52 СТ
- 2 место** - Маша Усманова, гр. 21-28 ТОА,
- 2 место** – Ира Шеронова, гр.22-13 ИС
- 3 место** – Водянова Полина, гр.24- 15 ИС

**Приз зрительских симпатий –**

Антон Чернышов, гр.24-38 ТМ, Анастасия Андриянова, гр. 24-15 ИС, Егор Вагин, гр.24-41 КОМ, Тарасов Роман, группа 23-39 АВТ

**В номинации: «Авторское чтение» приз зрительских симпатий** получил Кирилл Лепашов, 23-51 СВ.

Мы благодарим всех участников за праздничную атмосферу, царившую в зале.

Желаем всем удачи и новых творческих успехов!



# 4 Что такое мотивация и как её развить

**Мотивация** — это побуждение к действию, которое возникает в результате какого-то стимула. Она является ключевым фактором, который позволяет нам достигать целей и улучшать свою жизнь.

Если вы думаете, что человеком с «горящими глазами» можно только родиться, то вы ошибаетесь. Мотивированное состояние — это физиологический процесс. И у любого человека может случиться как состояние полного успеха и желания созидать, так и состояние нежелания делать что-либо совсем.

Существует способ, как найти мотивацию в жизни, несколько простых действий, способных обхитрить мозг и проложить дорожку к истинному желанию что-либо делать в своей жизни.

## **Способы мотивировать себя**

**Первый способ** — поставить перед собой ясные и конкретные цели. Определите, что именно вы хотите достичь, и направьте все свои усилия на это. Разбейте цели на более мелкие и достижимые шаги, чтобы не терять мотивацию на пути к успеху.

**Второй способ** — поощряйте себя за достижения. Награ-

дите себя, когда достигнете какой-то цели или решите важную задачу. Это поможет сохранить мотивацию и продолжать двигаться вперед.

**Третий способ** — окружите себя положительными людьми. В период, когда концентрация конструктива в вашей жизни растёт и каждая минута времени



направлена на достижения цели, позаботьтесь о себе и окружите себя правильными людьми, теми, кто будет вас поддерживать.

**Четвертый способ** — убедитесь, что делаете то, что вам нравится. Убрав все ненужное, вы сразу почувствуете прилив энергии.

**Пятый способ** — разрешите себе ошибаться. Ошибки — часть естественного процесса. Отпустив строгого внутреннего

**Шестой способ** — отслеживайте свой прогресс. Ведите дневник или используйте специальные приложения, чтобы отслеживать свой прогресс. Это поможет вам видеть, как далеко вы продвинулись, и сохранять мотивацию.

**Седьмой способ** — Используйте позитивные аффирмации. Повторяйте позитивные утверждения о себе и своих целях. Это поможет вам поддерживать позитивный настрой и мотивацию.

**Восьмой способ** — не сравнивайте себя с другими. Каждый человек уникален, и у каждого свой путь к успеху. Не сравнивайте себя с другими, а сосредоточьтесь на своих целях и прогрессе.

Развивая мотивацию, помните, что это процесс, требующий времени и усилий. Каждая попытка, каждое достижение приближает вас к вашим целям.

Не бойтесь экспериментировать и находить свои уникальные способы вдохновения, которые помогут вам радоваться жизни и движению к успеху!



# Защита прав в интернете



В эпоху цифровизации интернет стал неотъемлемой частью нашей жизни. Однако вместе с новыми возможностями приходят и новые угрозы. Важно знать, как защитить свои права и интересы в интернете. В этой статье мы рассмотрим основные аспекты защиты прав в интернете.

## Основные угрозы:

### 1. Киберпреступность

• **Фишинг** — это попытка получить конфиденциальную информацию, такую как пароли и данные банковских карт, путем маскировки под доверенное лицо или организацию.

• **Мошенничество** — это обман с целью получения финансовой выгоды.

• **Вирусы и вредоносное ПО** — это программы, которые могут нанести вред вашему компьютеру или украсть ваши данные.

### 2. Неправомерное использование личных данных

♦ **Кража личных данных** — это использование вашей личной информации без вашего согласия.

♦ **Распространение персональных данных** — это передача ваших личных данных третьим лицам без вашего ведома.

### 3. Хакерские атаки

• **DoS-атаки (Denial of Service)** — это атаки, направленные на вывод из строя веб-сайтов или сервисов.

