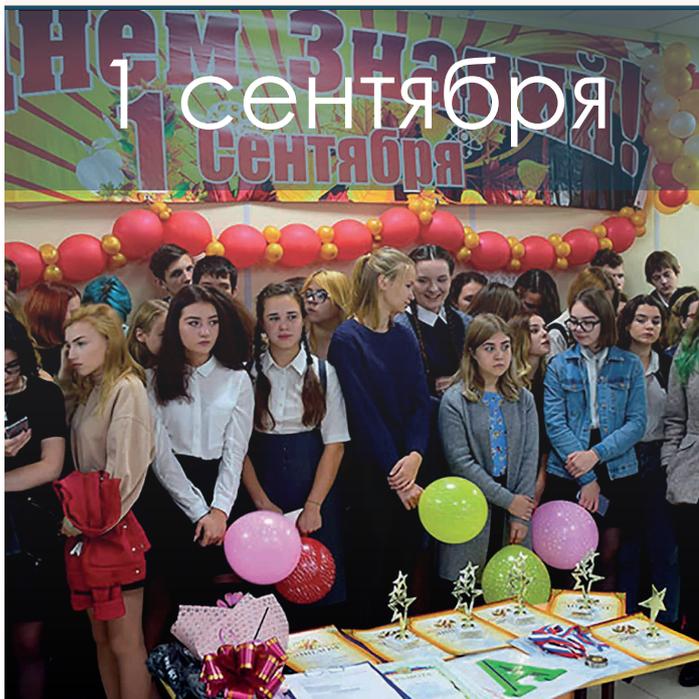


NOTA ВЕНЕ

Ежемесячная газета НКПИИТ №8 (49)/Сентябрь/2018



1 сентября



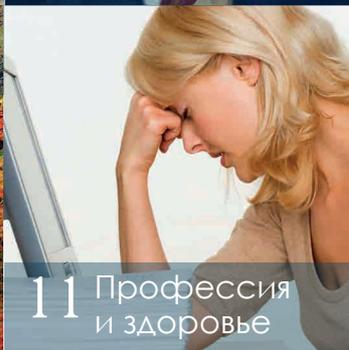
И ВНОВЬ МИНУТА СЛАВЫ 3



4 Сердце отдаю детям



Осенний плейлист 6-7



11 Профессия и здоровье

Первое сентября. Для каждого оно представляется по-своему. Кто-то всем сердцем ненавидит этот день в календаре. Здравствуй, осень, здравствуй, учеба, прощайте, летние дни, пропитанные свободой. Но есть и те, кто ждёт момента, когда впервые перешагнет порог учебного заведения, конечно же, это первокурсники. Редакция газеты «Nota bene» решила узнать у «первашей» впечатление от праздничной линейки, колледжа и всей этой атмосферы.

Элина Кирилина: «Для меня, как для первокурсницы, это 1 сентября было особенным. Я знала, что именно этот праздник открывает новый и такой долгожданный период в моей жизни, как студенчество. И хотя, день выдался пасмурным, ничто не могло испортить мне настроение. Было так интересно поближе познакомиться со своими одногруппниками и куратором. В целом, все мои ожидания оправдались, и я рада, что учусь в НКПИИТ».

София Авдонина: «Придя в этот замечательный колледж, входящий в 100 лучших колледжей Сибири, я не чувствовала грусти наступившего учебного года, как прежде в этот день, когда я училась в школе. Это было ярко, празднично и очень увлекательно! Я с интересом следила за действием ведущих Яны и Оли, после чего без раз-

думий решила заниматься такой же деятельностью.»

Ева Пачкина: «Для меня первое сентября выдалось необычным. Оно символизировало новый этап моей жизни — студенчество. Придя в колледж впервые, я заметила, что в нем присутствует дружелюбная и непринуждённая атмосфера. В тот день, буквально недавно познакомившись со своими одногруппниками и куратором, меня охватывал интерес и желание узнать этих людей ближе. Присутствуя на линейке, я заметила, что в нашем колледже работают квалифицированные и харизматичные педагоги, а ребята, учащиеся здесь, могут достигать высоких результатов, что обрадовало меня, ведь целью моего поступления в данное учебное заведение было развитие и реализация своих возможностей, а также получение качественных знаний. Этот день был насыщенным. Я встретила близких мне по духу и интересам людей, с которыми буду рада проводить дальнейшие годы обучения здесь».

Командой Nota Bene хотим пожелать первокурсникам пронести эти тёплые воспоминания через весь учебный год, чтобы энтузиазм не угасал, а творческие и умственные способности наших студентов раскрывались день ото дня.

*Анастасия Леонтьева
Роман Дадонов*

Уважаемые читатели газеты «NOTA ВЕНЕ»

Начавшийся учебный год ознаменовался обновлением состава участников студенческой газеты «NOTA ВЕНЕ».

Новый подход к писательству и свежие идеи молодых журналистов уже ждут Вашего внимания в ежемесячных выпусках, которые, с максимальным удобством для чтения, будут заверстаны для Вас новым верстальщиком. И все это под руководством нашей замечательной Ольги Михайловны Федченко.

Редакция газеты «NOTA ВЕНЕ»

Берем интервью

В очередной раз 1 сентября 2018 года Новосибирский колледж печати и информационных технологий открыл свои двери для будущих студентов. Впечатлениями о колледже с редакцией газеты поделились студенты первого курса, будущие редакторы и специалисты своего дела.

Респондентам предстояло ответить на следующие вопросы:

1. Почему вы подали документы именно в НКПиИТ? Что вы ожидали от образования, которое сейчас приобретаете?

2. Как вы думаете, ваши ожидания оправдались?

3. Вам понравилась линейка 1-го сентября? Расскажите о первом впечатлении, которое произвел колледж.

4. Какой совет вы можете дать будущим абитуриентам?

Полина Маркс. 1 курс. ИДР-11-18.

1. О колледже я узнала год назад. В нашу школу приезжали представители НКПиИТ. Колледж меня заинтересовал большим количеством гуманитарных специальностей и удобным расположением. Я верю, что в будущем буду работать редактором и заниматься любимым делом.

2. Да, мои ожидания оправдались. Учёба в колледже мне нравится. Преподаватели понимающие, всегда готовы тебе помочь и объяснить материал, который тебе непонятен.

3. Мне очень понравилось торжественное мероприятие — 1 сентября. Позитивная атмосфера, дружелюбные ребята и понимающий куратор оставили хорошее впечатление о себе.

4. Абитуриентам я бы посоветовала задуматься над тем, чего они хотят в жизни. Колледж предоставляет все возможности для нашего обучения, но всё зависит только от желания человека учиться.

