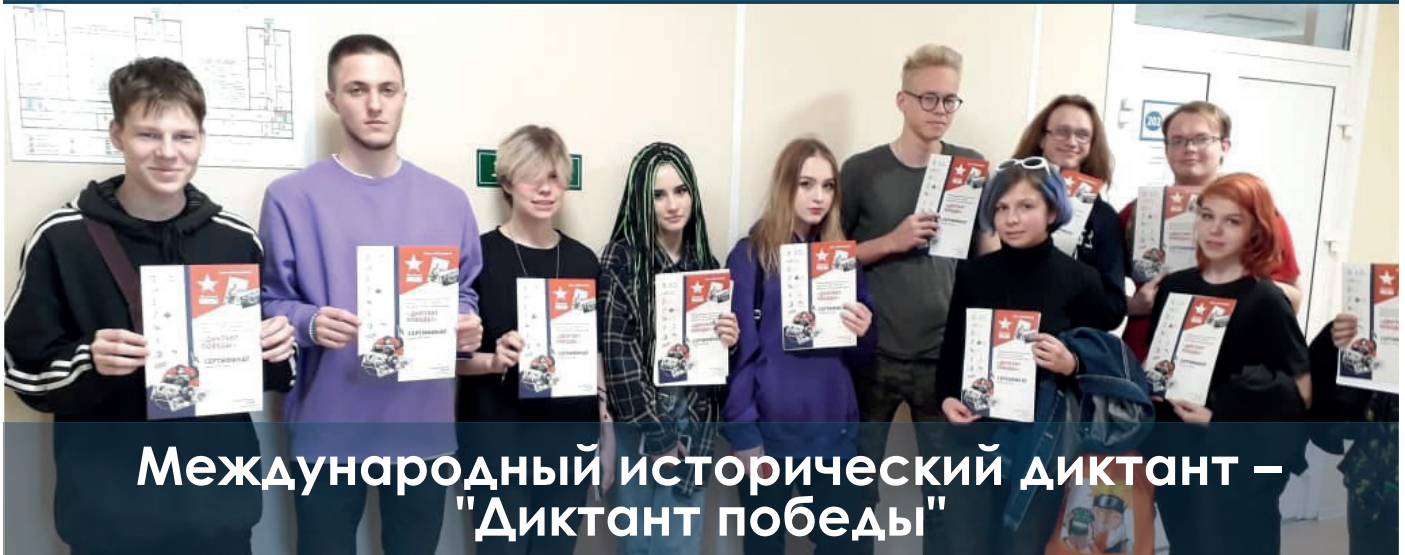


# NOTA BENE

Ежемесячная газета НКПИИТ | №24(76)/Май/2021



1 мая - Не праздник, а день социальной борьбы

2



5 Дэвид Боуи. Человек со звезды



Сессия без стресса

3



6 Фильмы о войне

Международный исторический диктант "Диктант победы" прошел в нашем колледже 29 апреля.

"Диктант Победы" - это не только проверка знаний, но и событие, приуроченное к памятной дате окончания Великой Отечественной войны.

Целями мероприятия являются: сохранение исторической памяти событий Великой Отечественной войны, а также возможность проверить свои знания в области истории.

В диктанте приняли участие 54 студента нашего колледжа. За 45 минут участникам было необходимо ответить на 25 вопросов на тему событий Великой Отечественной войны, которые были посвящены знаменательным датам, военной географии, историческим личностям, а также произведениям о войне литературного и изобразительного искусства.

В конце мероприятия каждый участник акции получил сертификат об участии. Узнать результаты диктанта можно будет на сайте [диктантпобеды.рф](http://диктантпобеды.рф). Победители будут определены к 24 июня.

*Николаева Юлия*

## Уважаемые читатели газеты «NOTA BENE»

Учебный год подошел к концу, для кого-то он был продуктивным для кого-то — нет. Но это не важно, ведь главное, что близится лето и, сдав сессию, можно обо всем забыть.