• **DDoS-атаки (Distributed Denial of Service)** — это атаки, при которых используются множество компьютеров для вывода из строя веб-сайта или сервиса.

## Как защитить свои права в интернете

### 1. Используйте надежные пароли

- Создавайте уникальные пароли для каждого аккаунта.

- Используйте комбинацию букв, цифр и специальных символов.

- Регулярно меняйте пароли.

### 2. Обновляйте программное обеспечение

- Регулярно обновляйте операционную систему и приложения.

- Используйте антивирусное программное обеспечение.

### 3. Будьте осторожны с личной информацией

- Не передавайте личные данные третьим лицам без необходимости.

- Будьте осторожны при заполнении онлайн-форм.

### 4. Используйте двухфакторную аутентификацию (2FA)

- 2FA добавляет дополнительный уровень защиты, требуя ввода второго фактора (например, кода из SMS) при входе в аккаунт.

### 5. Создавайте резервные копии данных

- Регулярно создавайте резервные копии важных данных.

- Храните резервные копии в надежном месте.

### 6. Будьте осторожны в социальных сетях

- Будьте осторожны с тем, что вы публикуете.

- Ограничьте доступ к вашим личным данным.

## Правовые аспекты:

### Федеральный закон "О персональных данных" № 152-ФЗ

- Закон регулирует обработку персональных данных на территории Российской Федерации.

- Компании обязаны уведомлять пользователей о сборе и обработке их данных.

- Пользователи имеют право на доступ, исправление и удаление своих данных.

### Федеральный закон "О защите информации" № 149-ФЗ

- Закон регулирует защиту информации в Российской Федерации.

- Компании обязаны принимать меры для защиты информации от несанкционированного доступа и разглашения.

- Пользователи имеют право на защиту своих прав в случае нарушения закона.

### Федеральный закон "О безопасности критической информационной инфраструктуры Российской Федерации" № 187-ФЗ

- Закон направлен на защиту критической информационной инфраструктуры, включая государственные и коммерческие системы.

- Компании и организации обязаны принимать меры для защиты критической инфраструктуры от кибератак.

## Заключение

Защита прав в интернете — это комплексный процесс, включающий технические, организационные и правовые меры. Будьте внимательны и осторожны в интернете, чтобы защитить свои права и интересы.





# ПОМОЖЕМ НАШИМ СТАРИКАМ

В современном мире дей, но и зажигает свет в глазах студентов, осознающих свою причастность к жизни старшего поколения. Проект «Поможем нашим старикам» объединяет добровольцев из числа студентов, готовых прийти на помощь тем, кто в ней нуждается. Хотя многие говорят, что молодое поколение не отличается воспитанностью и не приучено к труду, это не так. Пока есть добрая и отзывчивая молодёжь, можно быть уверенным в своём будущем!

Наш проект посвящён актуальной проблеме: в наши дни наблюдается дефицит общения между молодым поколением и пожилыми людьми. Это создаёт необходимость в духовно-нравственном и гражданско-патриотическом воспитании молодёжи.

Особое внимание в нашем проекте уделяется работе с незащищёнными слоями населения: тружениками тыла, пенсионерами и пожилыми людьми, оказавшимися в трудной жизненной ситуации.

Социальный проект «Поможем нашим старикам» направлен на активное вовлечение студентов Арзамасского коммерческого техникума в мир, где они могут оказать помощь и моральную поддержку ветеранам, одиноким и пожилым людям. Волонтёрское движение не только предоставляет возможность помочь нуждающимся, но и позволяет самим волонтерам развивать навыки общения. Кроме того, подростки учатся сострадательности, человеколюбию, терпению и снисходительности. Волонтёрство не только открывает новые горизонты для пожилых лю-

дешественно облегчило труд пожилых людей, которым уже не под силу выполнять сложную работу.

Волонтёрство-это удивительное движение, которое помогает человеку подняться над собственными проблемами и увидеть беды и заботы других людей, а главное, щедро дарить окружающим радость, надежду и душевное тепло.

Уважение и почтение к старшему поколению — это отражение культуры и воспитания населения каждой страны. И очень важно, чтобы эти ценные качества не терялись в круговороте дней, а передавались будущим поколениям. Ведь нельзя забывать, что самое главное — это наше теплое отношение и внимание.