Савченко Анастасия. 1 курс. ИДР-11-18.

1. Стать профессиональным редактором — это моя мечта. В Новосибирской области данный колледж является единственным, который позволяет получить эту специальность. Однозначно могу сказать, что в колледж я поступила для осуществления своей мечты.

2. Если честно, я не подозревала, что нам предстоит изучать некоторые предметы, которые, по моему мнению, не относятся к редакторской деятельности. Некоторые предметы могут показаться скучными, но они направлены лишь на общее развитие. Ведь, чем богаче кругозор человека, тем больше у него шансов стать хорошо осведомлённой личностью в современном мире.

3. Именно на линейке я узнала о деятельности колледжа. В частности, я узнала о волонтерском движении, об активистах колледжа. Увидев, чем занимаются студенты в свобод-

ное время, я поняла, что не ошиблась с выбором учёбы.

4. Будущие абитуриенты, вам предстоит трудности, но они только будут вас закалять и делать сильнее. Помните, что трудности существуют для того, чтобы мы смогли их преодолеть.

Павлова Дарья. 1 курс. ИДР-11-18.

1. В НКПиИТ я отправилась учиться по многим причинам. Во-первых, меня привлекает работа с

книгами. Во-вторых, в колледже я могу проявить себя как личность преимущественно творческая. О своём выборе не жалею, потому что поступила в действительно хороший колледж, где учат нужному делу.

2. На данный момент ожидания оправдались. Посмотрю, что будет в будущем.

3. Линейка 1-го сентября мне понравилась. Данное учебное заведение — это отличная

коммуникационная площадка, где студенты могут реализовать себя. Первое впечатление о колледже положительное. Мои ожидания полностью оправдались.

4. Колледж — это отличная базовая ступень для осуществления своих целей. Достигайте своих целей и верьте в себя!

Бурова Алина



День здоровья в Заельцовском Бору



7 сентября в Заельцовском Бору состоялся ежегодный праздник для нашего колледжа «День здоровья». В этот день в парке собрались самые здоровые и активные студенты и преподаватели колледжа, было проведено большое количество различных мероприятий и эстафет таких как: перетягивание каната, спортивное ориентирование, прыжок над бездной, электрошок, воздушная переправа, баскетбол, лыжи а также проходил ежегодный Осенний кросс у девушек 500 метров и у парней 1 километр, по итогу прошедших мероприятий были подведены итоги и проведено награждение.

Девушки 500 метров:

I место — Акулич Полина Д-9-18;
II место — Мариночкина Софья Д-9-18 и Вьюшкова Александра ИДР-11-18;
III место — Дедова Мария ИБК-11-17 и Аня Ишелера ИД-9-18.

Парни 1 километр:

I место — Калинин Даниил;
II место — Штремлев Алексей;
III место — Полозов Илья.

Отметим наиболее активные и целеустремленные группы:

ПД-9-18, П-9-18, Д и Дк-9-18, ИД-9-18, ИДР-11-18, ДОУ-11-18, Р-11-18, ИБК-11-17, ДОУ-11-17, ПП-9-17.

Роман Дадонов

И ВНОВЬ МИНУТА СЛАВЫ

Тот самый день X, который с нетерпением ждут все студенты, в особенности первокурсники, чтобы наконец показать все свои таланты. Желающих выступить в этот раз оказалось много, даже дочь одного из наших преподавателей захотела выступить на нашей минуте славы. Получилось множество номеров по разным направлениям: вокал, хореография, авторские песни под гитару, стихотворения, монологи и даже рэп.

Ещё пару часов назад в актовом зале репетировали свои номера участники, а уже сейчас ждут за кулисами своего выхода, и конечно же, немного волнуются.

В то время в зале уже много народу, все места заняты, но желающие попридти на мероприятии на этом не заканчиваются. Из ближайших кабинетов несут стулья, и кое-как удаётся рассадить большую часть народа.

Зрители ждут, участники волнуются, и наконец, появляются наши ведущие.

Мероприятие начинается с музыкального выступления «Ты и я», песни, которую наверняка все слышали и по радио. Исполнила ее нам, несомненно, талантливая первокурсница.

В этом году было много танцоров из которых особенно выдвинулась группа ИДР-11-18, ведь нечасто встретишь, когда танцует почти целая группа. А когда выступали с номером «хиты этого лета» было трудно удержаться и не начать подпевать, за пределами актового зала даже пританцовывали зрители, очень удачно выбирать такие композиции, которые долгое время у всех на слуху.

Со стихотворениями и монологами дела обстоят тоже очень интересно. Кто-то рассказывает стихи собствен-

ного сочинения, кто-то выносит в виде реквизита розу, а кто-то и вовсе читает на немецком. Читать стихи на иностранном стало чем-то вроде традиции, вот в прошлом году, например, читали на английском. Но пока что публика не готова всерьёз воспринимать поэзию такого характера, ведь мало кто понял что-то из неё.

И напоследок, расскажу вам о последнем направлении. Рэп в нашем колледже с прошлого года стал неотъемлемой частью концертных программ. Причём, рэп собственного сочинения. Этого участника знают все «старички» в нашей публике. И на вопрос от ведущих «чей?», все в один голос крикнули «свой», и не потому что, присвоили его себе, а просто никнейм у него такой, «Svoi».

На нашем мероприятии даже жюри было, все как в настоящем конкурсе. И вот, все песни спели, стихи рассказали и перетанцевали все танцы. Время узнать наконец, кто же эти счастливицы-победители. Судить было сложно, ведь даже в одном направлении все разные и трудно определиться, кто же все-таки лучше.

Выбор сделан, и победителями стали:

- Номинация «Поэзия»**
- Асанова Светлана, гр. Р-11-18
- Минаева Ксения, гр. ДОУ-11-18
- Калугина Александра, гр. ДОУ-11-18
- Номинация «Лучшая песня»**
- Группа «МОВ» (студенты гр. Р-11-18)
- Мариночкина Софья, гр. Д-9-18
- Пачкина Ева, гр. ИД-9-18
- Номинация «Лучший танец»**
- Гавриленко Екатерина и Алеишикова Света, гр. Д-9-16
- Победимова Аделина и Кривоносова Полина, гр. ИДР-9-17
- Аксентиева Илона, гр. ДК-9-18
- и Дедова Мария, гр. ИБК-11-17

Ну, а приз зрительских симпатий решили отдать первому курсу, а именно, группе ИДР-11-18.

Конечно же после подведения итогов, ещё недолго раздавалось эхо недовольств, ведь как обычно бывает, не все зрители были согласны с мнением жюри, но с этим ничего не поделаешь.

