научно-познавательный журнал БОЛЬШАЯ ПЕРЕМЕНА

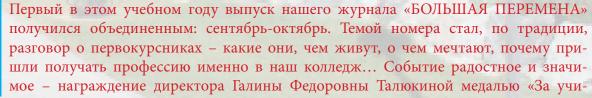
(ВЫХОДИТ ЕЖЕМЕСЯЧНО)

№ 3(26) сентябрь - октябрь 2016

(журнал для сотрудников, преподавателей, студентов и родителей, выпускников) электронная версия журнала на сайте www.ntmm.ru



Уважаемые коллеги, студенты, друзья-читатели!



тельский подвиг» - об этом прочтете в рубрике «Гость номера». Еще два значимых и прекрасных события: присвоение Сергею Александровичу Попову звания «Почетный работник профессионального образования Новосибирской области» и ІІІ место во Всероссийском конкурсе сварщиков студента Леонида Устюгова – подробнее об этом - на страницах журнала. Рубрика «Методист» расскажет читателям о том, почему и чему именно в нашем колледже прошедшим летом обучались мастера и преподаватели сварочного дела всей России. А Библиоцентр колледжа представляет материал о том, что такое ...листопад. В рубрике «Секреты здоровья» поговорим о том, как сохранить свое здоровье в непростой – отопительный сезон, что делать, чтобы помочь нашему организму пережить период, когда в квартирах работает отопление, а воздух становится непривычно сухим.

Читайте наш журнал с удовольствием и до встречи в следующем, ноябрьском номере!

Главный редактор журнала «БОЛЬШАЯ ПЕРЕМЕНА»

Ольга Александровна Румянцева

ГОСТЬ НОМЕРА «ПОЗДРАВЛЯЕМ ДИРЕКТОРА МЫ!»

Пенинского района Олег Петрович Клемешов, и компьютерным оборудованием, начал работу

была проделана гигантская работа. Судите сами. Профессиональное училище стало сначала тех-30 августа на августовской педагогической кон- никумом, а затем подтвердило статус колледференции Ленинского района директору нашего жа. Открыт единственный в регионе Ресурсный колледжа Галине Федоровне Талюкиной был вру- центр в сфере металлургии, металлообработки чен Памятный знак - медаль «За учительский и сварочного производства, создан библиотечподвиг». Награду вручал глава администрации ный комплекс, оснащённый мультимедийным



Медаль «За учительский подвиг» присуждается работникам системы образования, культуры, спорта и молодёжной политики за успехи и достижения в педагогической профессии, в обучении и воспитании молодого поколения новосибирцев. Галина Федоровна Талюкина, директор нашего колледжа, работает в системе профессионального образования Новосибирской области с 1990г. Начав свой учительский путь с должности преподавателя, она вырастила не одно поколение настоящих мастеров и профессионалов, была заместителем директора, а в 2006 г. стала директором ПУ № 39. В 2010 г. в результате реорганизации ПУ № 2 и ПУ № 39 в ГБОУ СПО НСО «Новосибирский техникум металлургии и машиностроения им. А.И. Покрышкина» Галина Федоровна была назначена директором. Именно под руководством Галины Федоровны

учебно-производственный комплекс «Машиностроитель» ПО металлоопроизводству. бработке сварочному А сколько проделано работы по благоустройству центрального подъезда, модернизации мастерских, открытию новой химической лаборатории... Ремонт холлов и коридоров, современное оформление помещений и многое-многое другое. Колледж растёт во всех отношениях: победы наших студентов в Российских олимпиадах профессионального мастерства, увеличение числа выпускников с «красными» дипломами, постоянная связь с предприятиями Новосибирска, участие в делах молодёжи Ленинского района, проект «Политехническая школа». Реставрационные работы по восстановлению самолетов силами мастерско-студенческого коллективов: ЯК-9 в 1015 году, ИЛ-10 – работы ведутся в настоящее время,



работа по реализации грандиозного патриотического проекта – парка «Патриот» - список можно продолжать практически бесконечно... А большая плодотворная работа в научно-практической деятельности: НПК студентов и школьников, разрабатываемые и проводимые на базе колледжа, высочайший уровень участия и результативности в международном движении WorldSkills International, который принес колледжу не только победы студентов на уровне страны, но и эксклюзивное право - организацию единственной площадки в России для реализации уникального проекта «Программы повышения квалификации для преподавателей (мастеров производственного обучения) по профессии (специальности) «Сварщик» с учетом стандарта компетенций WorldSkills International «Сварочные технологии». За многолетний добросовестный труд в системе начального и среднего профессионального образования Галина Федоровна неоднократно была отмечена грамотами и благодарностями мэрии г. Новосибирска и Администрации Новосибирской области. В 2003 г. звание «Почетный работник начального профессионального образования Российской Федерации». В 2013 г. медаль А.И.

Покрышкина за доблестное служение Отечеству, активное участие в военно-патриотическом воспитании граждан, значительный вклад в увековечение памяти воинов-сибиряков. В октябре 2013 г. диплом лауреата всероссийского конкурса «Директор года», а коллектив награжден золотой медалью «100 лучших ССУЗов России». В октябре 2014 года — «Лучший директор 2014 года в системе СПО Новосибирской области».

Мы, весь педагогический коллектив, студенты, социальные партнеры, ветераны, родители, искренне и от души поздравляем нашего директора с очередной профессиональной наградой – медалью «За УЧИТЕЛЬСКИЙ ПОДВИГ»!

Уважаемая Галина Федоровна! Мы гордимся Вами и желаем здоровья, неиссякаемых творческих планов, новых побед всему коллективу под вашим мудрым руководством, и, конечно, новых заслуженных наград!

TEMA HOMEPA

«ЗНАКОМЬТЕСЬ – ПЕРВЫЙ КУРС, ИЛИ О ЧЕМ ГОВОРЯТ КУРАТОРЫ...»

