

Как организовать своё время и что такое тайм-менеджмент?

Время – это очень ценный ресурс, который не восполняется. У вас никогда не будет больше часов, чем есть в сутках, и поэтому каждая секунда дорога. Как же правильно распределять время? В этом поможет тайм-менеджмент, то есть управление временем. Каждый новый день – это множество новых возможностей. Мы можем продвинуться в своем развитии, завершить несколько важных дел. Однако это получается далеко не всегда. Как же структурировать свой день, чтобы все успевать?

1. Не делайте все в один день. Оптимально оставлять 2-3 важных задания, а если они очень объемные, то можно оставить и одно. Рассчитывайте свое время здраво.

2. Выключайте уведомления на телефоне. Если будет что-то

очень важное, то вам позвонят или напишут смс. Уведомления из социальных сетей только отвлекают.

3. Скажите «нет» многозадачности. Учеными давно доказано, что многозадачность – это плохо. Не стоит одновременно смотреть фильм и заниматься делами. Так вы потратите на работу гораздо больше времени, чем могли бы, так как будете постоянно отвлекаться на сюжет.

4. Составляйте расписание и считайте предполагаемое время, необходимое для каждого задания. Это будет останавливать вас от перепрыгивания с задания на задание. Так вы точно будете знать, что вам нужно выполнить сегодня.

5. Отдыхайте. Не позволяйте себе перетруждаться – это

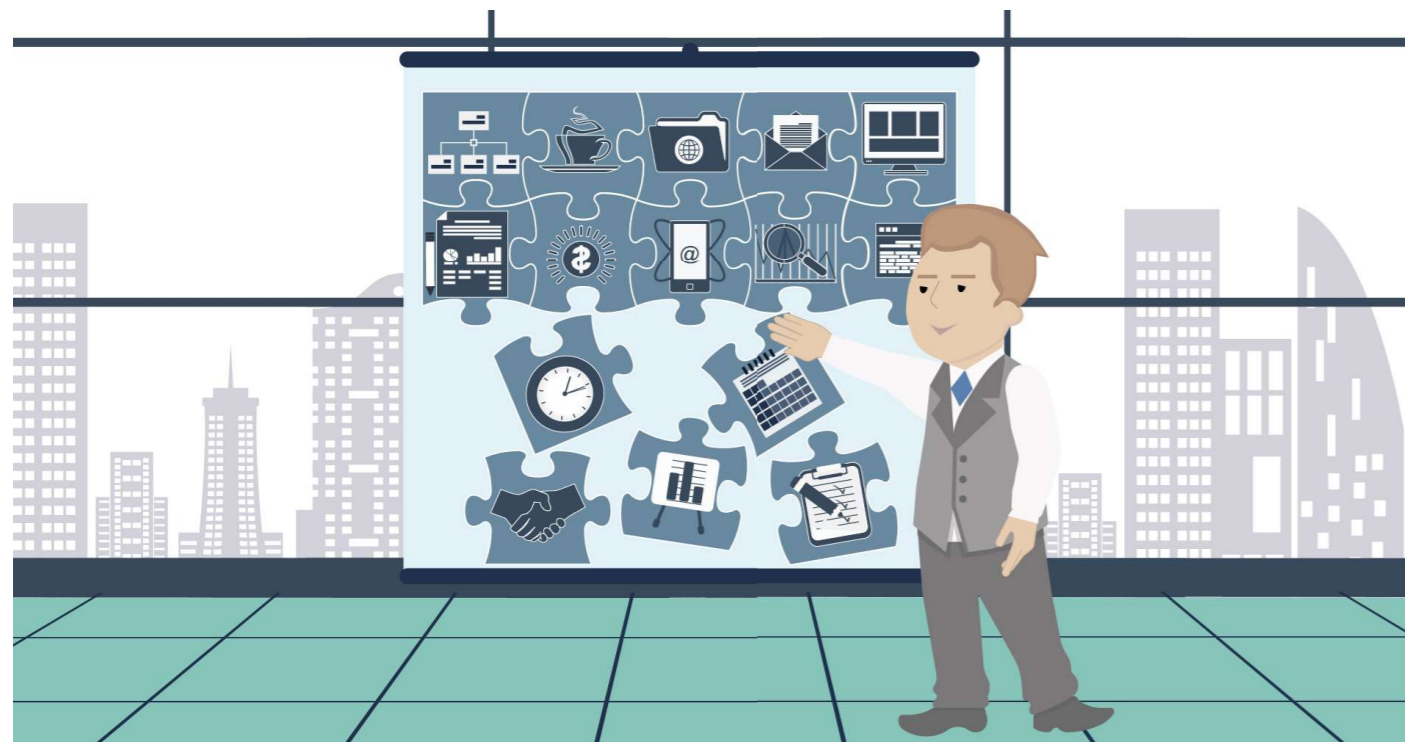
чревато стрессом, плохим настроением и усталостью. На следующий день вы будете чувствовать себя разбитыми, а желание работать будет равно нулю.

Таким образом, самое ценное, что есть у каждого и что мы тратим без оглядки – это время. Вернуть, купить, попросить его не получится. Есть один выход – использовать его с умом.