Мероприятие закончилось, осталось лишь разнести стулья, взятые взаймы, по кабинетам, с чем пришлось разбираться ещё не сбежавшей из колледжа мужской половине...

Мария Старусева



ВСТУПАЙ В КОМАНДУ NOTA BENE!

Если тебе есть о чем рассказать, если хочешь поделиться своим творчеством, хочешь попробовать себя в роли журналиста, редактора, корректора, верстальщика, то редакция газеты ждет именно **тебя!**

Всех желающих поучаствовать в создании газеты ждем в нашей редакции в кабинете 223

Сердце отдаю детям

Ровно 100 лет назад мир обрел одного из потрясающих людей, изменившего одну из важных систем нашей жизни — педагогическую. **Сухомлинский Василий Александрович** признан народным педагогом, прославившимся во многих странах своим чистым сердцем и невероятной силой духа.

Сухомлинский создал оригинальную педагогическую систему, сущность которой заключается в вере воспитателя, в возможность осуществить и достичь идеала, правильно измерять свой труд критерием и той же меркой идеального. Он строил процесс обучения, как радостный труд; большое внимание он уделял формированию мировоззрения учащихся; важная роль в обучении отводилась слову учителя, художественному стилю изложения, сочинению вместе с детьми сказок, что вызывает восторг и настоящий интерес. Сухомлинский разработал комплексную эстетическую программу «воспитания красотой».

Сухомлинский автор около 30 книг и свыше 600 статей, посвященных воспитанию и обучению молодежи. Из всего этого богатого списка можно взять 8 принципов себе на заметку:

1. Научить жить

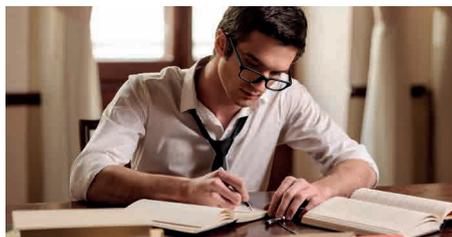
Главная проблема молодых родителей, о которой говорил Сухомлинский, и которая актуальна в наше время, — это неумение жить семьей и преодолевать кризисы.

Педагог настаивал на том, что старшеклассников надо учить отношениям, объяснять, как проявлять любовь к партнеру и детям, как быть со своими желаниями, как находить компромисс в семье. Кроме школы, детей этому должны учить родители своим примером с самого рождения.

В течение 10 лет он исследовал причины разводов среди 200 семей. Из-за неумения понять друг друга развелись 189 пар. Также Сухомлинский говорит о том, что если в семье растёт неуправляемый ребёнок, родителям стоит взглянуть на себя и понять, где появилась трещина в их взаимоотношениях.

2. Быть настоящим отцом

Сегодня никого не удивит отец, который умеет менять подгузники и кормить ребёнка кашей. Но в середине прошлого века мысль о том, что отец должен ухаживать за младенцем наравне с ма-



терью, играть с ребёнком и принимать активную роль в его воспитании, была революционной.

3. Быть талантливым родителем

Сухомлинский рассказывает про одну мать, которая призналась, что им с мужем некогда воспитывать детей, делать с ними уроки и ругать за двойки. Причём её дочери отличались тонким восприятием окружающих, никогда не ленились и были примером для всего класса. Педагог объясняет это тем, что дети учатся смотреть на мир глазами родителей.

Для настоящего воспитания взрослому достаточно просто быть рядом и показывать своим примером, а не нотацией, как относиться к близким и поступать в разных случаях. Эту же мысль подтверждает популярная сегодня теория привязанности.

«Как добиться того, чтобы слово воспитывало, чтобы на скрипке детской души были струны, а не верёвки? В раннем детстве человек должен пройти великую школу тонких, сердечных, человеческих взаимоотношений».

4. Быть мудрым учителем

Педагог много рассказывает о трудных детях. Даже самый пропавший и безнадежный ученик всегда имеет хотя бы крупицу хорошего. Самая большая ошибка учителей — постоянно делать замечание ученику. Задача школы не ругать, а развить в ребёнке как можно больше способностей.

Стремление выставить напоказ ошибки ученика — это публичное унижение.

Сухомлинский резко критиковал популярные в советском обществе товарищеские суды. Он утверждал, что учитель, который жалуется на ученика родителю, уже не имеет никакой власти над этим учеником.

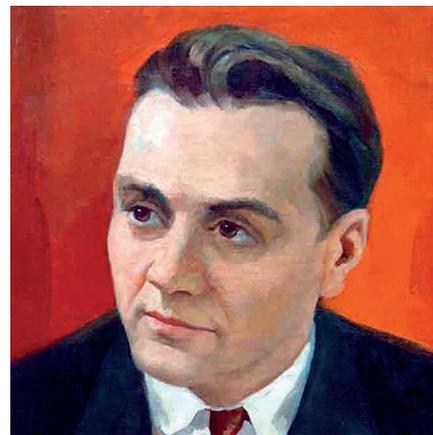
5. Воспитывать без наказаний

Если необходимость в наказаниях есть, значит, были совершены ошибки воспитания. Родители заблуждаются в том, что считают запрет самым главным проявлением родительской власти. Быть требовательным не значит добиваться слепого послушания. Родители должны чувствовать тонкую границу.

Сухомлинский был категорически против строгих наказаний даже для трудных подростков. Он считал, что дети, которые из года в год критикуются учителями и наказываются родителями, просто не имеют внутренних ресурсов на учёбу.

6. Развивать любознательность

С самого начала сознательной жизни ребёнка родителям стоит обращать его внимание на причинно-следственные связи между предметами и явлениями



окружающего мира. Учите наблюдать. Даже обыкновенная прогулка поможет в этом. Говорите о том, что у деревьев разная высота, на некоторых растёт мох, некоторые растения любят солнечный свет, а некоторые — нет. Постепенно ребёнок уже сам будет замечать детали окружающего мира.

7. Уметь делать домашние задания быстро

Сухомлинский писал, что уроки надо делать всегда в одно и то же время. Режим приучает к усидчивости и самостоятельности. Обязательно, чтобы ученик делал домашнее задание в одиночку, а не в компании с одноклассниками. Так как, по его наблюдениям, совместная работа более сильных и слабых учеников ведёт только к тому, что слабые в итоге механически списывают, не успевая вникнуть в тему.

И напоследок для нас:

8. Лайфхаки для студентов

- Научитесь слушать лекции. Уже во время записи конспекта думайте над его смыслом. В отдельной графе записывайте свои мысли по новой теме и то, с чем вам следует разобраться.

- Избегайте авралов с круглосуточным сидением над конспектами.

- Ежедневно читайте и штудируйте четыре-шесть страниц научной литературы. Ещё 10-15 страниц статей или учебников прочитывайте очень внимательно.