осенняя рубрика «Темы номера» вчерашним абитуриен-Традиционно посвящена там – сегодняшним уже студентам, точнее сказать, конечно, первокурсникам... И разговор сегодня о них ведут педагоги, которые ближе и лучше всех сотрудников колледжа успели с ними познакомиться – кураторы. Итак, слово кураторам первого курса... **К-141, Елена Алексеевна Трубачева:** «В этом учебном году я вновь нарушила традицию - работать с группой мальчиков. Мне досталась группа по профессии «Техническое регулирование и управлени<mark>е</mark> качеством». А это, в основном, девочки. Группа многочисленная. Общее впечатление от группы достаточно хорошее. Несмотря на то, что мы не проучились и месяца, многие девочки и мальчики уже успели подружиться между собой. Кроме того, у нас в группе оказалось много творческих и талантливых личностей. Многие уже были отобраны Еленой Владимировной Степановой для участия в вокальной группе. Возможно, мои студенты станут конкурентами некоторым вокалистам -старшекурсникам. Мне бы очень хотелось, чтобы эта группа стала лучшей в колледже и приняла участие во многих мероприятиях, которые будут проводиться в новом 2016-2017 учебном году. Успехов им!!!»



С-112, Галина Николаевна Зайцева: «Группа сварщиков. В группе 25 человек, 25 мальчиков. Ребята пришли учиться и получать специальность — «сварочное дело». Все ребята очень хорошие, дружные. Сами выбрали актив группы. Ребята посещают тренажёрный зал, активно занимаются спортом. Группа участвует в конкурсе «Лучшая группа года 2016».



А-161, Вера Ильинична Корчагина: «Группа А-161 — будущие техники по автоматизации технологических процессов: наладчики автоматизированного оборудования, операторы станков с ЧПУ, программисты. По прошедшему месяцу могу сказать, что к нам пришли серьезные ребята, готовые получать новые знания. Несколько ребят (Громов Д., Иванов К., Киснер Я.) уже с первых дней сентября увлеклись мехатронным робототехническим комплексом, дополнительно занимаются с преподавателем Кульчавеней М.П. — готовятся участвовать в дальнейшем в Worldskills. Лахтикова Вика заняла 2 место по бегу среди участников по колледжу и сейчас готовится выступать за колледж в соревнованиях. Желаю ребятам моей группы хорошей учебы и всегда прекрасного настроения».



С-213, Светлана Геннадьевна Железнякова «Взрослые, серьезные парни, присутствует желание учиться. Заинтересованы в освоении профессии, хотят вникнуть в тонкости и нюансы сварочного дела. Имеют разносторонние интересы по широкому спектру: от искусства до садоводства. В колледже всё нравится, очень довольны, что сделали правильный выбор».



С-113, Светлана Геннадьевна Железнякова: «Моя группа С-113 была набрана буквально в последнюю неделю августа. Туда попали и те ребята, которые изначально пришли поступать на специальность «Сварочное производство», и те, кто перешел к нам из других групп... В итоге группа получилась шумная, не всегда послушная,... но всегда доброжелательная!!! Очень много в группе ребят, которые профессионально занимаются спортом. А в целом интересы разные: это и спорт, и рисование, выжигание, музыка... и даже чтение стихов! Хочется пожелать ребятам, чтобы учеба тоже стала одним из их увлечений! Успехов Вам, первокурсники!!!



ТГ-191, Лариса Валерьевна Симакова: «Группа ТГ-191, коротко мы их называем «Гидравлики». Первый курс обучения - это особый курс. Для студентов - это начальный курс обучения, вхождение во взрослую жизнь, обретение самостоятельности, знакомство с новым образом жизни - студенческим. Группа «Гидравликов» - дружная, ребята добрые, хорошие, активные, а самое главное — ответственные. Поздравляю с началом нового этапа в Вашей жизни! Поверьте, будет интересно! Удачи во всем и веры в себя! Все обязательно получится!»



Э-121, Ксения Александровна Грибоедова: «Электрики первого курса очень дружные и такие разные. У каждого из них свои интересы: кто-то занимается плаванием, кто-то баскетболом, есть ребята, которые занимаются музыкой. Они уже заинтересовались своей специальностью и учебой в целом, прониклись жизнью нового для них коллектива. Я надеюсь, что в нашем колледже они добьются всех достижимых и недостижимых целей и покажут себя с лучшей стороны! Удачи вам, ребята! С гордостью носите звание студента одного из престижных колледжей города Новосибирска».



Т-171, Галина Борисовна Жалнина: «В этом году на специальность «Техническая эксплуатация оборудования в торговле и общественном питании» поступило рекордное количество студентов. За знаниями в колледж пришли активные, трудолюбивые ребята не только из Новосибирска и области, но и Забайкальского, Алтайского края, Кемеровской области. Мои студенты имеют много талантов: увлекаются вокалом, играют на музыкальных инструментах, рисуют, занимаются конным спортом, играют в футбол, хоккей, волейбол, посещают занятия по боксу. Моя группа целеустремленная и дружная. Хотелось бы пожелать им терпения и позитивного настроя при осваивании профессии».



М-151, Ольга Николаевна Лепилина: «Мои студенты поступили в колледж ,потому что им понравилась профессия «Монтажник». Часть ребят пришли из одного класса, им просто общаться между собой, и становление нового коллектива проходит спокойно. Яркого лидера в группе нет. Ребята спокойные, доброжелательные. Хотя иногда они устраивают «праздник непослушания». В группе много спортивных ребят: боксеры, борцы. Явных талантов, судя по ответам анкеты, у ребят нет. Но я уверена, что все люди талантливы по-своему, поэтому ребята обязательно себя проявят. Нравятся преподаватели, библиотека, столовая. Надеюсь, что они продолжат свою учебу в нашем колледже и будут учиться только на «отлично», дойдут до выпуска «без потерь».



Слушали кураторов и фотографировали группы: Алиса Олеговна Николашкина и Дарья Николаевна Шабанова.



МЕТОДИСТ «НАШ КОЛЛЕДЖ – УЧЕБ-НАЯ ПЛОЩАДКА БАЗОВО-ГО ЦЕНТРА «ВОРЛДСКИЛЛС РОССИЯ».

Сегодня разговор пойдет о грандиозном пилотном проекте,

участниками, непосредственными разработчиками и исполнителями которого стали мы — руководители, мастера и преподаватели Новосибирского технического колледжа им. А. И. Покрышкина.



КАК ВСЕ НАЧИНАЛОСЬ...