Также я бы хотела порекомендовать пять лучших приложений для планирования времени:

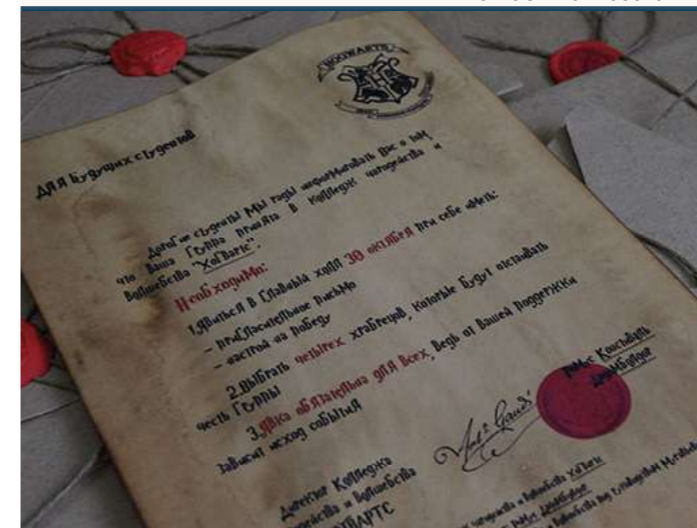
- Clear
- Any.Do
- Мой день
- Remember the Milk

Анастасия Ходарева

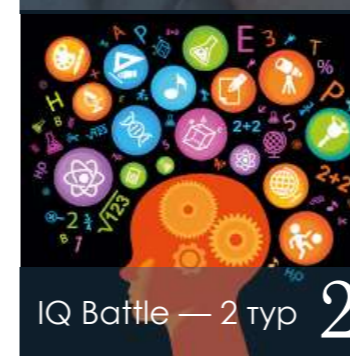


NOTA BENE

Ежемесячная газета НКПИИТ | №10 (51)/Ноябрь/2018



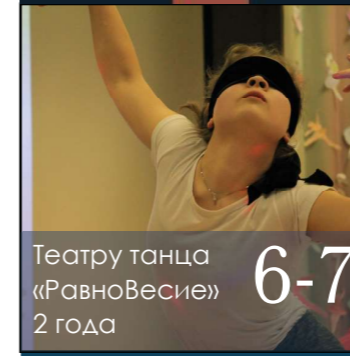
День первокурсника глазами организаторов



IQ Battle — 2 тур 2



3 Всемирный день приветствия



Театру танца «РавноВесие» 6-7 2 года



10 Как справиться с выгоранием?

30 Октября в нашем колледже прошло посвящение первокурсников, в котором принимали участие все группы первого курса.

Проведение «Посвята» было разделено на три этапа:

- просмотр визитных карточек группы;
- квест по книге Джоан Роулинг «Гарри Поттер»;
- вручение наград в номинациях «Лучший классный уголок», «Лучшая визитная карточка» и «Награда победителя факультета в квесте».

Осмотр классных уголков прошел за неделю до мероприятия. Такое количество времени повлияло только с положительной стороны, ведь не только у жюри было достаточно времени, чтобы выбрать победителя, но и студенты многих групп с радостью осмотрели уголки других групп.

Прежде чем начать сам квест первокурсники продемонстрировали визитные карточки своих групп, после чего и началась торжественная часть мероприятия.

Накануне каждая группа получила «волшебное письмо» с приглашением на участие в посвящении. От каждой из 8 групп участвовали 4 представителя, которые поочередно были распределены по 4 разным факультетам «школы чародейства и волшебства»: Гриффиндор, Пуффендуй, Когтевран и Слизерин. После распределения ребята вместе со своими кураторами направились покорять дисциплины колледжа чародейства и ведьминых искусств. Юные маги учились летать на метлах, постигали ремесло защиты от темных искусств, узнали много нового о магических растениях колледжа, выучили огромное количество сильных заклинаний, варили зелья и даже изучали прекрасный космос в кабинетах астрономии. Те, кто не участвовал в квесте, ожидали результатов за просмотром фильма «Гарри Поттер и философский камень».

Выбрать победителя было сложно, каждый из факультетов был достоин победы, но победитель мог быть только один.

По результатам посвящения за «Лучший классный уголок» была награждена группа Р-11-18, за «Лучшую визитку» награждена группа ДК-9-18, и главный приз, кубок колледжа, как «Самая лучшая команда», набравшая наибольшее количество баллов за квест, получила команда факультета «Пуффендуй»!

Роман Дадонов



Уважаемые читатели газеты «NOTA BENE»

Вы знаете как зародился театр танца «РавноВесие»? А когда празднуют всемирные дни приветствия и телевидения? Или вы отлично разбираетесь в моде и можете рассказать, что будет модно в этом сезоне?

Рубрика «Проба пера» снова открыта, и нам просто необходимы именно твои рассказы! А может быть ты пишешь стихи? Тогда не стесняйся присылать свои работы в редакцию нашей газеты. Ты даже можешь писать под псевдонимом! Мы ждем именно тебя!

IQ Battle — 2 тур



25 октября в Новосибирском колледже печати и информационных технологий состоялся второй тур интеллектуальных игр «Учёный кот». Серия данных игр направлена на развитие ассоциативного мышления, комбинаторные функции разума и, конечно же, на развитие воображения. Участникам игры пришлось столкнуться в непростой интеллектуальной схватке. 11 команд играли с интересом, активно боролись за победу.

Победителем стала команда «Сергей и КО» группы ИБК-11-17, на втором месте «Защитники Архива — «ДОУ-11-18, третье место заняла команда «Медведи» — ИДР-11-17. Остальные игроки — «Команда-А», «Пластмассовый мир» и «Лучики» отстали всего на 2-3 балла, за ними шли и другие команды.

