



## «ЮБИЛЯР ОТПРАЗДНОВАЛ СВОЁ ПЕРВОЕ СТОЛЕТИЕ!»

11 ноября в концертном зале «Соломбала-Арт» состоялся торжественный концерт, посвященный юбилею нашего техникума.

За 100 лет своей жизни, наше учебное заведение, кардинально изменилось, но неизменной осталась его миссия- готовить рабочие кадры для судостроения и судоремонта.

Более 21 тысячи человек получили профессию в стенах техникума водных магистралей.

Праздничные номера, подготовленные профессионалами культурного центра, сменялись поздравительными адресами от областного правительства, депутатов областного Собрания и городской Думы, окружной администрации, партнеров и просто друзей «АТВМ».

Было много слов благодарности, поздравлений, пожеланий успешного развития. Конечно же были и подарки.

В качестве подарка на юбилей были выделены денежные средства на ремонт учебного помещения техникума.

Ремонтно- эксплуатационная база флота в лице генерального директора А. В. Крушельницкого передала в безвозмездное пользование техникума судно «Энтузиаст», заложенное в 1935г. Теперь оно станет учебным судном.



Так же звучали поздравительные слова и вручались благодарственные письма преподавателям, внесшим большой вклад в воспитание не одного выпуска первоклассных специалистов.

Праздничный концерт прошел на высокой профессиональной ноте, а иначе и нельзя, ведь в зале сидели настоящие профессионалы своего дела, которые отдали многие годы служению морскому и речному делу!

*«Самое главное- это то, что не теряется связь поколений. На концерт пришло много гостей, ветеранов, работников Красной Кузницы. Ранее мне приходилось присутствовать на подобных мероприятиях, конечно же, хочется отметить, что концерт, посвященный юбилею нашего техникума, отличался от всех теплотой и в то же время торжественностью».*



**Козлов  
Вячеслав Анатольевич,  
директор**

## Как научиться владеть собой



Если вы умеете владеть собой, это означает, что вы обладаете способностью контролировать себя в любой ситуации и сознательно движетесь к своим целям. Вы четко осознаете их, обладаете самодисциплиной и максимально сконцентрированы.

Это так же означает управление своими эмоциями, мыслями, импульсами и действиями, которые вы направляете в правильное русло. И тут есть несколько составляющих.

Развитие умения владеть собой начинается с постановки целей.

Люди, обладающие высокой самодисциплиной, четко осознают свои достоинства, имеют правильные цели и все действия направляют на их достижение.

### Отношение и эмоции

Отношение к негативным ситуациям и управление эмоциями являются крайне важными навыками для умения владеть собой.

Если вы часто выходите из себя, то не контролируете собственное настроение и допускаете массу ошибок как в работе, так и в отношениях с окружающими.

Если вы заметили подобное поведение, попробуйте практиковать глубокое равномерное дыхание. Три или четыре раза в день в течение 5 минут.

Такие тренировки помогут вам контролировать свои эмоции. А также быстрее успокаиваться, когда вами овладевает гнев.

Если чувствуете, что вы закипаете, начинайте глубоко дышать.

Так вы получите паузу, чтобы обдумать свои действия, и перестанете реагировать немедленно и, значит, автоматически.

### Сила воли

Вспомните, сколько раз вы ставили перед собой амбициозные цели и не доводили начатое до конца. Вам не хватало силы воли и самоконтроля.

Но сила воли чрезвычайно важна для умения владеть собой, потому что толкает нас вперед и побуждает действовать даже в ситуации, когда мы напуганы или расстроены. И она рождается в нас, когда мы видим общую картину и понимаем, что нужно приложить массу усилий для того, чтобы прийти к желаемому.

### Концентрация

Ничто не отбрасывает нас назад так сильно, как постоянные отвращения. К тому же это приводит к рассеянному вниманию и тому, что человек не может сконцентрироваться больше, чем на десять минут.

Концентрируйтесь на своих задачах по одному часу несколько раз в день. Давайте себе небольшой отдых, если проработаете один час без отвлечений.

Спустя какое-то время вы сможете концентрироваться на более длительные периоды.

### Рефлексия

*Вы никогда не осознаете свои недостатки, если не будете анализировать свои мысли, реакции, действия и поступки.*

Только осознанные размышления о своих проявлениях способны указать на ошибки и недочеты, помочь определить слабые зоны вашей личности, требующие проработки.

Выделяйте время, чтобы хотя бы раз в неделю целенаправленно обдумывать происходящее, делайте выводы и стремитесь стать лучше.

## Цели

Ставьте перед собой краткосрочные и долгосрочные цели. Для первых вам понадобится мотивация, для вторых - именно дисциплина.