4 мая 2016 года были подведены итоги многолотового запроса предложений на услуги по повышению квалификации преподавателей (мастеров производственного обучения) по наиболее перспективным и востребованным профессиям и специальностям в системе СПО на основе лучших отечественных и международных практик и методикподготовки рабочих кадров для Базового центра Союза «Агенство развития профессиональных сообществ и рабочих кадров «Ворлдскиллс Россия». На территории России много учреждений среднего профессионального образования. По 10 специальностям: автомеханик, электромонтажник, повар-кондитер, сварщик и др., которые на сегодняшний день считаются самыми востребованными и перспективными, было подано 46 заявок от организаций за право стать своеобразной площадкой для повышения квалификации мастеров производственного обучения. Конкуренция по всем специальностям составила до 9 заявок на специальность. Среди организаций-победителей, а их всего 10, по числу специальностей, образовательные учреждения Москвы, Воронежа, Челябинска, Свердловска. А победителем для повышения квалификации мастеров производственного обучения по профессии «Сварщик» стал Ресурсный центр сварки Новосибирского



Впереди предстояла нелегкая и ответственная, но в то же время почетная и значимая работа: разработать комплекты учебно-методических и дидактических материалов с учетом международных стандартов компетенций «WorldSkills Russia» по выигранным специальностям и провести для более 80 мастеров из 72 регионов страны. квалификации Программу повышения преподавателей (мастеров производственного обучения) по профессии (специальности) «Сварщик» с учетом стандарта компетенций WorldSkills International «Сварочные технологии».



КУРСЫ СВАРЩИКОВ РОССИИ – ПРОЕКТ В ДЕЙСТВИИ!

25 июля 2016 года на базе Новосибирского технического колледжа им. А. И. Покрышкина стартовала программа повышения квалификации для преподавателей (мастеров производственного обучения) по профессии (специальности) «Сварщик» c учетом стандарта компетенций WorldSkills International «Сварочные технологии» для первой группы слушателей - 22 человека из различных регионов страны. Программа повышения квалификации разработана и реализуется для достижения следующих целей: - повышение профессионального уровня

преподавателей (мастеров производственного обучения) по профессии (специальности) Сварщик, включенной в перечень наиболее перспективных и востребованных профессий и специальностей в системе среднего профессионального образования, определенный приказом Минтруда России № 831 от 2 ноября 2015 г. (перечень топ-50), на основе лучших отечественных и международных практик и методик подготовки рабочих кадров;



- формирование (совершенствование) компетенции преподавателей (мастеров производственного обучения) по самостоятельной актуализации и реализации модулей профессиональной образовательной программы по профессии (специальности) «Сварщик» с применением стандарта WorldSkillsInternational (WSI) по компетенции «Сварочные технологии».



Первая группа слушателей приступила к обучению. В программе курсов: теоретические и практические занятия по различным модулям, которые включают в себя отработку и совершенствование компетенций мастеров и преподавателей в области «Сварочных технологий», в том числе работа в Ресурсном центре колледжа, знакомство с методикой отбора и подготовки участников Чемпионатов. Преподаватели курса — мастера, педагоги высшей

квалификационной категории, специалисты в области «Сварочных технологий», кандидаты наук и ведущие специалисты производства. В течение 8 дней слушатели курсов из различных регионов страны повысили свое мастерство, чтобы успешно применять его в дальнейшем, готовя студентов к участию в Чемпионатах профессионального мастерства по методике WSR различных уровней. Уже 31 июля в конференц-зале колледжа в торжественной обстановке состоялось подведение итогов курсов, рабочее совещание, посвященное итогам и перспективам, а также задачам, которые ставит перед слушателями курсов Базового центра Академии Союза WorldSkills, и вручение удостоверений о повышении квалификации и Сертификатов Базового центра Академии Союза WorldSkills. Первый заместитель директора Гульнара Гусманов-



на Сорокина отметила высокий уровень подготовки и профессионализм слушателей, а также высокую мотивацию и внутреннее стремление каждого овладеть как можно большими знаниями во время занятий в рамках изучения всех модулей, предложенных В рамках курсовой подготовки. Марина Станиславовна Сиова, заместитель директора Департамента подготовки кадров Союза, представила слушателям курсов видео ролик о первой части курсовой подготовки, которую все собравшиеся прошли в Москве в мае 2016 года. Марина Станиславовна познакомила слушателей курсов с теми задачами, которые предстоит решить каждому в своем регионе, своем учебном заведении и выразила надежду на продолжительное и плодотворное дальнейшее сотрудничество в продвижении Стандарта в компетенции «Сварочные технологии» и конкурсном движении. На рабочем совещании все слушатели имели возможность отметить положительные и отрицательные моменты, с которыми столкнулись в ходе курсовой подготовки, поделиться

проблемами своих учебных заведений в подготовке специалистов сварочного производства, а так же высказать имеющиеся пожелания. Со словами большой благодарности обратились все, прошедшие курсовую подготовку, в первую очередь, в адрес директора колледжа Галины Федоровны Талюкиной и администрации учебного заведения, отметив прекрасный уровень организации и самих курсов, и условия размещения, питания, а также сибир-



ское гостеприимство и прекрасный психологический климат всего учебного заведения. глубокой признательности Слова прозвучали в адрес преподавателей курсов, особенно в адрес Нины Михайловны Захаришиной, чей бесценный опыт и многочисленные методические наработки и в области сварочных технологий, и в области методики и организации соревнований по методике WSR, были переданы слушателям в самом полном объеме. Очень тепло отзывались коллеги и о внутреннем микроклимате, который сложился в их команде за весь период обучения. Все без исключения признали, что неделя, которую они провели в рамках курсовой подготовки, настолько сплотила и объединила их по духу и творческим устремлениям, что общение в дальнейшем будет только крепнуть и



способство. вать профессиональному и творческому росту.В конце мероприятия в тор-



жественной обстановке каждому слушателю курсов были вручены удостоверения о прохождении курсовой подготовки в объеме 108 часов, установленного образца и Сертификаты Базового центра Академии Союза World17. Всего за период с 25 июля по 2 сентября 2016 года в нашем колледже прошли курсовую переподготовку более 80 слушателей из 85 городов и населенных пунктов страны: мастеров, преподавателей и кандидатов наук в области сварочных технологий.