Победителями игры были ребята из команды «Котики-компотики» группы ПП-9-16. Придумала вопросы и была ведущей Ольга Суханенко. Участники с энтузиазмом выполнили все задания и хорошо провели время.

Периодическое обогащение ума просто необходимо для развития памяти и хорошей функциональности организма в целом, а участие в интеллектуальных играх — это отличный способ для того, чтобы «прокачать» ваш мозг.

Всем нашим командам мы желаем новых побед в играх. И помните: «Жизнь — игра, играйте красиво».

Алина Бурова


А ты хочешь узнать уровень своего IQ? Сделать это ты сможешь на сайте: <http://ru.iq-test.cc>



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



Мальчик с волосами цвета осени

**Это было худшее время.
Это было лучшее время.**

Меня разбудил громкий телефонный звонок. На экране высвечивался как-будто бы знакомый номер, но я не могла вспомнить, откуда я его знаю. Взяв трубку, я услышала тихий далекий смех и низкий, прокуренный мужской голос, который сразу же узнала. «Я вернулся», — услышала я с другого конца провода. Он ждал меня в такси около моего дома.

Спустившись, я увидела высокую, худощавую фигуру. Он стоял спиной ко мне и закуривал. Приглядевшись, я с трудом различила марку сигарет. Marlboro Gold. «Люди меняются, привычки остаются неизменны», — с грустью подумала я.

Заметив меня, он слабо улыбнулся. Обнялся. Как всегда, не здороваясь, сказал что-то отвлеченное и открыл передо мной дверь. Ехали долго, молчали. Как и год назад, нам нечего было сказать друг другу.

Дорогой я краем глаза разглядывала его. Сперва мне показалось, что он ни капли не изменился, но потом я поняла, что это не так. Он похудел. Если раньше он

был просто худым, то сейчас он казался мне истощенным. Тонкие, аристократично длинные пальцы были сухими и теплыми. Мне стало неловко за свои всегда холодные руки. Он сидел согнувшись, как-будто у него в спине не было ни единой косточки. Глубоко посаженные глаза с нависшими над ними густыми бровями были задумчивы. Я мысленно улыбнулась. У него всегда было такое выражение лица, будто он думал о смысле бытия или о глобальных проблемах человечества. Высокие скулы и сильно ввалившиеся щеки, фактическое их отсутствие, в полумраке выдвигались еще более резко, чем обычно. С темными кругами под глазами и зеленовато-мутным цветом кожи он выглядел болезненно.

Поднявшись на четвертый этаж и зайдя в его квартиру, я увидела множество старых знакомых, с которыми меня связывал только он. Тихо играла музыка, кажется, «Selofan».

Его повадки и манера разговора остались те же. Разговаривал он возбужденно, сидел расслабленно. Даже смеялся по-прежнему, как-будто вот-вот заплачет. Помню, как испугалась, как мне хоте-

лось заламывать в отчаянии руки, когда я впервые услышала этот смех.

Все разошлись, когда уже светало. Я легла на его узкую кровать спиной к стене и лицом к нему. Вспомнилось, как я единственный раз спала с краю на его кровати. Он ненавидел спать у стены, злился на меня, забрал одеяло, но потом все равно меня укрыв. «Псевдозабота», — думала я тогда с ядовитой усмешкой. Как часто мне хотелось его возненавидеть, но никогда мне этого не удавалось. Чего бы ни происходило в моей жизни плохого или хорошего, я никогда об этом не жалела. Единственное, о чем я жалела, это о знакомстве с ним. Единственное, чего бы я хотела, это не знать его.

Засыпая, слипающимися глазами я видела его зеленые глаза, казавшиеся мне когда-то карими, и густые, спутанные волосы, почему-то всегда напоминавшие мне осень. За его спиной на белой стене темно-зеленым карандашом был нарисован пустой круг, а под ним написано — «моя беззащитность».

А.К.

Блокнотные записи разнорабочего, состоящие из зарисовок и рваных размышлений

Панельные дома

Панельные дома, словно вырытые из промерзшей земли побавровевшие бастионы, потому что новым людям было негде жить.

на всех свысока, эти маленькие коричневые птички.

Курил, глядел на них и сам наполнялся чем-то воробьиным.

Четыре угла

Четыре угла, четыре лоснящиеся стены, наскоро покрытые квадратной двухцветной плиткой, потолок, весь в ржавых разводах, с одиноко висящей лампочкой, заменяющей солнце. Но сколько в этом уюта, сколько во всем этом человеческого — в пыли, в коллекции расписной посуды, покрытой ветвистыми трещинками... Маленький деревянный столик украшен желтыми кофейными пятнами, которые хранят в себе кусочек времени, частичку эмоции и мысли. Выбора и поступка.

Громкие слова.

Воробы

Курил под серым каменным мостом и поглядывал на воробьев, что жалась друг к другу на тонком качающемся проводе, тянувшемся от киоска печати в бесконечность. Черные силуэтики на фоне предрачевенного зимнего неба чирикали будто из другого более тихого и девственного мира. Они не вписывались в привычную картину: суету спешащей толпы, гул дорожных пробок и грязную кашу избитого снега. Сидели на своем проводе, хохлились от колючего мороза и смотрели

Все завалено кружками и потемневшими заварниками, забытый хлеб смиренно покрывается плесенью, а в раковине ждут и не дождутся своего банного часа грязные вилки...

Маленькая комната давно превратилась в место встреч и расставаний, в место, где принимаются важные решения, а спирали жизни совершают очередные резкие повороты.