Желаем всем читателям газеты «Nota Bene» успешной сдачи экзаменов! И не забываем, что в следующем учебном году мы будем ждать всех желающих в нашем коллективе!

Редакция газеты «NOTA BENE»



## 1 мая - Не праздник, а день социальной борьбы

Решение о праздновании дня 1 Мая и проведении в этот день рабочих демонстраций было принято в 1889 году Парижским конгрессом 2-го Социалистического Интернационала в память героического выступления чикагских рабочих (США), организовавших 1 Мая 1886 года забастовки и демонстрацию с требованиями 8-ми часового рабочего дня. Эти выступления закончились кровопролитным столкновением с полицией, в результате которого были убиты 19 человек и 250 ранены.



И только в 1917 году в Царской России Временное правительство разрешило проведение первомайской демонстрации. После Октябрьской революции впервые первомайский парад был проведён в 1918 году.



В СССР в название этого праздника было добавлено слово "Мир". Трудящиеся СССР выходили на праздник с лозунгами о мире. В 50-60-х годах прошлого века, когда в Европе и США вновь рабочее движение стало массовым, СССР 1 мая выражал солидарность с требованиями рабочих. Они тогда боролись за политические права и повышение заработной платы. Современным трудящимся надо помнить, что политические права и восьмичасовой рабочий день они имеют благода-

ря именно солидарной борьбе рабочих в конце XIX – первой половины XX века.

В 142 странах мира до сих пор этот день отмечают, как день Международной солидарности рабочих. Люди выходят на демонстрации с экономическими и политическими требованиями. Часто эти демонстрации заканчиваются столкновением с полицией и разгоном демонстраций. Рабочим многих стран есть за что бороться.

*Мясоедова Диана*





# Сессия без стресса. Готовимся в последний момент

Учебный год подходит к концу и наступает самая страшная пора для всех студентов — сессия. Одно только слово внушает страх и треплет нервы. Как же всё-таки пережить экзамены без стресса?

Самое важное, что стоит отметить, так это дисциплина. Дисциплина — это умение распоряжаться своим временем и возможностями. Одной мотивации при подготовке к сессии будет недостаточно, важно также уметь взять себя в руки и настроиться на учёбу.



## Когда начинать подготовку?

Готовиться лучше всего начинать сразу с сентября, что, впрочем, не новость. Не обязательно с начала семестра искать прошлогодние билеты (хотя это тоже может помочь при подготовке), достаточно иметь все конспекты, к которым следует периодически возвращаться, если возникают какие-то трудности в понимании тем.

## С чего начать?

### 1. План.

Планирование очень помогает структурировать мысли и действия. Особенно это важно людям, которые долго не могут настроиться на выполнение каких-либо задач. Планы можно составлять как на день, так и на неделю, на месяц и т.д. Обозначьте для себя чёт-

кую структуру подготовки к экзаменам. Один день подготовка, второй — отдых. Каждый составляет тот план действий, который будет удобен именно ему.

### 2. Отдых и здоровый сон.

Особенно важный пункт, когда до экзаменов остался месяц, а подготовка так и не была начата. Помимо учёбы важно также уметь вовремя отдыхать, чтобы не перегореть. В противном случае нервные срывы, высокая раздражительность и частая агрессия будут обеспечены. Здоровый сон также важен. Обычно студенты, которые постоянно слышат о том, что здоровый сон полезен, часто игнорируют этот факт. Может просто не знают, почему он так важен? Научно доказано, что активность мозга в разы увеличивается, если мы уделяем должное внимание не только количеству, но и качеству сна ежедневно. Именно здоровый сон улучшает память и концентрацию, благодаря чему ваша продуктивность повышается. Кроме того, хороший сон уменьшает шансы получить психические расстройства, депрессию и т.д., чрезвычайно вредные для нашей психики. Но если даже это не может подтолкнуть вас на здоровый сон, то знайте, если спать меньше 7-8 часов в сутки, то высок риск развития сердечно-сосудистых заболеваний, а также развития инсульта.