Любая цель должна быть написана. Устно поставленная цель - это просто мысль. Только записанная на бумаге, конкретная формулировка является настоящим обязательством перед самим собой.

И помните, что цели должны быть ясными, максимально конкретными и легко измеряемыми.

Автор статьи: педагог-психолог Мазур Е.Н.

## Внимание! Объявление!

Ты хочешь попробовать и проявить себя в журналистской деятельности? Находиться в гуще событий техникума? Быть информированным и самому рассказывать о работе техникума всем студентам?! Ты общительный и смелый (или хочешь этому научиться)?



### Тогда мы ждем тебя!

Объявляется набор в пресс-службу АТВМ! Знание текстовых и видео редакторов приветствуется!

Рассмотрим любые твои предложения!

С предложениями и пожеланиями обращайтесь к главному редактору Мазур Е.Н. (кабинет напротив расписания)

# НОВОСТИ АТВМ

КАЖДЫЙ МЕСЯЦ О САМОМ ГЛАВНОМ

№2 ноябрь 2022г



## «ЮБИЛЯР ОТПРАЗДНОВАЛ СВОЁ ПЕРВОЕ СТОЛЕТИЕ!»

11 ноября в концертном зале «Соломбала-Арт» состоялся торжественный концерт, посвященный юбилею нашего техникума. За 100 лет своей жизни, наше учебное заведение, кардинально изменилось, но неизменной осталась его миссия - готовить рабочие кадры для судостроения и судоремонта.

Более 21 тысячи человек получили профессию в стенах техникума водных магистралей.

Праздничные номера, подготовленные профессионалами культурного центра, сменялись поздравительными адресами от областного правительства, депутатов областного Собрания и городской Думы, окружной администрации, партнеров и просто друзей «АТВМ».

Было много слов благодарности, поздравлений, пожеланий успешного развития. Конечно же были и подарки.

В качестве подарка на юбилей были выделены денежные средства на ремонт учебного помещения техникума.

Ремонтно-эксплуатационная база флота в лице генерального директора А.В. Крушельницкого передала в безвозмездное пользование техникума судно «Энтузиаст», заложное в 1935г. Теперь оно станет учебным судном.



Так же звучали поздравительные слова и вручались благодарственные письма преподавателям, внесшим большой вклад в воспитание не одного выпуска первоклассных специалистов.

Праздничный концерт прошел на высокой профессиональной ноте, а иначе и нельзя, ведь в зале сидели настоящие профессионалы своего дела, которые отдали многие годы служению морскому и речному делу!

*«Самое главное - это то, что не теряется связь поколений. На концерт пришло много гостей, ветеранов, работников Красной Кузницы. Ранее мне приходилось присутствовать на подобных мероприятиях, конечно же, хочется отметить, что концерт, посвященный юбилею нашего техникума, отличался от всех теплотой и в то же время торжественностью».*



Козлов Вячеслав Анатольевич, директор



## «ДУМАТЬ СВОИМИ РУКАМИ»

Школа закончилась и мысли куда идти дальше тоже? Тогда тебе к нам!

С 1го сентября 2023года «Архангельский техникум водных магистралей» планирует начать обучение в рамках программы профессионалитет.

Профессионалитет — это образовательная программа в колледжах, которая позволит тебе стать высококвалифицированным специалистом на ведущем предприятии нашего региона.

Если в двух словах, то профессионалитет это:

- Актуальная рабочая профессия в короткий срок
- Учеба по-новому, с упором на практику и ИТ
- Современные мастерские и высокотехнологичное оборудование
- Стажировки и трудоустройство в ведущие отраслевые компании нашего региона
- Компетентные преподаватели с практическим опытом
- Программы обучения, разработанные совместно с работодателями

Для кого создана программа?- Для выпускников 9-11 классов.

Всего за один год и десять месяцев в нашем техникуме ты получишь профессию сварщика ручной частично механизированной сварки наплавки и диплом о среднем профессиональном образовании.

После обучения можно сразу на производство, а можно учиться дальше и приобретать мультипрофессиональности, которая в наше время так необходима.



С 05 по 09 декабря в техникуме проходила предметно-тематическая неделя по профессиям «Судостроитель-судоремонтник металлических судов» и «Сварщик ручной и частично механизированной сварки Наплавки»). Цель предметной недели – популяризация выбранной профессии среди обучающихся. Главный принцип проведения недели заключался в тесном взаимодействии каждого обучающегося с мастером, преподавателем или студентом старшего курса, имеющим практические навыки.