Громкие слова. Кажется, для этого ее и строили. Кажется, для этого строили тысячи подобных комнат и кухонь. Все пластами укладывается на эти убогие восемь квадратов, разбрызгивается, добавляя красок стенам, потолку, окнам...

Громкие слова. И тем не менее.

Д.М.

Как справиться с выгоранием? Где найти мотивацию?

Что такое СЭВ? Синдром эмоционального выгорания это когда есть ощущения сильной усталости не только физической, но и эмоциональной (психической), которая не проходит неделями. По утрам трудно проснуться. На учебе или работе сложно сосредоточиться и заниматься важными делами. Производительность низкая, сроки нарушаются. Все вами недовольны, но нет сил работать лучше, даже если вы пытаетесь.

При этом чувствуется состояние апатии — не хочется ничего делать. Это глубокое истощение тела из-за эмоционального выгорания. Очень сложно сосредоточиться на своих обязанностях. Портятся отношения на работе, учебе и дома с близкими. Дети родителей, которые страдают СЭВ, болезненно переносят подобное состояние родителей и берут часть усталости и стресса на себя.

Люди не сразу понимают, что с ними происходит и почему это произошло. Простой усиленный отдых на выходных не помогает. Появляется разочарование в жизни и недовольство. Усиливается жалость к себе, обида чуть ли не на всех и за всё. Чьи-то замечания и свои мелкие неудачи раздражают, как никогда, и усугубляют состояние. В конце дня, независимо от того, что делаешь днём,

чувствуешь себя выжатыми как лимон.

Это состояние представляется безнадежным и безвыходным. А справиться с ним кажется невозможным. Выгорание и подобное истощение не получится устранить стандартными способами, такими как: поездка в отпуск, большое количество сна, отдыха. Зачастую, наступает бессонница на фоне общей постоянной усталости. Может появиться жор и увеличиться вес. Или наоборот, пропадает аппетит, и вес падает критически.

Самый эффективный способ борьбы с СЭВ — это научиться отдыхать.

Отдыхать нужно уметь. Сам по себе этот навык не появляется. Деньгами этот вопрос не решается. Есть много людей, которые хорошо зарабатывают, но при этом они плохо высыпаются и страдают от нехватки сил, особенно психически. А все потому, что они не умеют отдыхать.

Сложность отдыха заключается в том, что нужно учитывать, что у нас есть не только тело, но и сознание. И устает как одно, так и другое. Могут не совпадать биоритмы, когда тело хочет спать, а сознание нет, и тогда сложно заснуть. Поэтому настоятельно рекомендуется готовить тело и

сознание ко сну. За 2-3 часа до сна не стоит смотреть телевизор, лучше выключить компьютер и смартфон.

Не следует читать новости перед сном — в них много негатива, который возбуждает сознание и тело тоже.

Одна из главных причин, почему не удаётся отдыхать нормально — это малоподвижный сидячий образ жизни. Работая умом и реагируя эмоционально-психологически человек выматывается, а физических сил еще в достатке, что приводит к дисбалансу. В результате, приходится ложиться спать и «считать овец».

Чтобы справиться и достичь выздоровления — мотивируйте себя. Здесь подойдет любое хобби, которое действительно приносит удовольствие, общение с друзьями, семьей, новые знакомства. Чаще хвалите себя и награждайте за новые достижения. Дарите свою любовь близким, детям и животным. Знайте, именно вашу любовь, никто кроме вас подарить не сможет. Растите по карьере, не оставайтесь на одном и том же уровне. Ведь работа занимает почти половину жизни человека, а порой, и больше. Мозг у людей устроен так, что он должен постоянно наполняться информацией. Отсутствие нового опыта, новых знаний и трудностей, для умственной работы = СЭВ.

Вот несколько действенных советов, как лучше отдыхать и высыпаться:

- Нужно бывать на свежем воздухе каждый день минимум 1 час. А ещё лучше 2 часа в день.
- Ложитесь спать раньше.
- Пейте воду когда проснулись, перед едой и каждый час. Вода нужна для трех главных систем в нашем теле: для мозга, иммунитета и пищеварения. 8 часов сидячей работы должны быть компенсированы 1 часом физической активности. Желательна та активность, что доставляет вам удовольствие.
- Питайтесь правильно, с достаточным количеством белков, жиров и углеводов.

Татьяна Автюхова

Всемирный день приветствия



«Доброе утро! Привет! Здравствуй! Добрый вечер!» — вы когда-нибудь задумывались, сколько раз за день мы произносим эти фразы по привычке или же на определенном «автомате»? Честно, то я никогда об этом не думала.

На самом же деле, во время приветствия мы желаем другому человеку здоровья и добра, ведь по стереотипному мнению наши мысли материальны. Забавно, что однажды эта привычка здороваться в свое время была оценена по великому достоинству. В 1973 году, когда шла холодная война между Египтом и Израилем, а во всех странах застыла паника и страх, два брата хотели хоть как-то исправить эту ситуацию и ободрить людей, поэтому им пришла в голову идея (своего рода некий квест): отправить письма с добрыми, веселыми, необычными и просто яркими приветствиями во все

возможные концы мира. Все, что было в этом письме, так это одно приветствие и просьба разослать такое письмо еще как минимум 10 людям. Не представляете, но эта идея была поддержана еще более чем в 180 странах. Так и появился праздник Всемирного дня здоровья.