### 3. Правильный моральный настрой и стрессоустойчивость.

Важно настроить себя на успешную сдачу экзаменов. Наши мысли материальны, и чем больше вы будете повторять себе, что всё успешно сдадите, тем выше шанс на успех. Если же вы скептик в данной области, то такие аффирмации помогут вам хотя бы настроиться морально, снизить стресс. Также можно практиковать медитации, которые помогают очистить разум от

всего лишнего и настроиться на учёбу. Сюда в дополнение хочется вынести ещё один маленький подпункт — атмосферу. Этой атмосферой является та среда, в которой вы учитесь. Кому-то удобнее всего идти учиться в кафе, кто-то предпочитает в библиотеке, кто-то в парке, некоторые любят заниматься дома. Главное уметь правильно выбрать место, чтобы было не шумно и максимально настраивало вас на учёбу. Также можно попробовать заниматься с друзьями. Но лучше всего будет, если вы будете учить разные предметы, чтобы не отвлекать друг друга. Это также мотивирует.

Главным вопросом студентов, наверно, является: «Как всё выучить, если экзамены уже совсем скоро, а я так и не начинал учить?»

### Основные рекомендации:

- В срочном порядке соберите всю информацию: лекционные материалы, экзаменационные билеты с ответами, учебники, краткие шпаргалки.

- Оцените объем материала, который необходимо выучить.

- В первые дни проработайте лекции и ответы, разберитесь с незнакомыми терминами.

- В следующие — составьте мини-шпаргалки по каждому вопросу и изучите учебники.

- Напоследок повторите все то, что успели запомнить, выполните практические задания и ознакомьтесь с дополнительной литературой.

### За день до...

За день до экзамена не стоит нагружать себя новой информацией, так как велика вероятность того, что вы её не запомните. Максимум, что вы можете, так это повторить самое основное. Лучше посвятить этот день спокойному отдыху: прогулка по парку, поход в кино, прослушивание любимой музыки.

*Полищук Александра*

## Психологическая помощь для студентов

Сегодня на студентов нависает огромная ответственность, связанная с процессом учебы, сессией и задачами обеспечения своей собственной жизни и карьеры. Это создаёт уверенность в том, что студентам необходима помощь специалистов, в полной мере владеющих психологическими знаниями. Сегодня такая помощь реальна и может осуществляться через психологическую службу учебного заведения (в том числе и нашего колледжа). Представители службы могут наиболее полно и всесторонне предоставить информацию, отражающую особенности развития каждого студента и социально-психологические процессы и явления, возникающие в студенческом коллективе в связи с адаптацией к обучению. Помощь психологической службы направлена на поддержку и содействие процессу личностного и профессионального становления студента и обеспечение ему комфортности учебного труда. В настоящее время достаточно актуальным является поиск оптимальных методов психологической коррекции неблагоприятных психоэмоциональных состояний студентов. Часто для снятия личностных и социальных стрессов студенты используют алкоголь, никотин или фармакологические средства. В то же время следует активнее использовать в практике вузов-

ского обучения эффективные методы коррекции стрессового состояния личности, которые не вызывают привыкания и, более того, оказывают позитивное влияние на личность студентов; повышают уровень их самооценки, адаптивности и стрессоустойчивости.