Выпускники курса единодушно признали, что за время подготовки получили очень большой объем нужной, важной, актуальной и полезной информацией, которую теперь предстоит внедрять в учебный процесс на своих рабочих местах. Коллеги высоко оценили качество проведенных для них теоретических и практических занятий, уровень гостеприимства и организации всех проведенных для них мероприятий. Заместитель директора по НМР

меститель директора по НМР Елена Викторовна Романова.



БИБЛИОЦЕНТР КОЛЛЕДЖА ПРЕДСТАВЛЯЕТ ... «ЧТО ТАКОЕ ЛИСТОПАД?»

Наступила осень, уже прошли знойные и жаркие летние дни, и вся при-

рода отдыхает и дышит влажным и пока еще теплым воздухом. Прошел сентябрь, который в этом году выдался очень сухим и жарким, почти летним месяцем, и наступил октябрь - осень уже полноправно вошла в свои права. Разговор сегодня пойдет об октябре, его традициях, приметах, праздничных датах. Древнерусское народное название октября — листопад.

Русский народ так говорил о месяце октябрь:

- «Позимник»
- «Свадебник» (в этом месяце были свадьбы)
- «Грязник ни колеса, ни полоза не любит»
- «В октябре ни на колесах, ни на санях»
- «Октябрь землю покроет где листком, где снежком»
- «В октябре и изба с дровами, и мужик в лаптях, а спорины (в работе) нет».

А вот некоторые знаменательные даты этого



месяца.

1 ОКТЯБРЯ - МЕЖДУНАРОДНЫЙ ДЕНЬ ПОЖИЛЫХ ЛЮДЕЙ

Любой человек на земле нуждается в социуме: кому-то необходимо одобрение, кому-то помощь и поддержка, кто-то самоутверждается, заботясь о других, а некоторые просто соревнуются, что-бы определить лидера. Так или иначе, но у каждого из нас есть близкая особа, мнением которой мы очень дорожим. Для большинства это родители и ближайшие родственники — братья и сестры, тети и дяди, бабушки и дедушки, , которые часто находятся от нас далеко. Иногда даже живущие в одном городе дети и их возрастные родители не находят времени, чтобы увидеться хотя бы раз в неделю. С целью защиты прав престарелых был



создан интернациональный праздник.

2 ОКТЯБРЯ - ДЕНЬ ПРОФТЕХОБРАЗОВАНИЯ

Высококвалифицированные кадры нужны в любой отрасли производства. Отсутствие таких специалистов становится проблемой для всей экономики государства. Решением этой задачи уже заинтересовались и в органах федеральной власти. Спрос специалистов технической направленности, которые могут работать со сложным оборудованием на высокотехнологичных производствах, растет с каждым днем, и авторитет средних профессиональных учебных заведений начинает возрождаться. 2 октября 1940 года Президиумом ВС СССР был ратифицирован указ «О государственных трудовых резервах СССР», который разделил все училища на три вида. В школах фабрично-заводского обучения (ФЗО) подготовка велась 6 или 10 месяцев, а в ремесленных и железнодорожных училищах – 2 года. Существовали также специальные ремесленные училища, в которых срок обучения длился от 3-х до 4-х лет. Набирали в эти учреждения двумя путями: призывом или по желанию.



5 ОКТЯБРЯ - ДЕНЬ УЧИТЕЛЯ В РОССИИ

На протяжении вот уже более сорока лет, начиная с 1965 года, школы в начале октября по-особенному шумны и торжественны — скоро

профессиональный праздник отмечался в первое воскресенье октября согласно Указу Президиума Верховного Совета СССР от 1 октября 1980 года «О праздничных и памятных датах». В 1994 году ЮНЕСКО учредила Всемирный день учителя, отмечаемый ежегодно 5 октября. С этого же года Россия вошла в список стран, отмечающих День учителя в этот же день — по Указу Президента Российской Федерации от 3 октября 1994 года № 1961 «О праздновании Дня учителя» День учителя стали отмечать 5 октября. В 1995 году Указом президента РФ установлено почетное звание — Заслуженный учитель Российской Федерации, которое в День учителя присваивают педагогам, посвятившим делу воспитания и обучения более 15 лет и внесшим в него значительный вклад. Каждый из нас, несомненно, имеет свои воспоминания о школьных годах — любимые и нелюбимые (но они просто были строгими) учителя, предметы, которые давались слёта, и те, для экзамена по которым требовалось создание замысловатой вязи шпаргалок. Вспоминаются и школьные товарищи-подруги, с которыми велись разговоры на всевозможные и невозможные темы. Многое, конечно, позабылось, но можно с уверенностью сказать, что имя первой учительницы помнит большинство учеников. В День учителя многие из нас поздравят ее, поинтересуются здоровьем и делами в школе. Она посетует на нынешнюю молодежь и вздохнет: «Вот в ваши годы...» Кроме того, что работа учителя требует колоссального терпения и постоянного профессионального совершенствования, ее значение для формирования и развития общества невозможно переоценить. Труд учителей и преподавателей заслуживает глубокого признания и благодарности. Редакция журнала и библиотека колледжа искренне поздравляет всех учителей с их профессиональным праздником и желает неутомимого энтузиазма и новаторства в работе, а главное - любознательных студентов.



14 ОКТЯБРЯ - ДЕНЬ РОЖДЕНИЯ ВИННИ-ПУХА

Ежегодно 14 октября любители литературного героя — медвежонка Винни-Пуха празднуют его день рождения. Ведь именно этого числа в 1926 г. в свет вышла первая книжка о данном косолапом спутнике Кристофера Робина Милна. Набрав мировую популярность, эти произведения были переведены на 25 языков мира и даже на существующий, но «мертвый» язык — латынь. Свое имя медвежонок получил в честь медведицы Vinniepeg, которая обитала в Лондонском зоопарке. Спустя несколько десятков лет (осенью 1981 года) уже выросшим Кристофером Робином Милном в этом зоопарке был воздвигнут памятник во весь ее рост.