- Вставайте рано и полтора часа посвящайте учебным предметам или любой другой развивающей деятельности.

- Умейте расставлять приоритеты. Учите сложные предметы в первую очередь.

- Ищите собственные стимулы к учёбе.

- Избирательно подходите к книгам. Чтение всего подряд только растрчивает силы.

- Умейте говорить «Нет».

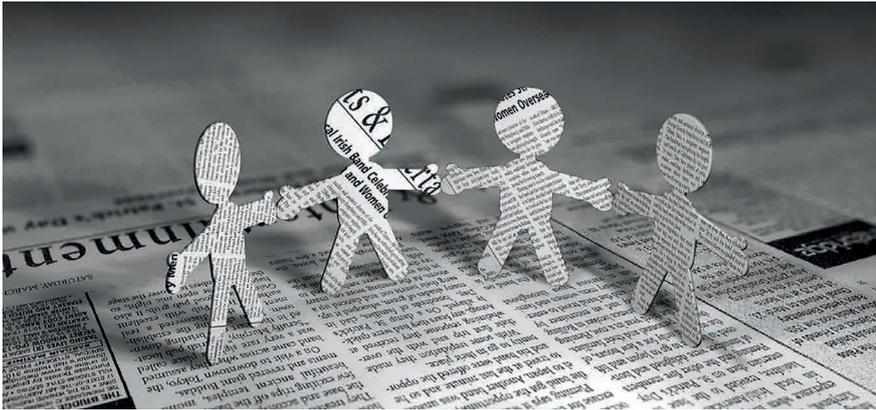
- Не тратьте время на пустяки и болтовню.

- Не откладывайте на завтра.

- Никогда не прекращайте умственного труда.

Ольга Меликова

Журналисты и солидарность



Журналистика близка к нам, редакторам. Каждый день нам приходится иметь дело с текстом, с его редактированием и с его красивой подачей. А тем, кто помимо учебы работает в нашей газете, было бы полезно узнать про интересный праздник — День солидарности журналистов. Погрузимся ненадолго в историю этого праздника.

International Day of Journalists' Solidarity, отмечаемый ежегодно 8 сентября, был учрежден в 1958 году в Бухаресте, на 4 конгрессе международной организации журналистов. По замыслу депутатов конгресса, в этот день журналисты всех стран и изданий должны продемонстрировать миру свою сплоченность, особенно в деле защиты своих прав.

Основанием для выбора даты Дня послужили трагические события. 8 сентября 1943 года в Германии был казнен чехословацкий журналист, писатель-антифашист Юлиус Фучик. Он был одним из лидеров антифашистского движения Чехословакии. Книгу «Репортаж с петлей на шее», написанную Фучиком в тюрьме, со временем перевели на 70 языков.

В этот день во всем мире проходят конференции, съезды, на которые собираются журналисты из разных стран. На этих конференциях они не только делятся своим опытом, но и получают награды за свой порой весьма опасный труд. Так, например, вручение Пулитцеровской премии — самой престижной премии журналистов в Америке — происходит почти всегда 8 сентября.

Старейшая и наиболее крупная международная журналистская организация в мире — Международная организация журналистов (МОЖ). Основана 8 июня 1946 года на конгрессе в Копенгагене представителями 21 страны антигитлеровской коалиции.

Цели и задачи МОЖ: сохранение мира и укрепление дружбы и сотрудничества народов путем свободного, правдивого и честного информирования общественности; борьба против пропаганды войны, фашизма, национальной и расовой дискриминации, разного рода конфликтов; охрана свободы печати и журналистов от влияния монополий и финансовых групп; защита права журналистов писать в соответствии с их совестью и убеждениями, борьба с ложью, клеветой и дезинформацией со стороны прессы; охрана прав журналистов, борьба за улучшение материальных условий их существования.

Вместе с другими демократическими организациями МОЖ борется за универсальные ценности гуманизма, соблюдение норм международного права, уважение к таким институтам мирового сообщества, как ООН, за упрочение нового международного информационного порядка.

Объединяя более 420 тысяч профессионалов СМИ, действующих во многих странах мира, организация принимает в свои ряды как национальные союзы журналистов, так и индивидуальных членов.

Организацией учреждены Международная журналистская премия и Почетная медаль имени Юлиуса Фучика, присуждаемые за прогрессивную профессиональную деятельность, способствующую сохранению мира и развитию сотрудничества и единства журналистов.

Каждый человек, который так или иначе относится к этому ремеслу должен понимать значимость этого праздника и осознавать то, что профессия журналист почетная и к ней нужно относиться с уважением.

Пишите, творите и знайте, что каждый журналист может полагаться на другого журналиста.

Катерина Татаурова

Отдадим дань языку!

В школе нас обучают грамотному правописанию и чтению. Со временем, большинство людей понимают, что грамотность играет одну из первых ролей в формировании человека как личности. Взаимопонимание с окружающим миром, независимость, решение конфликтов — всё это дает грамотность. Образованным людям легче шагать по жизни, перед ними открываются двери, они могут реализовать свой потенциал и развить таланты, способности. Грамотность — не только право, но и обязанность каждого. Именно с целью ее распространения, среди населения Земли был утвержден всемирный праздник.

Международный день грамотности отмечается ежегодно 8 сентября. Он был учрежден ЮНЕСКО в 1966 году. В 2018 году эту дату справляют 53-й раз.

Каждый год празднование международного дня посвящено определенной теме. Темой 2017 года была «Грамотность в мире цифровых технологий». Тема 2018 года — «Грамотность и развитие навыков».

Интересные факты

1. В начале двадцатого века в России быть грамотным было непристойно, а именно для пролетариев. Считалось, что рабочему человеку такими «глупостями» заниматься не стоит. А если кто-то был очень умным, на него вполне могли настроить донос.

2. Во всем мире, по меньшей мере, 750 млн. человек по-прежнему не имеют базовых навыков грамотности.

3. Среди безграмотного населения всех стран в мире, женщины занимают 2/3 части, из которых 102 млн. составляют молодые девушки в возрасте от 15 до 24 лет.

4. Мировая статистика показала, что самый большой процент неграмотных взрослых (37%) проживает в Индии.

5. Только в девятнадцати странах мира больше грамотных женщин, нежели мужчин.

Анастасия Макарова



ОСЕННИЙ ПЛЕЙЛИСТ



Осень. Прекрасная пора. Она прекрасна в своем одеянии, в атмосфере, которую дарит каждому и в новых возможностях, которые мы можем использовать по-своему. Не зря учебный год начинается именно с осени, ведь она дарит вдохновение и время, а для творческих людей — это ресурс.