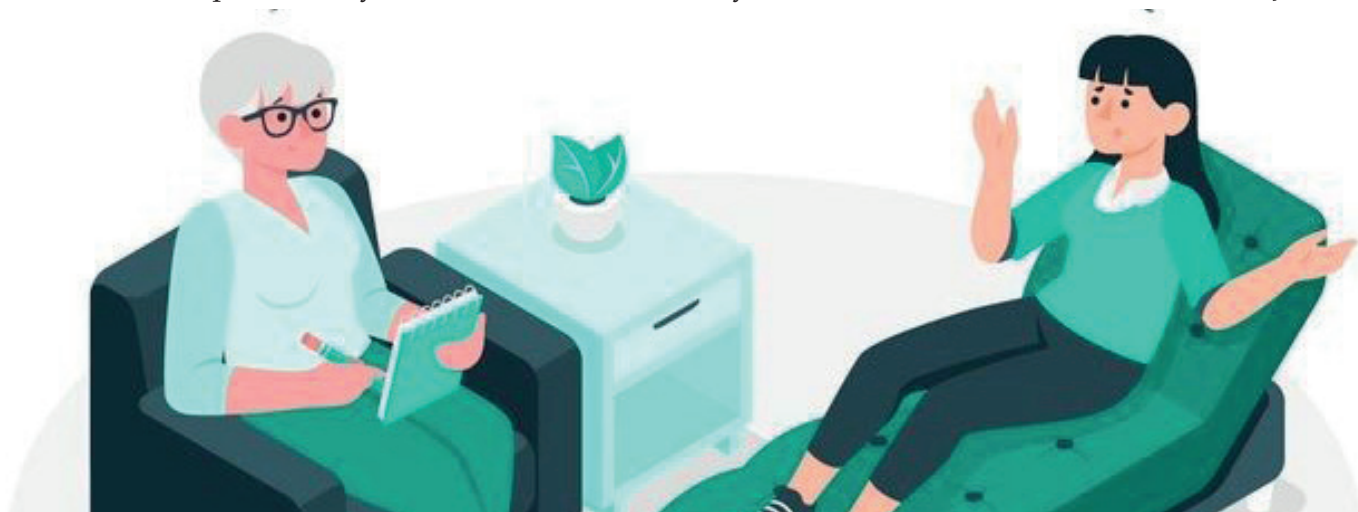
Практическая реализация психологической помощи в индивидуальной и групповой работе базируется на концепциях психологической службы, представленных отечественными психологами (Битянова М.Р., Бачков И.В., Дубровина И.В., Овчарова Р.В., Прихожан А.М. и др.). Отдельные аспекты психологической помощи описаны в зарубежной психологии (Ассаджиоли Р., Берн Э., Морено Д., Перлз Ф. и др.).

Основное внимание в терапии уделяется общим вопросам адаптации как социально-психологическому процессу. При этом недостаточно раскрыты механизмы и сроки адаптации молодого человека к конкретным вузовским условиям. В частности, плохо показана проблема адаптации студентов к стрессовым воздействиям экзаменационных сессий на протяжении обучения в вузе. Недостаточно представлены и определены социально-психологические и социально-педагогические феномены, детерминирующие особенности адаптивных возможностей студентов, к

стрессу. Не показано влияние индивидуально-типологических характеристик, личностных свойств и особенностей взаимодействия(!) с другими людьми на специфику развивающихся адаптивных реакций у молодых людей с разным уровнем адаптивности и стрессоустойчивости. Мало изучены и не исследованы в полной мере особенности и основные направления оказания психологической помощи студентам в адаптации к стрессовым воздействиям экзаменационных сессий.

В настоящее время не существует специальных программ, реализуемых в колледжах, которые были бы направлены непосредственно на помощь в адаптации студентов к стрессовым воздействиям экзаменационных сессий. В этой связи представляется перспективной разработка такого рода задач на базе теоретических предпосылок отечественной и зарубежной психологической теории и практического опыта в сфере психологической помощи студентам. Что касается Новосибирска, существуют психологи, которые могут помочь студентам справиться с сессией и другими проблемами молодых людей. Среди них выявлены самые известные центры "Анима" и "Self" куда достаточно просто позвонить и записаться на консультацию.