24 ОКТЯБРЯ - ДЕНЬ ОРГАНИЗАЦИИ ОБЪ-ЕДИНЕННЫХ НАЦИЙ

ООН является одной из самых влиятельных организаций на мировой арене, которая решает множество глобальных вопросов. Это, в свою очередь, отражается не только на политических, но и на экономических процессах государств. Данная структура поддерживает мир и безопасность, оказывает помощь в развитии сотрудничества между различными странами в разных сферах деятельности. Именно организации, которая улаживает конфликты мирными средствами, стимулирует народы мира на развитие и заключение дружеских отношений, направляет свою деятельность на предотвращение и устранение угрозы миру, посвящен этот международный праздник. В ООН утверждено 6 официальных языков, одним из которых является русский. Другими являются: английский, французский, испанский, арабский, китайский. На этих языках издают все основные документы и резолюции, отчеты и стенограммы, а во время заседаний звучит речь выступающих.

29 ОКТЯБРЯ - ДЕНЬ РОЖДЕНИЯ КОМСОМОЛА

Праздник советской молодежи — День комсомола — официально отмечался в СССР 29 октября. Эта огромная организация сплотила в своих рядах лучших представителей молодого поколения своего времени. Мощнейшее молодежное движение активно участвовало в жизни страны в годы войны и в мирное время. Комсомол, а если говорить более точно — Коммунистический союз молодежи — появился в далеком 1918, объединив вокруг себя идеологически подкованную, но разобщенную молодежь.



Все последующие годы существования организации десятки тысяч комсомольцев геройскими подвигами и самоотверженной работой показали свою беззаветную преданность Родине. Шесть орденов красуются на знамени комсомола, и это лучшее доказательство высокой оценки, которую страна дала молодежной организации.

А еще в этом месяце родились:



8 октября — Марина Цветаева (1892) Знаменитая русская поэтесса, прозаик, переводчик, которая своим творчеством оставила яркий след в литературе 20 века. Удивительно точно умела выражать свои мысли, в довольно

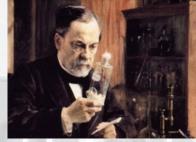
кратких выражениях донося свою мысль до читателей. Лексика ее произведений характеризуется яркостью и выразительностью, образы — точностью, красочностью и вместе с тем лаконичностью.



3 октября - Сергей Есенин (1895)

Один из самых выдающихся русских поэтов XX века, представитель новокрестьянской поэзии и лирики. Сергей Есенин в своем творчестве выступил как тонкий лирик, мастер глубоко пейзажа, певец крестьянской Руси, знаток народного язы-

ка и народной души.



21 октября – Альфред Нобель (1833)

Химик, инженер, бизнесмен, изобретатель динамита и других взрывчатых веществ - Альфред

Нобель сегодня более известен как основатель благотворительного фонда для награждения премией своего имени.

Октябрь приближается. Но светел день лесной. И осень улыбается Небес голубизной, Притихшими озерами, Что стелют синь свою, И розовыми зорями В березовом краю! Вот мхов седые кружева На старом валуне, И желтый листик кружится, Другой уже на пне!... А рядышком, под лозами, Под их густую сень, Забрался подберезовик -И шляпа набекрень. Но все в лесу печальнее: Найти цветка не смог, Как маятник качается Осиновый листок. Деревьев тени длинные... И холодней лучи. А в небе журавлиные Журчащие ручьи!

ПОЗДРАВЛЯЕМ! «ДОЛГОЖДАННАЯ НАГРАДА»

О таких педагогах, как Сергей Александрович, обычно говорят: «Предан своей профессии». И на самом деле, за всю большую педагогическую деятельность менялись в трудовой книжке названия организации, а место работы оставалось, по факту, одно — наш колледж.



Сергей Александрович пришел к нам в далеком 1984 году. Под его руководством наши студенты ежегодно принимают участие в личном и командном первенстве Областного комитета ФСО «Юность России» по различным видам спорта: настольному теннису, баскетболу, футболу, гиревому спорту, беге на 100 метров, беге 4 х 100 метров, беге на 500 метров, в призовом этапе на 920 метров, а также в районных, городских легкоатлетических эстафетах. Даже девушки нашего колледжа участвуют в первенстве Новосибирской области по тяжелой атлетике, чемпионате Новосибирской области по тяжелой атлетике среди женщин, на первенстве Сибирского Федерального округа по тяжелой атлетике, на первенстве России по тяжелой атлетике среди девушек (Рыжкова Екатерина - 3 место - первенство России по тяжелой атлетике среди девушек 1988 года рождения с 14.11.2006 г. по 19.11.2006 г.). Зал тяжелой атлетики, зал атлетической гимнастики (тренажерный зал) по своим проектам и чертежам он разработал совместно с учащимися, а укомплектованы они тренажерами, изготовленными нашими студентами. Сергей Александрович предложил создать в тогда еще техникуме спортивный информационный уголок, в котором сосредоточена вся информация о спортивных мероприятиях: Доска Почета победителей внутренних и Областных спартакиад, а также экспозиция наград, в которой предоставлены кубки, грамоты, дипломы победителей Областных олимпиад и призеров нашего колледжа.

За заслуги в области образования Сергей Александрович награжден: Нагрудным знаком «Почетный работник начального профессионального образования Российской Федерации», Почетной грамотой губернатора Новосибирской области (2005 г.); Почетными грамотами руководителя Департамента образования Новосибирской области; Грамотами Российского совета физкультурно-спортивной организации «Юность России»(2000 г., 2007 г., 2011 г.); Дипломом третьей степени Новосибирского регионального отделения общественного физкультурно-спортивного объединения «Юность России» (2008 г.); Памятными знаками в честь 110-летия и 115-летия со дня основания г. Новосибирска. А фотография Попова Сергея Александровича была размещена на Доске Почета администрации Ленинского района г. Новосибирска. И вот в канун Дня Учителя в этом учебном году Сергею Александровичу было присвоено звание «Почетный работник профессиональ-Новосибирской области»! образования



Поздравляем
Сергея Александровича Попова
с присвоением ему звания
«Почетный работник
профессионального образования
Новосибирской области»!



ПСИХОЛОГИЯ – ЭТО ИНТЕРЕСНО! «СТРЕСС – НЕИЗБЕЖЕН – УЧИМСЯ ПРЕОДОЛЕВАТЬ!»