Теперь стоит задуматься о важности личного общения для, казалось бы, такого серьезного и масштабного дела как сохранение мира. Бесспорно, что у каждого народа есть свои обычаи приветствовать друг друга, которые сложились историческим путем, но тот факт, что международный этикет везде одинаков, заставляет улыбнуться и искренне отвечать взаимностью на это легкое «привет = добра и здоровья тебе».

Ольга Меликова

Всемирный день телевидения

«Ежегодное празднование Всемирного дня телевидения проводится для того, чтобы привлечь внимание к роли телевидения в продвижении мира и развития»

Генеральный секретарь ООН Кофи Аннан 2002 г.

21 ноября 1998 года Генеральной Ассамблеей ООН был утвержден Всемирный день телевидения. Мотивы просты. Телевидение было признано важным инструментом воздействия — ориентации общественного мнения. Главная задача праздника привлечь внимание к телевидению, как к инструменту, способному массово обратить внимание людей к таким проблемам, как мир, безопасность, экономическое и социальное развитие и расширение культурного обмена.

История телевидения началась сто лет назад. В начале 1920-х Советский Союз, США, Япония первыми начали проводить эксперименты с электронными лучами для передачи и приема изображения на определенных расстояниях. Уже в 1923 году Владимир

Зворыкин американец русского происхождения изобрел катодную трубку, которая и стала главной частью телевизора. Благодаря открытию Зворыкина, уже в 1936 году были начаты регулярные телепередачи в Великобритании и Германии, а в 1941 году — и в США. В СССР в 1932 году состоялась первая передача движущегося изображения. В 1937 году был организован первый телецентр на Шаболовке. С 1938 года он осуществлял экспериментальное телевидение на основе электронных систем, а с 1939 года началось регулярное телевидение.

Сегодня сложно найти человека, который бы каждый день не потреблял никакой информации. От молодого поколения часто можно услышать: «Я не смотрю телевизор», чаще всего оно использует социальные сети, интернет-издания, видео платформы. Однако, для старшего поколения, традиционное телевидение остается на первом месте.

Я провела небольшой опрос среди своих друзей и знакомых.

Вопрос звучал так: «Смотришь ли ты телевизор, если да, то какие передачи, если нет, то где ты потребляешь информацию?» Люди от 35 до 40 отдадут предпочтение телевизору, чаще это передачи по кулинарии, кино, программы про животных, историю, политику, спорт, ну и, конечно, информационные новости. Подростки от 14 и молодые люди до 30 чаще всего используют интернет. На это есть две причины: первая — это нехватка времени; вторая — интернет дает возможность выбора узнать то, что хочется, а не, то что навязал телеканал. Но есть и те, кто еще остался за просмотром телевизора, правда, в список просмотров входят только развлекательные программы.

Не так важно, «ГДЕ» вы находите информацию, а главное «КАК» вы её используете. В век, когда федеральные телеканалы занимают пропагандой, а интернет кишит фейковыми новостями, очень важно не потерять и уметь фильтровать новостной поток.

Анастасия Леонтьева



Мы узнали, какие гены передаются детям от папы, а какие — от мамы



Если вы услышите в свой адрес заявление вроде «Ты вся / весь в мать», то знайте, что это заведомо ложное утверждение. На самом деле мы (особенно женщины) больше похожи на своих отцов, а не на матерей. Кроме того, есть предположение, что образ жизни отца до момента зачатия ребенка, его питание и самочувствие закладывают основы здоровья будущего малыша.

Врачи рекомендуют помнить о том, что даже при хорошей наследственности не следует забывать о правильном образе жизни. Именно он в конечном итоге определяет, как вы будете выглядеть и как себя чувствовать.

Чаще всего дети наследуют от своих родителей форму кончика носа, область вокруг губ, размер скул, уголки глаз и форму подбородка. При распознавании лиц эти участки являются ключевыми, поэтому люди с одинаковыми областями кажутся нам поразительно похожими и даже идентичными.

А вот область между бровями часто отличается у родителей и их детей.

Мамины гены обычно составляют 50% ДНК ребенка, а папины — остальные 50%. Однако мужские гены более агрессивные, чем женские, поэтому они чаще проявляют себя. Так, на 40% активных маминых генов может быть 60% папиных.

Кроме того, организм беременной женщины распознает плод как наполовину чуждый организм. Чтобы сохранить ребенка, ему приходится мигрировать с захватывающими отцовскими генами (иногда в ущерб собственным).

Тем не менее, можно определить, какие признаки передадутся малышу от папы, а какие — от мамы.

Пол ребенка

Пол будущего малыша зависит от отца. От мамы ребенок всегда получает X-хромосому, а от папы либо тоже X-хромосому (и тогда будет девочка), либо Y-хромосому (и тогда будет мальчик).

При этом если у мужчины в семье много братьев, то у него будет больше сыновей, а если много сестер, то, соответственно, дочерей. Лишь у части мужчин сперма содержит примерно равное соотношение X- и Y-хромосом, и у них с одинаковой вероятностью рождаются как мальчики, так и девочки.

Y-хромосома содержит намного меньше генов, чем X-хромосома, и часть из них отвечает за формирование мужских половых органов и выработку сперматозоидов. Поэтому черты внешности мальчик большей частью получит от мамы и похож будет на нее. Что касается девочек, то они получают X-хромосомы от обоих родителей, так что за-

ранее предугадать их облик не удастся.

Состояние зубов

Если папа довольно частый гость в стоматологических клиниках, то, скорее всего, ребенок также будет нередко посещать дантиста. Хотя размер и форма зубов, а также особенности строения челюсти могут передаваться от любого из родителей, чаще доминирующими являются именно гены отца.