Окружить людей старшего поколения заботой стало доброй традицией волонтеров ГБПОУ АКТТ. На протяжении многих лет в техникуме, в течение всего учебного года, проводится акция «Поможем нашим старикам».

В октябре студенты техникума встречались с пожилыми людьми, оказывали им социально-бытовую помощь. Волонтеры работали в основном на приусадебных участках, огородах и дворах. Участие ребят в наведении порядка, помощи в сборе урожая су-



# ЕДИНЫЙ ДЕНЬ ОТКРЫТЫХ ДВЕРЕЙ: АКТТ ПРИНИМАЕТ ГОСТЕЙ

19 октября для абитуриентов и их родителей двери распахнули лаборатории и зоны работ Арзамасского коммерческо-технического техникума. В рамках Единого дня открытых дверей Федерального проекта "Профессионалитет" техникум посетили арзамасские школьники.

День открытых дверей – это отличная возможность для школьников узнать больше о будущей профессии и сделать правильный выбор своей будущей профессии. Напомним, что в 2023 году на базе техникума открылся производственный центр "Машиностроение юга Нижегородской области", опорным работодателем которого стал Арзамасский машиностроительный завод.

Для родителей было организовано собрание, на котором заместитель министра образования и науки Нижегородской области Елена Викторовна Перенкова рассказала о возможностях системы среднего профессионального образования. Родители смогли пообщаться с преподавателями техникума, узнать планы и перспективы развития учебного заведения, чтобы быть уверенными в успешном профессиональном будущем своих детей.

Торжественная часть началась с приветственных слов директора АКТТ Евгений Андреевич Горшков, который также

анонсировал розыгрыш для участников дня открытых дверей.

Программа дня открытых дверей как всегда была насыщенная и включала в себя не только мероприятие в техникуме, но ещё и выездные классные часы в школах, экскурсии на площадки работодателей.

Амбассадоры Профессионалитета рассказали ученикам о реализации Федерального проекта «Профессионалитет» и правилах приёма абитуриентов на 2025-2026 учебный год.

Особый интерес у гостей вызывали профессиональные пробы и мастер-классы, которые помогли не только узнать о тонкостях той или иной профессии, но и попробовать свои силы под руководством опытных мастеров. В день открытых дверей у школьники попробовали себя в роли сварщика, токаря, автомеханика, электро-монтажника, графического дизайнера, оператора металлообрабатывающих центров. В этот день ребята смогли выточить юлу на токарном станке, сделать свой первый в жизни сварочный шов, напечатать фигурки на 3D принтере, покататься на авто-тренажёре.

Какие же перспективы ждут будущих абитуриентов? 100 % гарантия трудоустройства на лучшие предприятия города и региона; целевые договора и стипендии от работодателей; Обучение у высококвалифицированных педагогов на но-

вейшем оборудовании; насыщенная студенческая жизнь;

классный отдых на собственной загородной базе.

Именно мы сопровождаем вас на вашем профессиональном пути! От первой профессиональной пробы до руководителя завода - один шаг! Сделай его с нами!





# Школа жизни для студентов-первокурсников



Узнайте, кто ваш староста, и вешайте ему на шею до конца обучения.



Стремитесь к досрочным сдамкам и зачетам-автоматам. Выполняйте необходимые работы в срок, какими бы они ни были.



Вычислите двух-трех середняков, с которыми вы сможете создать команду по подготовке шпор и конспектов.



Самое главное, что нужно знать перед экзаменом: как зовут преподавателя и как называется предмет.



Помните Золотое правило: если преподаватель не появляется на паре в течение первых 15 минут, вы можете идти домой.



На пары в субботу утром не ходят даже преподаватели. Расслабьтесь.



Купите портативную приставку или всегда носите с собой хорошую книгу. Будет чем заняться на лекциях.



Найдите друзей в других группах или на старших курсах. У них всегда можно взять работу по нужному предмету, который вел другой преподаватель.



## Наш адрес:

📍 Нижегородская обл., г. Арзамас, ул. 9 Мая, дом 6,

☎ **Телефоны:** 8 (831 47) 7-37-22, 6-73-88

✉ **E-mail:** [aktt\\_suz@mail.52gov.ru](mailto:aktt_suz@mail.52gov.ru)

🌐 **Сайт техникума:** <https://aktt.org/>

**Редактор:** Михеева С.М.

**Верстка:** Бывченко П.