Современная жизнь до предела насыщена различными

стрессовыми факторами: большие нагрузки на работе и учебе, автомобильные пробки, перенасыщенность информации — все это неминуемо влияет на наш организм. Однако, каким станет этот стресс: продолжительным или коротким, сможет он разрушить наш организм или нет — решать нам. Сегодня в нашей рубрике несколько практических советов о предотвращении разрушения организма во время стресса и выработке стрессоустойчивости. Стресс — напряжение организма, направленное на преодоление возникающих трудностей и приспособление к возросшим требованиям. Зфазыстресса:

- 1. **Фаза тревоги** первоначальный отклик нашего организма на опасность или угрозу.
- 2. **Фаза сопротивления** активное сопротивление организма.



3. **Фаза истощения** – разрушение организма («сгорание»).

Доктор **Ганс Селье**, автор учения о стрессе, определил его как **«скорость**

изнашивания и разрушения организма».

Признаки стрессового состояния: тревога, страх, напряжение, неуверенность, растерянность, подавленность, беззащитность, паника, бледность/краснота, учащение пульса, дрожь, мышечная скованность, сухость во рту, затруднение дыхания, расширение зрачков, потливость, трудности глотания, желудочный спазм.

Болезни, сопутствующие стрессу: диабет, бесплодие, выпадение волос, головные боли, сердечные заболевания, повышенное кровяное давление, аллергия, депрессии, простуды, онкологические заболевания, заболевания кишечника, приступы паники, язва желудка, заболевания кожи. Виды стресса:

Физиологический (действие физических перегрузок болезни)

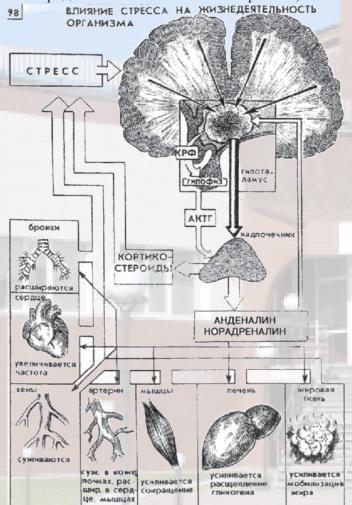
Психологический (действие моральных и психологических перегрузок).

Информационный (информационная перегрузка,

отсутствие правильного решения, отставание от требуемого темпа).

Эмоциональный (ситуации угрозы жизни и здоровью).

Вегетативная система запускает реакцию повышения обмена веществ, увеличивается подача кислорода к жизненно важным органам, в том



числе к мозгу. На этом действие нервной системы оканчивается. На это у нее уходят доли секунды. В числе прочих, вегетативная система будит эндокринную, то есть систему, которая регулирует процессы в организме через гормоны. Дальнейшие действия осуществляет именно эта система. Эндокринная система, разбуженная вегетативной системой, сохраняет изменения, происшедшие в организме, с помощью выделения гормона адреналина. Этот гормон выделяют надпочечники в кровь. Адреналин поддерживает изменения, сделанные вегетативной системой. Это реакция средней продолжительности - от нескольких секунд до 10-15 минут. На этом реакция тревоги завершается и переходит в реакцию адаптации. Это уже наиболее длительная стадия стресса. Это цепочка изменений, происходит она с участием головного мозга (конкретно - гипоталамуса).

Все действия направленны на приспособление к окружающим условиям. На этом этапе происхо дят такие изменения как увеличение содержания глюкозы в крови (обеспечение повышенного запаса энергии), увеличение количества клеточных структур, которые синтезируют энергию и так далее. Реакция адаптации может быть длительной и нет, все зависит от состояния организма и силы и длительности воздействия стрессора. Реакция адаптации имеет два исхода: либо организм приспосабливается к новым условиям и живет дальше, либо силы организма подходят к концу, и тогда начинается стадия истощения. Реакция истощения - это период развития стресса, когда силы организма уже не в состоянии противостоять воздействию стрессора и организм начинает медленно гибнуть. Первой страдает иммунная система, пищеварительная система. Если стрессовый фактор не прекратится - организм погибает.

СТРЕСС НЕИЗБЕЖЕН – УЧИМСЯ ПРЕОДОЛЕВАТЬ!

УЧИМСЯ ПРАВИЛЬНО ДЫШАТЬ!

Способ

Сидя или стоя, постарайтесь, по возможности, расслабить мышцы тела и сосредоточьте внимание на дыхании. на счет 1–2–3–4 делайте медленный глубокий вдох (при этом живот выпячивается вперед, а грудная клетка неподвижна). затем на следующие 1-2-3-4 счета проводится задержка дыхания и плавный выдох на счет 1–2–3–4,и снова задержка перед следующим вдохом на счет 1–2–3–4.

Уже через 3—5 минут такого дыхания вы заметите, что ваше состояние стало заметно спокойней и уравновешенией.

Способ 2

Представьте, что перед вашим носом на расстоянии 10–15 см висит пушинка. Дышите только носом и так плавно, что пушинка не должна колыхаться.

Способ 3

Поскольку в ситуации раздражения, гнева мы забываем делать нормальный выдох, то:

- 1) глубоко выдохните;
- 2) задержите дыхание так долго, как сможете;
- 3) сделайте несколько глубоких вдохов;
- 4) снова задержите дыхание.

Очень много во время стресса зависит от самого человека, в том числе от личного отношения к себе. Любим мы себя или ненавидим, принимаем себя таким, какой есть, хвалим и подбадриваем

или ругаем самих себя по каждому пустяку и занимаемся самоедством — это имеет очень важное значение. А себя нужно любить! Кто, как не вы, поддержит самого себя в трудной жизненной ситуации, настроит на решение важного вопроса. Вот несколько формул и вариантов, каким образом можно проводить самонастрой.

САМОНАСТРОЙ

НАСТРОЙ НА РАБОТУ

«Я с радостью иду на занятия, я люблю свое дело, которым занимаюсь - оно - смысл моей сегодняшней жизни».

НАСТРОЙ В ТЕЧЕНИЕ РАБОЧЕГО ДНЯ

«Я хочу быть спокойным и стабильным, я хочу быть уверенным в себе».