Пальто, шарф, наушники в уши, и ты новый герой этого города! Три месяца падающих листьев, скачущего настроения, бегущих людей к автобусным остановкам и, самое главное, три месяца продуктивности. Для кого-то осень синоним к слову — депрессия, но для меня она синоним к слову — действие.

Живите и дышите этим прохладным временем года! Будьте самыми успешными в своих начинаниях, настраивайте свои внутренности на волну позитива, пусть весь мир будет играть вам на руку и каждый шаг будет пропитан творчеством и самыми интересными идеями.

Выбранная мною песня особенная. Она помогает мне настроиться себя на грядущий день, с утра, когда идти на пары нет желания и сил, когда кажется, что все вокруг угрюмо и все идет против тебя. Cleopatra — The Lumineers. Любовь, творчество, действие. Наслаждайтесь вместе со мной и творите, ведь время бежит неумолимо быстро.

Катерина Татаурова



Закончилось лето, прохлада постучалась в наши двери. В целом ничего не изменилось. Ты все так же просыпаешься по утрам, завариваешь чай/кофе, только с каждым днем за окном все темнее.

С одной стороны, хочется гулять по городу, наслаждаться яркими цветами осени и последними теплыми деньками, а с другой — сидеть дома, пить теплый травяной чай, смотреть любимый сериал или слушать музыку, которая уносит тебя куда-то далеко-далеко.

Twenty one pilots — My blood

Nils Bech — That girl

Two door cinema club — What you know

Анастасия Макарова

Я считаю, что осень — самое грустное время года. На смену солнечным дням приходят дождливые, туманные будни. Осенью улетают птицы, а с ними улетает и летнее настроение. Но как бы ни было грустно, я просто не могу не улыбаться, когда на улице такой ураган красок!

Моя музыка помогает наполнить настоящее приятными эмоциями и на время отдохнуть от ненужных мыслей. Осенью я люблю слушать песни, автором которых является Ed Sheeran. Одной из лучших его композиций, по моему мнению, является «Perfect». Романтичный мотив песни словно погружает тебя в неразгаданный мир беспечности и беззаботности. Прослушивая данную композицию, на душе становится легче и спокойнее, а окружающая действительность становится ярче и лучше.

Я всегда восхищалась людьми, которые сочиняют музыку. Они могут заставить нас плакать или смеяться. Более того, они могут заставить нас думать о глобальных проблемах, или же просто мечтать, в то время, когда слушаешь музыку. Я искренне верю, что музыка способна проникать в сознание человека и излечивать его душу!

Бурова Алина

Осень. Эта меланхоличная пора всегда загоняет меня в депрессию. Я никогда особо не радовалась последним теплым дням или деревьям с их пёстрыми нарядами. Теплые свитера, чай и фильмы — это, конечно, круто, но даже они не способны спасти меня от осеннего пассива. Трудно мотивировать себя сделать что-то полезное и мои будни превращаются в серое пятно. Спасает только музыка. Это то, что может загнать тебя в депрессию и из неё же вытащить.

Песня этой осени Scars — Michael Malarkey. Темная и тягучая, как осенние будни. Но меня эта композиция мотивирует двигаться вперед, слушая ее, хочется поднять себя с дивана и сделать что-нибудь полезное.

Анастасия Леонтьева



Wake me up, when september ends

За окном осень самая настоящая — такая желтая, разносящая мертвые листья, тем самым дождливым ветерком. Настроение вести себя по-сентябрьски: в теплые деньки наслаждаться прекрасной любимой погодой, а в холодные — читать книги Кинга и слушать песенки.

Кстати о песнях! Хочу поделиться с вами, дорогие Читатели, несколькими треками, которые вдохновляют и наоборот (заставляют «умирать») этой холодной осенью.

1. Syml — Where is my love. Этот трек просто будоражит. Эта релакс-песенка может как вдохновить, так и заставит впасть в осеннюю депрессию, так что тут поаккуратнее.

2. Few Bits — Chasing Rainbows. Эта песня ассоциируется с малиновым закатом, ногами из окна и макушками желтых

кленов. Песня по-настоящему уютная, спокойная. Так что не ленись, вбей в поисковике и послушай.

3. Для любителей рока и женского вокала предлагаю познакомиться с треком In This Moment — Adrenalize. Прекрасная песня... Просто ВАУ. Она очень двоякая и вызывает весьма абвивалентное чувство: приятное пение солистки в начале, в припеве перерастает в настоящую «вокальную агрессию» в стиле рок. Просто слушай))

4. Filter — Wats next. Тоже рок. Если ты не дослушаешь песню до припева, то лучше не включать вообще. Просто шикарная песня. Под нее так и хочется кататься по полу, и кричать на улице изо всех сил.

5. Ну и конечно же, фаворит моего сентября — это новый альбом Троя Сивана «Bloom».

Несмотря на то, что весь альбом получился очень сладким, я все же хочу выделить 2 песни. Первая, «Poscard» — когда я ее слушаю, я постоянно хочу плакать, хорошо мне или плохо. На меня эта песня действует как фильм «Хатико» — мне выворачивает наизнанку сердце. А вторая — «Lacy strike» имеет совершенно противоположное ощущение, под нее так и хочется танцевать, она заряжает своей чувственностью, ну и конечно сам исполнитель просто шикарен (не реклама).

Я могу нескончаемо вести этот список моей топ музыки сентября, приводить много ассоциаций, но я старалась отобрать для вас «самый сок». Так что копируешь название, вставляешь в поисковик и слушаешь до потери пульса.

С.Е.Э.



СОВЕТУЕМ ПОСЛУШАТЬ:

▶ Where is my love
Syml

▶ Chasing Rainbows
Few Bits

▶ Adrenalize
In This Moment

▶ Wats next
Filter

▶ Poscard
Troye Sivan

▶ Lacy strike
Troye Sivan

▶ The Lumineers
Cleopatra

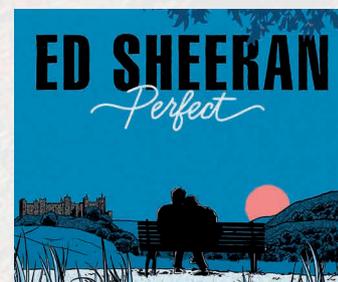
▶ Perfect
Ed Sheeran

▶ My blood
Twenty one pilots

▶ That girl
Nils Bech

▶ What you know
Two door cinema club

▶ Michael Malarkey
Scars



ТВОЙ СТИЛЬ



Вот и наступила осень. Ты снова думаешь о том, что пора идти на учёбу, слушать скучные лекции преподавателей, запоминать много информации, а затем готовиться к сессии. Одним из способов не поддаваться влиянию осенней хандры является обновление гардероба. О том, как не впасть в уныние и привнести в свою жизнь ярких красок и пойдет речь. Цвет одежды, которую носит человек, может многое рассказать о его характере. Когда мы покупаем одежду, мы подсознательно выбираем тот цвет, который больше всего нам нравится. Модные цвета октября 2018 года определенно задают позитивный настрой и добавляют ощущение теплоты и комфорта в образ.