Поэтому если у папы кривые зубы, то у ребенка наверняка будет нарушение прикуса.

Интеллект

Гены, ответственные за интеллект, содержатся в X-хромосоме. Поэтому именно матери передают свои умственные способности сыновьям. Дочери получают ментальные способности от обоих родителей. Однако наследуется лишь до 40% материнского интеллекта, все остальное дети получают в результате воспитания. Поэтому усиленную работу над собой ничто не заменит.

В среднем IQ у мальчиков отличается от материнского не более чем на 15 пунктов.

Склонность к психическим заболеваниям

С возрастом у мужчин ухудшается качество спермы. Из-за этого пожилые люди могут передавать детям мутированные гены. Это повышает риск появления у ребенка психических болезней, аутизма, гиперактивности, биполярного расстройства. Также дети, рожденные от отцов в возрасте 45 лет и старше, могут быть склонны к суициду и иметь сложности с обучением.

В любом возрасте представители сильного пола, страдающие ишемической болезнью сердца, передают склонность к ней своим сыновьям. А мужчины, которые страдали от бесплодия, а потому зачатие проводилось искусственным путем, также передают сыну предрасположенность к данной проблеме.

Список книг, достойных прочтения

Счастлив тот, кто дружит с книгой, и нет, по моему мнению, более несчастного, чем тот, кто не любит читать. Ведь во время чтения книги ты попадаешь в таинственный мир, переносишься в прошлое или будущее. Оказавшись в наших руках книга способна дать очень многое — при условии, что и мы отдадим ей часть своего внимания и времени. За всю историю мировой литературы было создано великое множество шедевров, способных перевернуть мир человека с ног на голову. Каждое из этих произведений — особенное, содержащее в себе ответы на многие важные вопросы. Из огромнейшего списка книг, достойных прочтения, я постаралась выбрать такие книги, которые не подвластны времени, признаны и любимы не одним поколением экспертов и читателей, которые поднимают жизненно важные вопросы, а также формируют личность и повышают духовный уровень человека.

Один из любимейших романов — роман Михаила Булгакова «Мастер и Маргарита». Автор смог не только умело раскрыть несколько сюжетных линий — любовную, историческую и фантастическую, — но и поднять такие вечные вопросы, как смысл и цена человеческой жизни, добро и зло, смерть и бессмертие и т.д. С самых первых слов каждый из нас, в любом возрасте, с головой погружается в мир Мастера, Маргариты, Понтия Пилата, Воланда и других героев романа, открывая для себя все новые и новые грани.

Бессмертное произведение «Ромео и Джульетта» великого драматурга и поэта Уильяма Шекспира является одним из обязательных к прочтению как в школьные годы, так и в зрелом возрасте. История любви и вражды двух старинных родов, Монтекки и Капулетти, оставляет неизгладимый след в душе каждого. Главные герои учат нас доброте, самоотверженности и чистоте, присущей только юным

романтикам. Трагическая история стала классикой, а имена героев — нарицательными. «Ромео и Джульетта» — произведение, способное возродить веру в любовь — чувство, которому неведомы несчастья и даже смерть.

«Портрет Дориана Грея» Оскара Уайльда, естественно, находится в этом списке. По жанру это философский роман, написанный в декадентском стиле. Здесь отлично раскрыта психология нарциссизма. А предисловие является манифестом эстетизма — направления в искусстве, где подчеркивается преобладание эстетических ценностей над этическими и социальными проблемами.

Эти книги нужно обязательно прочитать — чтобы понимать общество, в котором живешь, чтобы говорить с окружающими на одном языке: узнавать цитаты, понимать шутки, считывать образы, распознавать модели поведения.

Анастасия Е.



ТВОЙ СТИЛЬ

Подвороты на мужской и женской одежде являются трендом последних лет. Для стильного внешнего вида мужчины и женщины предпочитают подворачивать свои джинсы.

История модного элемента уходит еще в далекие 60-е годы Великобритании и США, где подвороты называются *turnups* или *rollups*. Тогда возникло молодежное течение рокеров. Их одежда обычно состояла из черной кожаной куртки с нашивками, заклепками и шипами, джинсов с металлической цепью и высоких ботинок. Рокеры противостояли массовой коммерческой культуре и любили ездить на мотоциклах на большой скорости. Как раз для удобства езды они и подворачивали джинсы.

В СССР и Россию подвороты пришли только в конце 80-х и просуществовали до середины 90-х годов. В 2012 году они вновь вернулись в отечественную моду и продолжают оставаться популярными до сих пор, как среди мужчин, так и среди женщин. Каждый человек по-своему обыгрывает ими свой образ, достигая нужного результата.

Можно делать подвороты на любых джинсах. Даже строгие, деловые и офисные модели предусматривают возможность подвернуть



ткань. При правильном выборе метода стиль не будет потерян, а образ станет более утонченным. Подвороты для женщин — это отличный способ скорректировать свой внешний облик. Мужчины подворачивают джинсы в основном для удобства.

Не рекомендуется подворачивать джинсы людям невысокого роста. Такие модели, как деловые брюки, костюмы с пиджаками, штаны расклешенного кроя не

подлежат подобной обработке. Нельзя делать подвороты и брюкам с неровным, рваным или имеющим бахрому краем.