«Я очень люблю свою работу, она доставляет мне огромное наслаждение и наполняет мою жизнь радостью постоянных побед и большим смыслом».

НАСТРОЙ ПЕРЕД СЛОЖНЫМ РАЗГОВОРОМ

«Я спокоен и уверен в себе, у меня правильная позиция, я готов к диалогу и взаимопониманию». НАСТРОЙ НА СНЯТИЕ УСТАЛОСТИ И ВОССТАНОВЛЕНИЕ РАБОТОСПОСОБНОСТИ

«Я верю в то, что могу легко и быстро восстанавливаться после занятий, всеми силами я стараюсь почувствовать себя энергичным в конце дня, я чувствую бодрость во всем теле».

НАСТРОЙ НА УВЕРЕННОСТЬ В СЕБЕ

«Я все умею, все у меня получится, я найду в себе силы справиться с любой ситуацией». УТРЕННИЕ И ВЕЧЕРНИЕ НАСТРОИ

«Я человек смелый и уверенный в себе, я все умею, все могу и ничего не боюсь». САМОПРИКАЗ - это короткое, отрывистое распоряжение, сделанное самому себе, например: «разговаривать спокойно!», «Молчать, молчать!», «не поддаваться на провокацию!» – это помогает сдерживать эмоции, вести себя достойно. Сформулируйте самоприказ. Мысленно повторите несколько если раз, ЭТО возможно, повторите его вслух.

САМОПРОГРАММИРОВАНИЕ

Во многих ситуациях целесообразно «оглянуться назад», вспомнить о своих успехах в аналогичной ситуации. Прошлые успехи напомнят о возможностях, скрытых резервах в духовной, интеллектуальной, волевой сферах, способных вселить уверенность в свои силы. Вспомните ситуацию, когда вы справились с аналогичными труд

ностями. Сформулируйте текст программы. усиления эффекта можно использовать слова: «именно сегодня». например: «именно сегодня у меня все получится», «именно сегодня я буду самым спокойным и выдержанным», «именно сегодня я буду находчивым и уверенным», «Мне доставляет удовольствие вести разговор спокойным и уверенным голосом, показывать образец выдержки и самообладания». Мысленно повторите его несколько САМООДОБРЕНИЕ (САМОПООЩРЕНИЕ)

В ситуации повышенных нервно-психических нагрузок очень важно получить положительную оценку своего поведения со стороны. Это не всегда удается, поэтому важно поощрять себя самим. В случае даже незначительных успецелесообразно хвалить себя, мыслен-**XOB** говоря: «Молодец!», «Умница!», получилось!» Находите возможность рово хвалить себя в течение дня не менее 3-5 раз.

6 СПОСОБОВ САМОМОТИВАЦИИ

1. Самый важный момент самомотивации – это осознание, что сразу ничего не выйдет. Не бывает так, что ты захотел - и тот же час получил. Для этого нужно пройти жизненные этапы, пройти определенный отрезок времени. Сложность задачи зависит от сложности поставленной цели, упорства и опять-таки, мотивации. Любая цель, проект и т.п. требует затрат времени и сил, осознай это и будь готов приложить эти силы. Только действие приносит результат. Никакие размышления, обсуждения или сомнения результата не дают. 2. Не ограничивай свои возможности. Не строй планы, которые можешь с легкостью выполнить, иначе утеряешь интерес к будущим планам. Схематично, мечта должна быть планом, а не миражом. Ты сознательно ставишь себе рамки и их придерживаешься. 3. Действуйте быстро! Срок годности начала реализации новой идеи – 3 дня. Знайте, что если вы не делаете первых шагов в течение 3 дней, то вы не воплотите ее никогда. Каждая идея - это возможность изменить что-то к лучшему. Но лишь единицы используют их по-настоящему. Быстрые - чаще ошибаются, но только так достигают вершин. Остальные сидят и ждут следующую возможность, чтобы снова ее упустить. 4. Видение. Постарайтесь осознать – для чего вам то, что вы делаете. Знать свою большую цель и следовать к ней - вот то, что поможет вам не Преуспеть в результате и получить дозу мотивации и желания продол жать. Каждая такая победа

расслабляться, не позволит потеряться, всегда будет вас стимулировать. В то же савремя, отслеживайте события ственной анализируйте И 5. При слабом уровне самомотивации можно использовать конкуренцию с самим собой или же с конкурентами. Какая выгода от этого? – вырабатывает в мозгу фермент – вызывает эйфорию, счастье и т.д. Вот почему люди, которые "сделали себя сами", редко употребляют наркотики, они и так довольны жизнью и собой. 6. Занимайся тем, что нравится! Иначе рано или поздно (а скорей рано, чем поздно) тебе надоест. Потому что главное правило любого успеха - заниматься любимым делом. Все знают эту истину, но только единицы применяют. И в один момент времени фокусируйтесь на чем-то одном. Живите этим делом, вкладывайте в него силы и душу. Только тогда процесс будет приносить вам настоящие результаты.



ИЕЩЕ...

Питание должно быть сбалансированным, насыщенным и белками, и жирами, и углеводами. Также, по мнению психологов, очень большое значение для человека играет цветовая гамма используемых продуктов. Наличие в меню теплых, ярких цветов пищи должно сочетаться с темными и спокойными тонами. Одним словом, хочешь быть счастливым — будь им! Гармония в питании, в еде, в учебе или работе — гармония и счастье в жизни — а счастливым людям, как известно, и стрессы преодолевать легче!



СЕКРЕТЫ ЗДОРОВЬЯ «СУХОЙ ВОЗДУХ ДОМА – КАК С ЭТИМ БОРОТЬСЯ?»

наступлением отопительного сезона квартире становится тепло. но слишком сухо, что может привести не только к дискомфорту, но и к проблемам со здоровьем. Как только температура на улице с наступлением осени падает ниже комфортных для жизни человека 20-21 градусов, мы начинаем с нетерпением ждать отопительного сезона, чтобы хотя бы в квартире можно было согреться. Но есть у заветных горячих батарей и обратная сторона медали: излишне нагретые радиаторы сильно сушат воздух. А сухой воздух может привести либо к возникновению заболеваний, либо к обострению уже имеющихся болезней, таких, как, например, астма. Кроме того, сухой воздух плохо влияет на кожу и волосы. Вред здоровью от горячих батарей: как обезопасить себя зимой?