Институт цвета Pantone публикует отчет о том, какие цвета будут самыми модными. На пике популярности — яркие, насыщенные оттенки. Например, красная груша, доблестный мак, туманный синий, цейлонский жёлтый, оливковый, оранжевый, апельсин, ультрафиолет, лавандовый, светлый лайм и насыщенный зелёный. Сочетания данных оттенков помогут тебе без труда выбрать одежду для повседневного образа, а правильно подобранные аксессуары сделают твой образ запоминающимся и оригинальным. Аккуратные и скромные водолазки, облегчающие фигуру, в 2018 году станут самой модной базовой одеждой. С водолазкой сочетаются все виды пиджаков и модных юбок. Стоит обратить внимание и на яркую верхнюю одежду, которая явно поможет тебе выделиться из толпы.

Сейчас, нам представляют много интересных стильных новинок, которые обязательно заинтересуют юношей. Традиционно, при создании коллекций мужской осенней одежды использовались черные, белые и серые, а также синие оттенки. Многие дизайнеры удивили тем, что вывели горчичные и песочные оттенки в разряд трендовых. Также представлены и примеры ярких мужских брюк на подиумных показах. Причем их яркость выражается не только в цветовой палитре красок, но и в самом крое. Низ практически всех моделей брюк предлагается выворачивать на внешнюю сторону. Даже классические брючные изделия данный тренд не обходит стороной. Модная одежда для мужчин понемногу отходит от строгости силуэта, выводя в лидеры более нейтральные комплекты, в которых уместно пойти на прогулку, встречу с друзьями и на свидание.

Мода задаёт ритм и движение современной жизни. Следить за состоянием своего внешнего вида считается правилом хорошего тона. В наше время, его придерживаются как девушки, так и многие парни. Наиболее популярные тенденции тянутся к простоте и практичности, не лишённой стильных акцентов. Следовать модным тенденциям или нет — дело каждого. Ведь как говорил Стефано Габбана: «Стиль — это то, что ты несёшь внутри себя, а не то, что ты покупаешь». А я желаю всем отличного настроения, осеннего тепла и хороших оценок! Будьте стильными, будьте «на стиле».

Бурова Алина



День красоты

Интересно, читатель, что ты будешь делать 9 сентября? Я вот, к примеру, буду отмечать в этот день очень интересный праздник. Как ты думаешь, чему он посвящен? Знаешь, как ни странно он посвящен нам с тобой, всему тому, что нас окружает, что восхищает и будоражит — красоте.

Международный День Красоты, один из интереснейших сентябрьских праздников, который отмечается повсеместно. Учрежден он в 1995 году Международной организацией по косметологии и эстетике, но конкретно в России отмечается с 1999,

когда наша страна вошла в состав этой организации. Как правило, в этот замечательный день люди отдаются в «руки красоте» и проводят свое время в разных косметических салонах. Также устраиваются разнообразные конкурсы, посвященные этой тематике, где как женщины, так и мужчины могут продемонстрировать свои физические и умственные способности, ведь красота — многогранна.

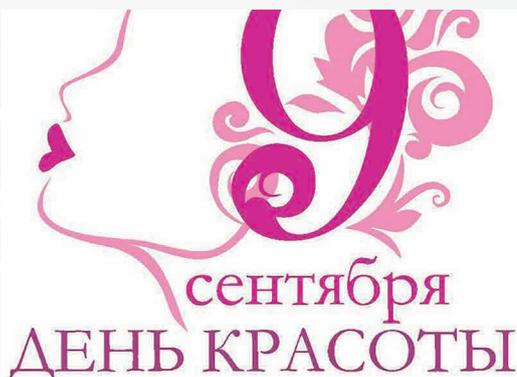
Дорогой читатель, а как проведешь этот день ты? Вообще, что

значит для тебя слово «красиво»? Для меня это понятие тождественно слову «эстетика». Оно включает разнообразный спектр чувств, энергии, визуального наслаждения и выброса эндорфинов. Для меня красота — это такое абстрактное понятие, которое ты можешь увидеть в синеве неба, в степной глади и даже в чей-то улыбке. Ты только посмотри вокруг хорошенько, оторвись от привычной суеты и почувствуй красоту кончиками пальцев, включай эстета и вкушай всем сердцем вздох. Хоть красота и очень субъективная вещь, и мы никогда не сможем жить по

трафарету под эгидой общего «красиво», но сегодня именно 9 сентября, давай определимся, что значит это слово и будем просто получать удовольствие, паковать в свое сознание только самое красивое и счастливое.

Попробуй, что значит красиво и живи этим, расширь кругозор и стремись к чему-то прекрасному. А я побежала праздновать этот день на берег речки, если хочешь, присоединяйся....

С.Е.Э.



Транспортная карта



Персональная карта предназначена для льготного проезда учащихся ВУЗов и профессиональных училищ в общественном транспорте.

Студенческая карта оформляется один раз, и действует на протяжении всего периода обучения.

Оплатить проезд по Студенческой карте можно на маршрутах, подключенных к системе «Электронный проездной — Новосибирск».

Тарифы:

Экономный — Поездка за полцены!

Безлимитный — Стоимость 850 рублей (согласно Постановлению Мэрии города Новосибирска от 28.08.2013 №8172).

Подключить выбранный тариф и первый раз пополнить карту можно в одном из пунктов продления транспортных карт.

По мере расходования денежных средств карту необходимо пополнять, т.е. зачислять на нее деньги. Сделать это можно в пунктах продления транспортных карт.

Переключение с тарифа «Безлимитный» на «Экономный»:

для перехода на тариф «Экономный» необходимо пополнить студенческую карту на любую сумму в МУП г. Новосибирска «Пассажиртрансснаб» или в кассах МУП «Новосибирский Метрополитен».

Тариф «Экономный» — Поездка за полцены!

Тариф «Экономный» — это скидка 50% на каждую поездку.

Каждая поездка в 2 раза дешевле!

Подключение тарифа: достаточно пополнить карту на любую сумму в пунктах пополнения транспортных карт.

По мере расходования денежных средств Студенческую карту с тарифом «Экономный» необходимо пополнять, т.е. зачислять на нее деньги. Сделать это можно в пунктах пополнения транспортных карт.