Многие современные молодые люди подворачивают свои джинсы зимой. Делать это крайне опасно для здоровья. «Ношение таких слишком сильно вентилируемых штанов может привести к переохлаждению конечностей. Может быть обморожение кожи, излишняя сухость кожи с последующими трещинами. Переохлаждение не полезно еще в том плане, что нарушается кровообращение, лимфоотток, что может привести к заболеваниям стоп — например, усилить грибковые процессы. Также появляется нехватка локального кровообращения, снижается локально иммунитет и возникают условия для возникновения воспалений», — считает врач-иммунолог Владимир Болибок.

Подворачивать джинсы — это стильно и удобно, но очень важно делать это осознанно.

Помните, что наше здоровье напрямую зависит от нас самих. Одевайтесь теплее и будьте на «стиле».

Алина Бурова



Склонность к гемофилии и аутизму

Есть заболевания, которые передаются от матери, но проявляются только у мальчиков (у девочек вероятность этих болезней ничтожно мала). Так происходит, если женщина является носителем X-хромосомы с дефектным геном и именно эту хромосому передает сыну. В отличие от мамы, у мальчика только одна X-хромосома, поэтому ему нечем компенсировать мутированный ген.

К заболеваниям, передаваемым от матери, относится гемофилия (нарушение свертываемости крови) и миодистрофия Дюшенна (прогрессирующая слабость мышц). Аутизм бывает наиболее выраженным, когда он передается от матери к сыну.

Склонность к полноте

Склонность к полноте или, наоборот, стройности передается генетически. У некоторых людей вес и ширина талии на 25% обусловлены генетикой, в большинстве же случаев — на 40%. У людей, борющихся с ожирением, эти цифры могут достигать 75–80%, и тогда избавиться от лишних килограммов становится проблематично. Хотя и в этом случае разумная диета и физические нагрузки дадут результат.

Склонность к худобе или ожирению передается примерно одинаково от обоих родителей. При этом предрасположенность к стройности передается в меньшей степени, чем склонность к полноте.

Однако на вес ребенка при рождении влияет только мама. Независимо от того, насколько велика масса отца, ребенок родится стройным, если женщина худенькая. А вот если мама страдает ожирением, то у малыша с рождения может быть «резервный запас».

Рост

На рост ребенка в большей степени влияют отцы, чем матери. У высоких мужчин дети, как правило, имеют при рождении более высокий рост. В целом от 60 до 80% роста ребенка определяется его отцом и матерью, а остальное — результат его питания, образа жизни и здоровья. Кроме того, не все дети одних родителей имеют одинаковый рост: как правило, младшие ниже старших.

Есть 2 формулы для определения роста будущего ребенка.

- Если у вас мальчик, к росту мамы прибавьте рост папы и затем еще 13 см. Разделите сумму на 2 — и вы узнаете, насколько высоким будет ваш сын. Если у вас девочка, то к росту мамы прибавьте рост папы и вычтите 13 см. Разделите полученный результат на 2 — и вы получите примерный рост вашей дочки.

- Запишите рост девочки в 18 месяцев, а мальчика — в 2 года и умножьте данные на 2. Такой рост (плюс-минус 10 см) и будет у вашего ребенка во взрослом возрасте.

Цвет глаз

Карий цвет глаз является доминантным признаком. Поэтому, если у одного из родителей (особенно у отца) темные глаза, а у другого — голубые или зеленые, то ребенок, скорее всего, будет кареглазым. Шанс увидеть светлоглазого малыша все же остается, но только если у родителя с темными глазами есть рецессивный ген, ответственный за голубой цвет глаз.

Голубой и зеленый цвет глаз — рецессивные признаки, но голубой является более доминантным, чем зеленый.

В то же время не исключена возможность появления кареглазого малыша у голубоглазых родителей.

Ямочки на щеках

Ямочки на щеках — это доминантный признак. Если они есть хотя бы у одного из родителей, то с большой вероятностью они проявятся и у ребенка.

Кудрявость волос

Кудрявые волосы — это очень красиво, и многие мамы мечтают, что у их ребенка тоже будут кудряшки. Однако, несмотря на то что склонность волос завиваться — это доминантный признак, наличия его у одного из родителей недостаточно.

Упрощенный вариант схемы такой:

- Если у обоих родителей курчавые волосы, то и у ребенка будут кудряшки.

- Если у мамы и папы прямые волосы, то и у малыша будут прямые.

- Если у одного из родителей — кудри, а у другого — прямые волосы, то у их чада волосы будут волнистыми.

Вместе с тем если оба родителя имеют кудри, а в семье у них были люди с прямыми волосами, то может случиться, что и у ребенка волосы будут прямыми.

Бонус: как предсказать, какая внешность будет у малыша

Посмотрите семейные фотографии обоих родителей. Обратите внимание на то, какие черты неизменно повторяются у большинства родственников (нос с горбинкой, курчавые волосы, темный цвет глаз). Эти черты являются доминирующими, и с большой вероятностью они проявятся и у вашего будущего ребенка.

На кого из родителей вы похожи?

Педагог-психолог:
О.А. Шишигина

В Новосибирске
вопросами генетических заболеваний и их диагностики
занимается центр репродуктивного здоровья «Ювентус».

Адрес: ул. Ленина, 55
Телефон: 8 (383) 222-54-83

Давайте потанцуем



А не хотите ли Вы станцевать об этом?

Приглушается свет, и шум зрительного зала утихает, когда на сцену выходят две девушки с белыми шальями и третья — на пуантах. Сцена колледжа пуантов доселе не видела...