Для жизнедеятельности человека, как мы уже отметили, оптимальной является температура окружающей среды в районе 20-21 градуса по Цельсию. Но также важно, чтобы в воздухе сохранялся и определенный процент влаги. Поэтому в помещении, где вы живете, лучше всего поддерживать уровень влажности между 50% и 70%. Измерить влажность воздуха позволят специальные и недорогие приборы, которые можно приобрести в хозяйственном магазине. Но как увлажнить воздух, если уровень упал ниже нормы? ПРОВЕТРИВАНИЕ

Если вы не хотите покупать увлажнитель, то существует целый ряд других способов насытить воздух влагой. Один из них — обычные проветривания. И не бойтесь, вам не придется зимой на несколько часов оставлять окна открытыми и охлаждать свою квартиру. Достаточно только минут на 5—10 открывать окно три раза в день. Это позволит сделать воздух в квартире влажнее, да и приток кислорода с улицы будет полезен в зимнее время, когда все сидят в «замурованных» квартирах.

ЦВЕТЫ И РАСТЕНИЯ

Другой, весьма красивый, кстати, способ увлажнить воздух в собственной квартире — организовать в ней оранжерею: завести цветы и другие растения. Как леса являются «легкими» нашей планеты, так и зеленые насаждения в вашем доме будут источником кислорода. Они же будут удерживать большое количество жидкости, увлажняя воздух. Дополнительный источник влаги — испарения воды, которой вы будете их поливать.

СУШИМ БЕЛЬЕ

Есть еще один способ, который поможет вам убить сразу двух зайцев. Но на этот раз наш импровизированный увлажнитель будет нести в себе не декоративную, а полезную функцию. Согласитесь, какая бы современная стиральная машинка у вас ни была, ее центрифуга не может довести вещи до сухого состояния — их приходится вывешивать либо на балконе, либо в ванной. Зимой же сушилку для одежды и белья можно перенести в комнату. Ваши вещи будут сохнуть, а испаряемая вода будет увлажнять воздух. ВЛАЖНЫЕ ПОЛОТЕНЦА

Если же сушилка для белья не может быть перенесена из ванной комнаты, или вы не стираете так часто, чтобы обеспечивать себе увлажнение воздуха на постоянной основе, вам помогут обычные полотенца. Остается только намочить их, отжать так, чтобы вода не капала на пол, и разместить на радиаторе. Полотенце быстро высохнет, высво-

Оптимальный уровень влажности для помещений



бодив достаточно количество пара, чтобы воздух в комнате увлажнился до необходимого уровня. ВОДА В ТАЗИКЕ

40

Отличным способом увлажнить воздух в комнате будет и обычный тазик с водой. Достаточно просто набрать необходимое количество воды и поставить таз в удобное место: под стол, под диван, рядом с радиатором или за шкаф. В бой могут пойти не только тазики, но и любая тара, в которую можно набрать воду, за исключением бутылок с узким горлышком. В теплом помещении вода будет быстро испаряться, значительно повышая влажность в квартире.

Подготовлено по материалам свободных источников.

КОГДА ВЕРСТАЛСЯ НОМЕР...

Номер «БП» уж практически был готов, когда нам в колледже стало известно еще об одном удачном выступлении сварщиков на Всероссийском конкурсе...

«ЧТО TAKOE «WELDEX?»

С 11 по 14 октября 2016 года в Москве, в КВЦ «Сокольники» состоится 16-я Международная выставка сварочных материалов, оборудования и технологий Weldex. Организатором этого бизнес-мероприятия выступает Группа компаний ІТЕ, лидер рынка выставочных услуг в России. На протяжении 15 лет посещение выставки Weldex традиционно входит в деловой календарь специалистов предприятий машиностроительной, нефтегазовой, энергетической промышленности, металлургии, строительства и ЖКХ, заинтересованных в приобретении продукции сварочного назначения. В этом году в выставке Weldex принимают участие более 170 компаний из 17 стран мира. Отечественные и зарубежные компании представят современные технологические решения и новинки для всех видов сварки и родственных процессов различной ценовой категории. В рамках выставки Weldex традиционно проводятся конкурсы: «Лучший сварщик 2016», «Лучший молодой сварщик 2016», «Лучший инженер (ученый) в сварочной области 2016» и «Мисс Сварка Мира 2016». Цель конкурсов – повышение престижа рабочей профессии сварщик, выявление и поощрение специалистов-сварщиков, обладающих выдающимися профессиональными знаниями и навыками. Всего в конкурсах в этом году приняли участие более 100 сварщиков из России, СНГ и других стран мира, работающие на предприятиях в любых отраслях производства. Так же в рамках выставки прошли Отборочные соревнования в расширенный состав Национальной сборной «Молодые профессионалы» (WorldSkills Russia) в компетенции «Сварочные технологии». Студент нашего колледжа Леонид Устюгов принял участие в этих соревнованиях, занял III место и вошел в расширенный состав Национальной сборной «Молодые профессионалы» (WorldSkills Russia) в компетенции «Сварочные технологии».



ПОЗДРАВЛЯЕМ
ЛЕОНИДА
УСТЮГОВА
С УСПЕШНЫМ
ВЫСТУПЛЕНИЕМ
И ОТЛИЧНЫМ
РЕЗУЛЬТАТОМ!
УДАЧИ!



РЕДАКЦИЯ ГАЗЕТЫ «БОЛЬШАЯ ПЕРЕМЕНА»

Главный редактор - О.А.Румянцева, дизайн-вестка: А.В. Боярчук(К-341), К.Н. Коржов(К-341). Корректор О.А. Румянцева.

Корреспонденты: А.О.Николашкина, Д.Н.Шабанова, С. Хоченков (Э-421), Р. Высоцкий (М-451), Карина Емец (К-441),

Алексей Цукарь (С-411), Евгений Потапов (С-411). Электронная версия газеты издаётся совместно с «Арт-студией «Эврика!» (руководитель В.С. Попов).