Тариф «Безлимитный» — это тариф без ограничения количества поездок.

Подключение тарифа: достаточно пополнить карту в размере 850 рублей с 25 по 27 число предыдущего месяца.

Внимание! Необходимо регулярно подтверждать право пользования льготным проездом. Для этого достаточно продлевать карту 2 раза в год в периоды:

с 1 по 30 апреля;

с 1 по 31 октября

Сделать это можно самостоятельно в терминалах самообслуживания КВАРТОПЛАТ при пополнении карты на «ноль рублей», при наличии неиспользованных денежных средств на карте.

Для обеспечения постоянной работы Студенческую карту необходимо своевременно пополнять, согласно описанному выше порядку, в случае блокировки карты, необходимо вовремя ее разблокировать. В случае нарушения данных правил все риски, связанные с невозможностью оплаты проезда по карте, несет пользователь карты.

Оплатить стоимость подключения СТУДЕНЧЕСКОЙ КАРТЫ к системе «Электронный проездной — Новосибирск» можно в ближайшем отделении банка МДМ, (кроме Сбербанка).

Продлить Студенческую карту можно в центре обслуживания пользователей Пассажиртрансснаб, и в пунктах пополнения транспортных карт по адресу: Красный проспект 161, кассах метрополитена, киосках на остановках общественного транспорта, обозначенных красными наклейками или вывеской с надписью «Единая транспортная карта», терминалах самообслуживания КВАРТОПЛАТ.

Карты, владельцы которых студентами уже не являются, продлению не подлежат.

Для получения Студенческой карты необходимо:

1. Заполнить специальную анкету, которую можно получить:

в деканате своего учебного заведения с 01 сентября по 31 октября.

2. Оплатить стоимость подключения карты к системе «Электронный проездной — Новосибирск» в кассе банка — участника Системы — 90 рублей.

Внимание! Кассир просит Вас сменить номер анкеты. Заполненную анкету отдать в свой деканат и предъявить чек, подтверждающий оплату подключения карты к Системе.

1.3. В течение месяца Вы сможете получить персональную Студенческую карту в своем деканате или в центре обслуживания пользователей.

2. Самостоятельное оформление карты в Центре обслуживания пользователей транспортных и социальных карт — Пассажиртрансснаб с 15 января, по адресу: Красный проспект 161

Для этого необходимо:

2.1. Взять справку в деканате вашего учебного заведения о обучении.

2.2. Иметь с собой заполненную анкету, (анкету можно найти на сайте Системы <https://t-karta.ru>)

2.3. Оплатить стоимость подключения карты к системе «Электронный проездной — Новосибирск» в кассе банка — участника Системы — 90 рублей. (идти оплачивать только с заполненной анкетой)

2.4. Иметь при себе паспорт.

Время работы Пассажиртрансснаб по адресу: Красный проспект 161

пн-вс: с 8-00 до 20-00, обед: с 12-30 до 13-30. (время работы уточнять на сайте).

Многоканальный телефон: 240-90-58

Сроки пользования данной льготой студента, контролируются Оператором Системы, на основании данных деканата учебного заведения.

Профессия и здоровье

Чтобы люди находили счастье в своей работе, необходимы три условия: работа должна быть им по силам, она не должна быть изнуряющей и ей должен сопутствовать успех.

Дж. Рескин

Несмотря на все достижения цивилизации, врачи отмечают рост числа психосоматических заболеваний: расстройства сердечнососудистой системы, поражения желудочно-кишечного тракта, неврозы и пр. Очень часто они профессионально обусловлены.

Особую группу риска составляют люди с завышенным уровнем притязаний — те, которые стремятся занять место, не соответствующее их возможностям.

Практически все профессии предъявляют свои требования к здоровью человека. Условно все требования можно разделить на три группы:

- двигательные: координация движений, сила и мышечная выносливость;
- анализаторные: зрение, слух, подвижность, уравновешенность нервной системы;
- интеллектуальные: свойства мышления, внимания и памяти.

Проблемы со здоровьем могут осложнить профессиональную деятельность, но и нелюбимая работа может привести человека к нервному срыву, если, конечно, у человека нет других ценностей, кроме карьеры и материального благополучия. А вот любимая работа сохраняет и укрепляет здоровье.

Немецкие медики обратили внимание на странное явление: эпидемия гриппа, которая охватывает население в декабре, не затрагивает почталюнов. Почему? Да потому что им некогда болеть: накануне Рождества и Нового года почта едва справляется с потоком поздравительных писем и телеграмм.

Многие учёные отмечали связь между здоровьем человека и его эмоциями и характером. Зависть, гнев и раздражение влияют более неблагоприятно на здоровье, чем эпидемии. Остатки здоровья ослабляют вредные привычки: алкоголизм, курение, лень и обжорство, свойственные людям слабым и безвольным.

Привычки формируются в детстве, поэтому в старшем возрасте нужны значительные усилия, чтобы избавиться от тех, которые будут вам мешать, и сформировать те, которые помогут сохранить здоровье и достичь успеха.

Оценить состояние своего здоровья вам поможет следующая методика.

Данная методика (Опросник «Вегетативная лабильность») разработана чешскими психологами и апробирована в НИИ гигиены и профилактики заболеваний детей, подростков и молодёжи Министерства здравоохранения РФ.

Вегетативная лабильность — это способность организма адекватно реагировать на необычные воздействия внешней среды.

Методика «Моё здоровье»

Прочитайте утверждения и подумайте, насколько они похожи на ваши собственные ощущения.

Возьмите лист бумаги и рядом с номером вопроса поставьте плюс, если согласны с высказыванием, и минус, если не согласны.

1. Утром мне трудно встать вовремя, я не чувствую себя бодрым.

2. Мне трудно сосредоточиться, когда я принимаю за работу.

3. Когда меня что-то расстроило или когда я чего-то боюсь, то в животе возникает неприятное чувство.

4. Утром я ограничиваюсь лишь чашкой чая или кофе.

5. Я часто мёрзну.

6. Когда мне приходится долго стоять, мне хочется облокотиться на что-нибудь.

7. При резком наклоне у меня кружится голова и темнеет в глазах.

8. Мне становится не по себе, если я нахожусь на большой высоте или в закрытом помещении.

9. У меня часто бывают головные боли.

10. Когда мне надо сосредоточиться, то я могу покачивать ногой, грызть ногти, что-то рисовать и т.п.

11. Обычно мне трудно подниматься по лестнице.

12. При публичном выступлении у меня учащается сердцебиение, перехватывает горло, потеют руки.

13. При неподвижном сидении на одном месте одолевает сон.

14. Я знаю, что такое «покраснеть до корней волос».