В ходе проведения недели были задействованы преподаватели специального цикла, представители администрации, студент-участник региональных чемпионатов Worldskills Russia. Во время проведения недели были применены следующие формы занятий: семинары, викторина «Брейн-Ринг», мастер-классы, в которых принимали участие и обучающиеся старших курсов, демонстрируя свои умения и навыки ребятам первых курсов, а так же традиционная игра «Северная Верфь». Команды победителей и участников отмечены дипломами и сертификатами.

Мероприятия проводились ежедневно с учетом специализации и уровня знаний и умений обучающихся. В процесс были вовлечены группы №15, №25, №35, №19, №29. Предметная неделя прошла в творческой атмосфере. Преподавателями поощрялась тяга к знаниям и высокая эффективность работы обучающихся.

Автор статьи: преподаватель спец. дисциплин, Лукьянова Т.Ю.

## «СПОРТ КАК ФАКТОР ОПРЕДЕЛЯЮЩИЙ УСПЕШНОСТЬ»

Спорт - часть физической культуры. В спорте человек стремится расширить границы своих возможностей, это огромный мир эмоций, порождаемых успехами и неудачами.

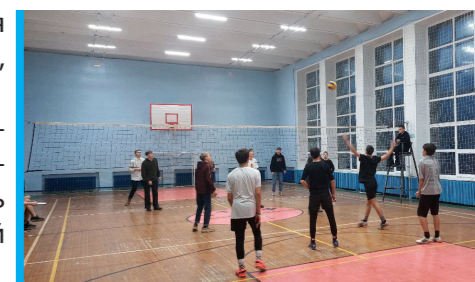
Физическое развитие тесно связано со здоровьем человека. А здоровье, как известно, выступает как ведущий фактор, который определяет не только гармоничное развитие молодого человека, но и успешность освоения профессии, плодотворность его будущей профессиональной деятельности, что составляет общее жизненное благополучие.

XXI век - это век передовых технологий, Интернета, огромных скоростей поступления различной информации. Чрезвычайно быстро меняющихся моделей современной техники. Требования, применяемые к человеку в учебе и работе, всё время растут, поэтому так важно быть здоровым человеком, а здоровым - значит спортивным.

Двигательная активность особенно важна для студентов, так как продолжительные занятия в аудиториях не позволяют насыщать мозг кислородом, способствуют накоплению различных заболеваний. В течение дня у студента происходит длительная и напряженная работа центральной нервной системы, сочетающаяся с влиянием фактора гиподинамии и гипокинезии, которые способствуют формированию специфического морфофункционального статуса организма, характеризующегося снижением активности функциональных систем. Последствиями умственного переутомления могут быть различные болезни, прежде всего нервной и сердечно-сосудистой систем. К концу дня, повышенная утомляемость у студентов в связи с напряженными учебными нагрузками при недостаточном сне и неполноценном питании.

Программа образования в СПО, конечно, предусматривает уроки физкультуры, но ученые полагают, что их недостаточно. А вот если студент посещает еще и спортивную секцию, то умственная активность здесь сменяется физической. Поэтому студентам необходимы занятия в спортивных секциях.

В нашем техникуме физкультурно-оздоровительной работе уделяется большое внимание. С этой целью работают секции по волейболу, мини-футболу, теннису. Для того, чтобы тренироваться в спортивных секциях техникума, необходимо написать заявление о вступлении в студенческий спортивный клуб, выбрать удобное время и подойти к руководителю секции.



## «ВОТ ЭТО БЫЛА ПОДАЧА!»

С завершением первого учебного полугодия подошёл к концу и турнир по волейболу среди команд нашего техникума.

Большинству команд удалось на высоком уровне выступить в соревнованиях, показав сплоченность и желание победить.

Это была очень яркая и насыщенная борьба по итогам которой будет сформирована сборная команда техникума, главная цель которой- победа в областном турнире среди обучающихся СПО.

Места распределились следующим образом:

- 1 место - 1 курс, 15 группа
- 2 место - 2 курс, группа 29
- 3 место - 2 курс, группа 21-СВ

Благодарим всех за участие, поздравляем победителей и желаем всем хорошей спортивной формы и удачи в будущих турнирах!

Расписание работы спортивных секций на первое полугодие 2022-2023 учебного года

Пн	Вт	Ср	Чт	Пт
<b>Спортивный зал</b>				
15:30- 17:00 Волейбол (Бархатов А. А.)	15:40- 17:20 Мини- футбол (Карпов С. Е.)	15:40 Безэкипировочный кроссфит с элементами единоборств (Точиллов А. С.)	15:40- 17:20 Волейбол (Карпов С. Е.)	13:50- 15:10 Мини-футбол (Бархатов А. А.)
<b>Актовый зал</b>				
15:30 Безэкипировочный кроссфит с элементами единоборств (Точиллов А. С.)		15:40 Настольный теннис (Карпов С. Е.)		