*Лангольф Ксения*





## ДЭВИД БОУИ. ЧЕЛОВЕК СО ЗВЕЗДЫ

Дэвид Боуи (англ. David Bowie; настоящее имя – Дэвид Роберт Джонс) – британский рок-певец и автор песен, а также продюсер, звукорежиссер, художник и актер. На протяжении пятидесяти лет занимался музыкальным творчеством и часто менял имидж, поэтому его называют «хамелеоном рок-музыки». При этом Боуи удавалось сохранять собственный узнаваемый стиль, успешно совмещая его с актуальными музыкальными направлениями. Боуи считается новатором, в частности, благодаря своим работам 1970-х. Он оказал влияние на многих музыкантов, был известен своим характерным голосом и интеллектуальной глубиной созданных им работ.



В 1947 году я прибыл на планету Земля. Джонсы, семья холодная и строгая, приняли меня и вырастили на окраине Лондона.

Когда мне было пятнадцать, в мой левый глаз попал метеорит и навсегда его преобразил. Моя внешность теперь соответствовала моему внутреннему самоощущению.

**1970г.** Темные духи овладевают моим любимым сводным братом Терри и вызывают в нем шизофрению, которая остается с ним до конца его дней.

**1971г.** Я женюсь на Энджи Барнетт, привлекательной бисексуальной американке. Мы делим с ней жажду успеха и постель. Иногда делим и любовников.

**1972г.** На свет появляется мой сын Дункан Зоуи Хейвуд Джонс. Я чувствую, что вот-вот произойдет что-то важное.



**1974г.** Я представляю миру пришельца, который живет у меня внутри: его имя Зигги Стардаст. Я добиваюсь музыкального признания, которого так жаждал. Я никогда не чувствовал себя более сексуальным и всесильным.

**1977г.** Привлеченный «черной» музыкой я переезжаю в США. Я употребляю огромное количество кокаина.

**1980г.** Я покидаю Лос-Анджелес, чтобы освободиться от кокаиновой зависимости и демонов. Я переезжаю в Берлин с моим другом Игги Попом.

Я развожусь с Энджи. И больше никогда с ней не заговорю.

**1985г.** Я выпускаю альбом Let's Dance, который делает меня миллионером. Я становлюсь кинозвездой.

**1992г.** Мой сводный брат Терри, истощенный своей шизофренией, совершает самоубийство. Я не присутствую на похоронах.

**2000г.** Я женюсь на Имен Мохамед Абдулмджид. После стольких лет я чувствую внутренний покой.

На свет появляется наша дочь, Александрия Захра Джонс. Я решаю быть лучшим отцом на свете.

**2016г.** Во время концерта в Германии у меня случается инфаркт. Я больше никогда не поеду на гастроли, и мое здоровье никогда полностью не восстановится.

Мое пребывание в этом мире подходит к концу. Я снова превращаюсь в звездную пыль.

(М. Хессе, Ф. Руис биоГрафический роман «Дэвид Боуи»)



«Дэвид Боуи был не просто знаковым музыкантом, он был мастером перевоплощения и мистификации. Он не всегда любил говорить о себе, а если и говорил, то это вряд ли можно было назвать откровениями – оно, скорее, запутывало еще больше. Его неожиданная смерть стала большим потрясением для поклонников, которым так и не удалось разгадать этого великого человека. Этот биографический роман – результат долгого исследования авторами биографии великого музыканта, который прольет свет на неизвестные периоды его жизни. Авторы смогли не только собрать все факты из жизни Боуи, но и попытались залезть в его голову – понять, как он создавал свои песни и какой смысл в них вкладывал. И сделано это с такой любовью и уважением, что этот роман можно назвать данью восхищения и любви от двух людей, на чьи жизни музыка и искусство Боуи повлияли сильнее, чем что-либо.»

Буренок Влада



## Фильмы о войне

Фильмы о войне начали снимать еще в годы самой войны. Фильмы эти были разные, не только «ура-патриотичные», как принято сейчас считать. Если посмотреть внимательно, то большинство советских военных фильмов не злоупотребляли дешевым патриотизмом, а были довольно серьезными и мрачными, были в них и ошибки командования, и трусость солдат, но эти негативные элементы никогда не ставились во главу угла.

Более поздние советские военные фильмы делали акцент не на политическом аспекте, а на героизме и мужестве советских солдат, которые даже в тяжелых условиях продолжали выполнять свой долг.

Ближе к перестройке в конце 80-х, в порыве откестить от проклятого прошлого, начались съемки фильмов о войне с другой риторикой: с акцентом на «кровавую гэбню», штрафбаты, атаки в полный рост на пулеметы немцев. Далее эта волна только нарастала под лозунгом «правда, которую от нас скрывали».



А как же фильмы без анти-советской пропаганды, просто про войну, просто про солдат? Такие есть, но список будет очень скромным: «28 Панфиловцев», «Т-34», «Белый тигр», «В июне 1941-го» (сериал с Безруковым).

Вечная память героически погибшим в бою за Родину! Никто не забыт и ничто не забыто.

С каждым годом остается все меньше людей, которые знали о войне не понаслышке. Поэтому очень важно, чтобы наши герои чувствовали пристальное и заслуженное внимание, любовь и благодарность окружающих людей.

- А зори здесь тихие, 1972г и 2015г
- Судьба человека, 1959г
- Свадьба в малиновке, 1962г
- Туман, 2010г



Зарубежные фильмы о Второй мировой войне пользуются особым интересом зрителей постсоветского пространства, ведь виденье тех кровавых дней иностранными кинематографистами вносит свою лепту в восприятие исторических событий.

- Воровка книг, 2013г
- Моя борьба, 2009г
- Мальчик в полосатой пижаме, 2008г
- Анна Франк, 2019г
- Жена зрителя зоопарка, 2017г

*Шадрина Татьяна*





## Море и травы

Свет твоих глаз словно свет звёзд,  
Холодного утра рассвет.  
Но как бы он ни был жеманен и прост,  
Он сохранит свой секрет.

Свет твоих глаз - чувство свободы,  
Свежести утра, росы.  
На щёках от слёз остаются разводы  
Чёрной судьбы полосы.

Взгляд бирюзовый и нежно мятный  
Однажды нечаянно встретятся.  
Капризной судьбы подарок приятный,  
Ваши глаза теперь светятся.

Море лазурное нежностью плещется,  
Но в глубине дикий шторм.  
Грусть иногда в этих волнах мерещется,  
Светится тусклым огнём.

А где-то вдали шелест трав луговых,  
Так трепетно шепчущих ветру  
О том, что вчера при раздумьях ночных  
Поверить решено было свету.

Море и травы, лазурь и просторы.  
Глаза, заглянувшие в душу.  
Спокойствие жизни и буйство свободы.  
Чем дальше, тем лучше и лучше.

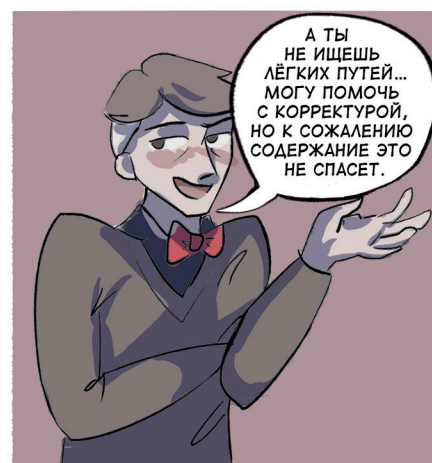
*Магдалина Дорн*



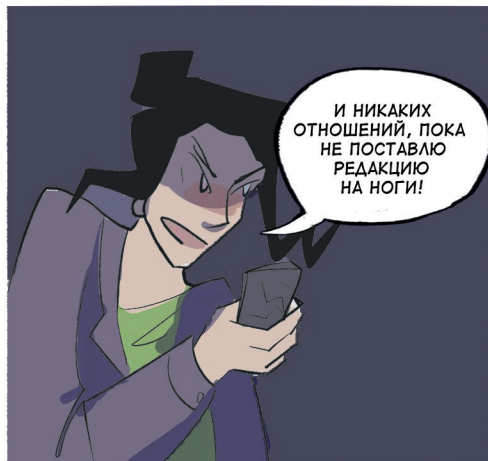
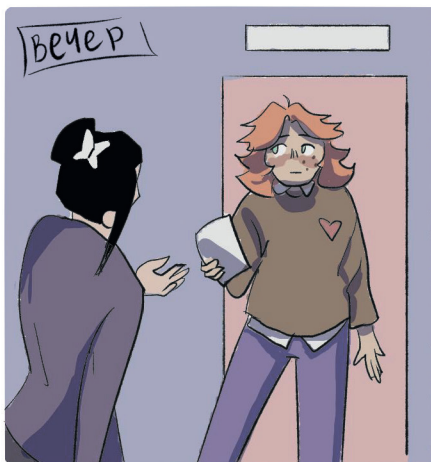
# ФЕНИКС БУДНИ



Редактор: Екимашева Татьяна  
Автор сюжета: Краснова Марина  
Художник: Катя!  
Колорист: APOSTROHOPE









# РЕНЬКЕ



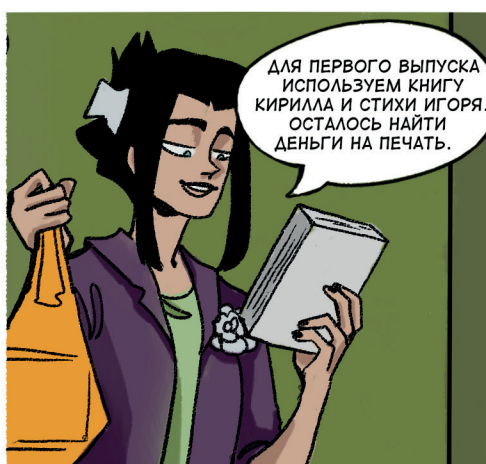
Редактор: Екимашева Татьяна

Автор сюжета: Краснова Марина

Художник: APOSTROPHЕ

Колорист: Катя!

БУДНИ











## Лаванда

Когда сделаешь глоток молока  
и лаванды,  
Ты увидишь звезды в его таю-  
щих глазах.

Забудешь все страдания и сле-  
зы,  
Забудешь тот диагноз, что по-  
ставили тебе в самый разгар  
весны.

Ты вспомнишь лишь взволно-  
ванный тот голос: «Юноша,  
о чем задумались?», который  
тебя так озарил.

Уйдешь в парк, где все и нача-  
лось,

Найдешь еще один листок,  
где прописи, одни лишь про-  
писи...

Когда проснешься в общежи-  
тии еще одним днем, задай  
вопрос: «почему все еще лежу  
в постели, а моя кровь не на  
плюшевом пледе?»

Ты обрешь свободу, смысл,  
Тот самый смысл, который  
был утерян.

Съедешь наконец из обще-  
жития в квартиру, где новая  
жизнь.

И заснешь на плече, которое  
так греет в полумраке под шум  
старого патефона и пледа.

*Ласковый май*



NOTA  BENE

Ежемесячная газета НКПИИТ

**Главный редактор:** Федченко Ольга Михайловна;

**Редактор:** Епифанова Е;

**Корректоры:** Мушанкова А;

**Верстка:** Невротова С;

**Корреспонденты:** Николаева Ю; Мясоедова Д; Полищук А;

Лангольф К; Буренок В; Шадрина Т.



Тираж: 100 экз.

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

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

e-mail: [ngtp223yindex.ru](mailto:ngtp223yindex.ru)