После окончания 2-го фестиваля танца «Я рисую движением» многие зрители в зале сказали, что хотели бы выйти и потанцевать. Ещё бы! — ведь фестиваль уже дважды проходит на одном дыхании! Напомним, что первый фестиваль танца «Я рисую движением» состоялся 29 мая 2018 года в стенах нашего колледжа впервые за всю историю существования учебного заведения. Второй фестиваль, прошедший 16 ноября, был не менее увлекательным.

Идейным вдохновителем и организатором фестиваля является Валерия Владимировна Черноножкина, педагог-хореограф театра танца «РавноВесие». В нашем колледже немало ребят, которые увлечены танцами разных стилей — именно поэтому она решила организовать и провести подобное камерное мероприятие.

Во втором фестивале приняли участие танцующие девочки 1-3 курсов: Светлана

Алейникова (гр. Д-9-16), Кривоносова Полина и Победимова Аделина (гр. ИД-9-17), Пачкина Ева (гр. ИД-9-18), а также танцоры из студии бального танца «Шоколад» — Загородний Дмитрий (студент гр. Р-11-16) и его партнёрша Зайцева Виктория. Также основной состав театра танца «РавноВесие» представил свои новые и старые танцевальные постановки.

Особым жанром данного фестиваля и одновременно его кульминацией стал конкурс импровизации. Такое непредсказуемое и увлекательное действие на сцене (девочки должны были танцевать под неизвестную музыку, да еще и выполнять задания с реквизитом) большинством зрителей увидело впервые. Квартет смелых девочек, участвовавших в этом фееричном состязании, заслуживает аплодисментов! Собственно, призовые места в конкурсе импровизации распределились следующим образом:

- 1 место — Алейникова Светлана (гр. Д-9-16);
- 2 место — Победимова Аделина (гр. ИД-9-17);
- 3 место — Пачкина Ева (гр. ИД-9-18);
- Поощрительный приз — Кривоносова Полина (гр. ИД-9-17).

«Конкурс импровизации было весьма непросто судить, поскольку

все четыре конкурсантки являются сильными танцорами со своей изюминкой», — говорит Алина Олеговна, член жюри, педагог-организатор НКПИ-ИТ. «Импровизация, на самом деле, — самый сложный жанр хореографии, — дополняет Валерия Владимировна, — и каждая из конкурсанток отличается оригинальностью исполнения, собственным стилем и техникой движения, видением образа. Признаться честно, я была невероятно рада, когда узнала, что на сцене будут соревноваться аж 4 девочки — это отличный показатель для небольшого учебного заведения! В прошлом году было три участницы. Конечно, у девочек были помарки в исполнении, но стоит отдать им должное и от души похвалить: трое из четырех участвовали в подобном конкурсе впервые, и, замечу, выступили очень достойно!».

Все участники были награждены грамотами и подарками, импровизаторы получили медали. Фестиваль уже второй раз получает множество положительных отзывов — как от выступающих, так и от зрителей. Поэтому надеемся, что третий подобный фестиваль обязательно состоится в следующем году и будет масштабнее предыдущих!

Редакция газеты «Nota Bene»



День рождения театра «РавноВесие»



С днём рождения, «РавноВесие»!

16 ноября театру танца «РавноВесие» исполнилось два года, а это значит, что уже более 730 дней коллектив ведёт активную творческую деятельность, связанную с эстетическим воспитанием в одном из самых сложных и прекрасных видов искусства — в танце!

Театр танца «РавноВесие» появился по задумке хореографа Валерии Владимировны Черноножкиной. Хореографическую и постановочную деятельность она ведёт с 2008 года — тогда в г. Томске она основала при факультете свой первый танцевальный коллектив, преобразованный в дальнейшем в студию современной хореографии, просуществовавшую более 5 лет. Затем был творческий перерыв, переезд в Новосибирск, и в ноябре 2016 года, по просьбе сту-

дентов, Валерия Владимировна организовала театр танца. Название «РавноВесие» она вынашивала в мыслях много лет, потому что видела в этом слове гармоничное сочетание музыки и танца, созидания и воплощения, пластики и одновременно крепкости тела, а также выносливого характера и тонко чувствующей души. «Настоящий танцор — это человек силы воли и дисциплины, удивительным образом сочетающихся со способностью воспринимать мир трогательно и глубоко, — утверждает хореограф, — и именно из-за больших нагрузок, строгих требований и самодисциплины в мире танца остаются сильнейшие».

«РавноВесие» танцует под девизом «Рисуем движением смысл», а все постановки Валерия Владимировна придумывает сама. Вдохновением и прообразами для «равноВесных» танца-эксперимента, танца-фантазии, танца-отражения, танца-волшебства являются сама жизнь, окружающее пространство, события, впечатления, мечты, раздумья. Свои видения хореограф-постановщик воплощает в танцевальных постановках, только рисуют танцоры не кистью на бумаге, а движениями.

Танцевальные номера «РавноВесие» исполняет в стилях танца «модерн» и эстрадно-сценических направлениях. Тренировочный процесс сочетает в себе телесные практики

йоги, суставной гимнастики, растяжки, ритмики, а также классической хореографии. Большое внимание уделяется импровизации, сценическому движению и пантомиме, а также работе с образами.

За два года существования коллектив принял участие в 9 конкурсах международного, всероссийского, межрегионального и областного уровня, в 7 из которых театр танца занял призовые места. Пожелаем руководителю и танцорам «РавноВесия» здоровья, сил и вдохновения, продолжать тернистый творческий путь и радовать благодарного зрителя новыми, удивительными постановками! Присоединяйтесь к театру танца, набор в основной и подготовительный составы круглогодичный!

Редакция газеты «Nota Bene»