15. Некоторые события вызывали у меня тошноту или отсутствие аппетита. Чем больше «нет», тем меньше у вас поводов для беспокойства о своём здоровье.

Больше половины положительных ответов — сигнал о неблагоприятии.

Если больше чем в десяти утверждениях говорится о знакомых вам ощущениях, уделите внимание своему самочувствию.

Обратите внимание на свой образ жизни, режим труда и отдыха.

Педагог-психолог:

О.А. Шишигина

РЕЖИМ ДНЯ СТУДЕНТА:

6:00 — 6:05

Лучшее время для подъема

6:05 — 6:15

Занимаемся утренней гимнастикой

6:15 — 6:20

Умываемся, закаливающие процедуры

6:20 — 6:45

Завтрак

6:45 — 8:00

Дорога до колледжа

8:00 — 13:00

Учебные занятия

13:00 — 14:30

Обедаем, совершаем прогулку по свежему воздуху

14:30 — 15:00

Послеобеденный отдых

15:00 — 16:30

Самостоятельные занятия студента

16:30 — 18:30

Занимаемся спортом

18:30 — 19:30

Ужинаем, отдыхаем

19:30 — 21:00

Самостоятельные занятия студента

21:00 — 22:00

Вечерняя прогулка в обществе приятного человека

22:00 — 23:00

Отходим ко сну. Отбой!

Психологическая поддержка

Самое простое определение психологического здоровья состоит в отсутствии психических расстройств.

Это здоровое развитие личности, это адекватная реакция человека на те или иные события, это ощущение счастья. Но если человек начинает чувствовать одиночество, уверяя себя и окружающих, что его никто не любит и он никому не нужен, замыкается, уходит в себя, всячески избегает контактов с людьми, то это может говорить о наличии психологических проблем.

Существуют различные способы поддержания психологического здоровья.

Вот 9 практических советов:

1. *Принимай себя таким, как есть.* Отсутствие любви к себе выражается в виде чувства вины, стыда и депрессии. Слишком часто мы живем ненастоящей жизнью, стремимся получить признание и одобрение от других людей, забывая о своих желаниях. Принимая себя, человек учится принимать других.

2. *Умейте проигрывать.* Чтобы успешно преодолеть неприятности, нужно активно действовать в пределах той ситуации, которую вы можете изменить, и смириться с тем, на что вы повлиять не в состоянии. Умение человека успешно справляться с трудностями служит залогом сохранения его психологического и физического здоровья.

3. *Учитесь строить и поддерживать отношения.* Эмоциональная

связь очень важна, мы нуждаемся в таких взаимоотношениях, которые могли бы послужить нам поддержкой и опорой в трудные времена. Вот несколько советов по сохранению хороших отношений: учитесь прощать, будьте снисходительны и честны, будьте собой, в меру сочетайте время, проводимое в обществе и наедине с собой, отвечайте за свои поступки, действуйте с учетом ценностей, чувств и пожеланий других людей.

4. *Помогайте другим.* Все мы в своей жизни сталкиваемся с проблемами. Когда мы протягиваем руку помощи тем, кто попал в беду, мы не только становимся сильнее обстоятельств, но еще испытываем чувство собственной значимости.

5. *Стремитесь к свободе и самоопределению.* Для психологического здоровья крайне необходима определенная степень контроля над теми решениями, которые способны повлиять на нашу жизнь. Если окружение контролирует нас, наказывает и подавляет, то наше чувство собственной свободы и значимости утрачивается. Конечно, нам приходится считаться с желаниями и ценностями других людей, но если мы хотя бы незначительно согласны с ними, то ощущение нашего самоопределения сохраняется.

6. *Определите цель и двигайтесь к ней.* Психологические исследования показали, что процесс движения к цели

так же важен, как и сама цель. Но порой поставленная нами планка слишком высока, и мы обрекаем себя на глубокое разочарование. Поэтому старайтесь, чтобы цели были реальными. А если цель большая, то разделите ее на несколько маленьких.

7. *Верьте и надейтесь.* В час испытаний, когда нам кажется, что поблекли все краски мира, на помощь приходит надежда и оптимизм и вера в то, что рано или поздно мы достигнем цели, к которой идем. Позитивный взгляд на мир помогает преодолеть страх и сохранить мотивацию.

8. *Сохраняйте сопричастность.* Старайтесь чувствовать свою полную сопричастность происходящему, погруженность в текущий процесс или переживание, сосредоточенность исключительно на них. Существует буддийское изречение: «Если, подметая пол, вы думаете об отдыхе, вы не воспринимаете жизнь такой, какой она является на самом деле. Подметая пол, подметайте. Отдыхая, отдыхайте».

9. *Наслаждайтесь прекрасным.* Способность ценить прекрасное называют эстетическим чувством. Умение замечать и понимать красоту помогает нам сохранить все то удивительное, что есть в нашем мире. Реализация заложенной в нас энергии по максимуму — вот самый верный способ сохранить психику.

Автюхова Татьяна

ТЕЛЕФОН ДОВЕРИЯ ГОСУДАРСТВЕННОЙ КЛИНИЧЕСКОЙ ПСИХИАТРИЧЕСКОЙ БОЛЬНИЦЫ № 3.

С населением общаются врачи и психологи с большим опытом работы. Специалисты телефонного доверия окажут психологическую поддержку в трудных жизненных ситуациях, проконсультируют по широкому кругу медико-социально-психологических проблем, в том числе ответят на вопросы, касающиеся нервно-психического здоровья, возрастных кризисов, личных, семейных, производственных конфликтов.

Психологическая поддержка — по телефону доверия

Телефон доверия 279-40-67 работает круглосуточно, анонимно, бесплатно.
8-800-2000-122 — единый номер телефона доверия (служб экстренной психологической помощи) для детей, подростков и их родителей. Телефон доверия действует круглосуточно.
Звонок анонимный и бесплатный с любого телефона!

Кроме этого в колледже так же есть педагог-психолог Шишигина Оксана Александровна, к которой можно обратиться с любыми вопросами в свободное от занятий время, в 205 кабинет.

NOTA  BENE

Ежемесячная газета НКПИИТ

Главный редактор: Федченко Ольга Михайловна;

Редактор: Татаурова К., Леонтьева А.;

Корректоры: Руденских А.;

Верстка: Шерстюгина Е.;

Корреспонденты: Леонтьева А., Дадонов Р., Бурова А., Старусева М., Меликова О., Татаурова К., Макарова А., С.Е.Э., Автюхова Т., Шишигина О.А.



Тираж: 100 экз.

Адрес редакции: Немировича-Данченко 102/1, каб. 223.

Группа редакции ВКонтакте: <http://vk.com/club58524932>

e-mail: