



Колледж ИМЕНИ Ползунова

Путь к успеху

Газета Уральского государственного колледжа имени И.И.Ползунова

№ 5 (10) март 2006 г.



*О, весна без конца и без краю -
Без конца и без краю мечта!*

А. Блок

СЛОВО К ЧИТАТЕЛЮ

О перспективах развития среднего профессионального образования рассказывает Е.А.Рыбаков, директор колледжа имени И.И.Ползунова.

стр. 2

О ПРОФЕССИИ...

Как складываются жизнь выпускников колледжа, их карьера, повествуют они сами.

стр. 3

МОЙ КОЛЛЕДЖ

Интеллектуальная игра для учащихся 9-х классов "Путь к успеху", спортивные достижения, "Книга рекордов колледжа"...

стр. 4

ВОПРОС НА ЗАСЫПКУ

Ошибки жизни: что лучше, забыть об ошибке, которую вы совершили в жизни, или мучиться угрызениями совести, "съедая" себя изнутри?

стр. 5

ЗДОРОВАЯ СТРАНИЧКА

Здоровые советы: головной мозг можно тренировать, правильное дыхание творит чудеса.

стр. 6



СПО: НАШИ ПЛАНЫ - ВАШ ВЫБОР

*Здравствуйте,
уважаемые старшеклассники
– читатели нашей газеты!*

Наступившая весна – предвестник скорого окончания учебного года. Для Вас, выпускников 9-х и 11-х классов, близится день прощания со школой, день выбора будущей профессии. Я хорошо помню то время, когда 15-летним паренком оказался перед необходимостью решать такую же проблему и поступил учиться в Свердловский техникум железнодорожного транспорта, чтобы скорее получить профессию и самостоятельность. Жизнь доказала, что выбор был правильный: от среднего профессионального образования – к высшему (уже имея диплом техника, я закончил Уральский электромеханический институт инженеров железнодорожного транспорта).

Много лет работая в сфере среднего профессионального образования (СПО), убеждаюсь в том, что эта система создает комфортные условия для становления личности своих воспитанников и дает профессию на всю жизнь: как правило последующий выбор высшего учебного заведения связан с той же специальностью, по которой получен диплом колледжа. Путь к диплому о высшем образовании через систему СПО на 1-2 года короче, чем со школьной скамьи, и учиться намного легче, так как человек с дипломом техника уже владеет профессиональными знаниями, ему нужно лишь отточить и углубить их, а порой бывает достаточно и среднего профессионального образования.

Средние профессиональные учебные заведения Свердловской области (а их в настоящее время – 102) не отстают от требований времени. Ежегодно открываются новые специальности. Например, Колледж имени И.И.Ползунова приглашает абитуриентов 2006 года на обучение по новым специальностям: “Информационная безопасность” и “Техническое обслуживание и ремонт автотранспорта” – их востребованность очевидна. Это хорошее дополнение к перечню из 23 уже имеющихся специальностей.

Уральский государственный колледж имени И.И.Ползунова принят в Союз металлургов



Свердловской области, и мы создаем отраслевой центр подготовки специалистов для металлургического комплекса России. Между ООО “УГМК-Холдинг” и нашим колледжем подписано Генеральное соглашение о долгосрочном сотрудничестве, согласно которому колледж ведет целевую подготовку специалистов для предприятий металлургической отрасли Урала и России.

Студенты учебных заведений СПО Свердловской области живут в ауре постоянного совершенствования профессиональных и нравственных качеств. Вот лишь несколько штрихов из ближайших планов: Городская олимпиада по математике, Первый городской конкурс иностранного языка и Пятая региональная олимпиада по компьютерной графике, дизайну и программированию (на базе Екатеринбургского колледжа транспортного строительства), Региональная Олимпиада по экономическим деловым компьютерным проектам (на базе Колледжа имени И.И.Ползунова), а 19 мая – слет лучших студентов учебных заведений СПО Свердловской области.

Те из Вас, уважаемые выпускники, кто решит идти к профессии через среднее профессиональное образование, сразу поймут, какая интересная жизнь ждет их.

*С уважением и пожеланием успехов
Е.А.Рыбаков,
директор Уральского
государственного колледжа
имени И.И.Ползунова,
первый заместитель председателя
областного Совета директоров
ССУЗов Свердловской области*

“УРАЛЬЦЫ” ДЛЯ РОДНОГО УРАЛА

Я снова листаю страницы истории уже хорошо знакомого Вам дома на набережной, в стенах которого только в прошедшем 2005 году получили диплом о среднем профессиональном образовании 1234 человека. О каком бы периоде истории колледжа ни шла речь, выпускники его стремились к тому, чтобы их труд приносил максимальную пользу родному краю. Особенно ярко это проявилось в профессиональной деятельности воспитанников Уральского горного училища, которых в Екатеринбурге той поры уважительно называли “уральцы”.

И было за что уважать “уральцев”: например, В.Е.Рогожников (выпуск 1888г.) был организатором первого в России и высшего по качеству в Европе производства магнетита на Саткинском заводе; П.М.Утяков (1890 г.) - зачинатель аффинирования золота и платины; П.С.Кусакин (1919 г.) разработал оригинальный для своего времени метод получения никеля. О выпускнике 1902 года П.Е.Бояршинове - главном инженере Златоустовского металлургического завода - рассказывали легенды. Взяв в руки кусок стали, Бояршинов мог с аптекарской точностью назвать его вес и, посмотрев на излом, определить содержание углерода в металле до одной сотой процента.

Руководителями крупнейших предприятий Урала стали многие выпускники Свердловского горно-металлургического техникума. На-

пример, директором Пышминского медеэлектролитного завода в 1937-1940 г.г. был А.Н.Каллистов (выпуск 1932г.); под его руководством завод вышел на проектную мощность и перерабатывал около 70% всей черновой меди СССР. В период с 1951 по 1982 г.г., сменив друг друга, этим же заводом руководили Н.М.Гальянов (выпуск 1932г.) и Герой Социалистического Труда Б.А.Кривоусов (выпуск 1960 г.), а сейчас ОАО “Уралэлектромедь” возглавляет Александр Козицын (выпуск 1976 г.). Не правда ли, интересная преемственность: выпускники одного учебного заведения передают эстафету друг другу. Андрей Анатольевич Козицын (выпуск 1979г.) - руководитель крупного масштаба: он является Генеральным директором ООО “УГМК-Холдинг”. Эта компания объединяет активы более 35 предприятий, и завод “Уралэлектромедь” среди них.

Немало подобных примеров есть в истории других предприятий России, и это вполне естественно: хорошее базовое образование, полученное в Уральском государственном колледже имени И.И.Ползунова, - надежная стартовая площадка для дальнейшей профессиональной карьеры.

*Н.Б.Ковалева,
главный редактор газеты
“Колледж имени Ползунова”*



Уральское горное училище, XIX век



ВЫЧИСЛИТЕЛЬНЫЕ МАШИНЫ, КОМПЛЕКСЫ, СИСТЕМЫ И СЕТИ

В 1997 году в Уральском государственном колледже имени И.И.Ползунова, на электротехническом отделении, открылась новая специальность “Вычислительные машины, комплексы, системы и сети” (ВМКСС), которая стала одной из самых популярных. Первый выпуск был в 2001 году, в 2005 году – пятый, юбилейный выпуск.

Всегда интересно знать, как складываются жизнь выпускников, их карьера. Большинство из них не забывает родной колледж: они заходят в гости, рассказывают о своих успехах, делятся своими проблемами. Приятно, что наши воспитанники не остановились на среднем специальном образовании, а повышают свой образовательный уровень в высших учебных заведениях. Многие из них и работают, и учатся.

Вот что говорят они о специальности, полученной в колледже.

“Меня зовут Дмитриев Антон Валерьевич, выпускник 2002 года, группа ВМК-404. В настоящее время учусь в УГТУ-УПИ на радиотехническом факультете по специальности ВМКСС. Колледж за 4 года обучения дал мне много.



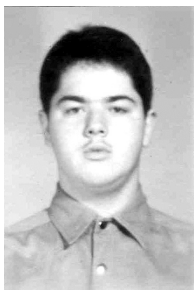
Во-первых, это знания в области технических наук. Особенно пригодились знания по обслуживанию ПК: ремонт, диагностика, сборка ПК, настройка программного обеспечения.

Во-вторых, появились новые знакомые и самые близкие друзья. Почти вся наша группа продолжила свое обучение в УГТУ-УПИ.

В-третьих, я научился самоорганизовываться, преодолевать

трудности, ценить время, быстро и качественно осваивать новую информацию”.

“Я, Наумов Станислав Александрович, - выпускник 2005 года, группа ВМК-409. В настоящее время работаю специалистом по



информационным технологиям в ЗАО ЦВ “Протек” филиал “Протек-14”, совмещающая работу с учебой в УГТУ-УПИ, РТФ. Работа и учеба были бы

невозможны без особой подготовки в колледже. Колледж дал хорошую психологическую поддержку, правильное понимание окружающего мира, много друзей, сформировал логическое мышление.

В работе очень пригодились дисциплины, читаемые на 3 и 4 курсах. Больше внимания хотелось бы уделять сетевым технологиям.

Хочу пожелать усилить входной и выходной контроль. Спасибо, колледж!”

Вы познакомились с некоторыми высказываниями наших выпускников. Хотелось отметить, что все они с теплым чувством говорят о колледже, о специальности, о своей студенческой жизни. Годы, проведенные в колледже, навсегда останутся в сердце каждого выпускника, а пришедшие им на смену студенты 2006-2007 года будут осваивать еще две специальности “Программное обеспечение вычислительной техники и автоматизированных систем” и “Информационная безопасность” - это интересно для абитуриентов 2006 года.

*Л.Н.Бойбородина,
преподаватель спецдисциплин*

Звоню в часовую мастерскую:
- У меня часы показывают неправильное время.
- А они у Вас ходят?
- Не знаю, а как определить?
- Ну, послушайте, например, тикают, или нет?
- Как послушать?
- Ну, ухо-то поднесите!
- Куда поднести?
- Куда, куда, к часам!
- Что, прямо к монитору что-ли?

Однажды молодой системный администратор, открыв свой почтовый ящик, нашел там повестку в райвоенкомат.
- Опять этот чертов спам, - прорычал он, нервно разрывая повестку в клочья.

Народная примета: если программист в девять утра уже на работе, значит, он еще на работе.

МЕНЕДЖМЕНТ



Я работаю старшим менеджером в отделе информационных технологий и маркетинга Уральского государственного колледжа имени И.И. Ползунова, одновременно получая соответствующее высшее образование, поэтому уже могу рассказать о профессии “менеджер”.

Менеджер – это управленец среднего (мидл-менеджер) или высшего звена (топ-менеджер). Чаще всего он является неким посредником между подчиненными и руководством. Менеджер координирует деятельность внутри своего структурного подразделения, определяет направления деятельности для каждого работника, находящегося в его подчинении.

Менеджер должен уметь все: формулировать цели, распределять задачи между подчиненными, учитывая при этом личные качества каждого, осуществлять контроль за работой, планировать, прогнозировать, мотивировать и организовывать деятельность работников таким образом, чтобы поставленные задачи осуществлялись в срок с надлежащим качеством и при этом каждый был удовлетворен результатом своего труда.

У менеджера много бумажной работы: оформление текущих документов, разработка бизнес-планов, совместная с отделом кадров разработка должностных инструкций.

Кроме того, хороший менеджер должен быть и организатором, и другом, и учителем, и экспертом в постановке задач, и лидером, и человеком, умеющим слушать других, ... и это только для начала. Он должен знать в совершенстве своих прямых подчиненных, их способности и возможности выполнения поручаемой работы. Менеджер должен знать условия, связывающие предприятие и работников, защищать интересы тех и других на справедливой основе, устранять неспособных с целью обеспечения стабильности и эффективности функционирования организации. Как любой руководитель, должен знать законодательство Российской Федерации в целом, а Гражданский, Трудовой кодексы и Кодекс об административных правонарушениях - в особенности.

Таким образом, менеджер – это многопрофильный специалист. Но все же важнейшим требованием к менеджеру любого уровня является умение управлять людьми, т.е. быть психологом, понимать внутренний мир, потребности и интересы человека. Тем более, что менеджер работает не только с внутренней средой организации, но и с внешней (общение с клиентами или заказчиками предприятия).

Если вы быстро находите общий язык с людьми, понимаете их психологию, готовы взять на себя ответственность и пренебречь своими интересами для достижения целей организации, ждем вас на вступительных испытаниях в колледже для обучения по специальности “Менеджмент”.

*Юлия Озорнина,
старший менеджер отдела
информационных технологий
и маркетинга*

Шеф - подчиненным:
- Вот наш новый сотрудник. Покажите ему, чем вы занимаетесь, когда думаете, что я за вами наблюдаю.

Начальник - это тип, который всегда приходит раньше на работу, когда ты опаздываешь, и постоянно опаздывает, если ты специально встаешь раньше.

Мелкий служащий врывается в кабинет своего патрона, выливает ему на голову бутылочку чернил, потом вскакивает на стол и начинает топтать и рвать бумаги. Вдруг открывается дверь, и в кабинет заглядывает коллега:

- Эй, извини! Мы пошутили, что ты получил в наследство миллион.



ДЛЯ ВАС, ДЕВЯТИКЛАСНИКИ!



Учебный год вступил во вторую половину... Не заметите, как и первый экзамен подойдет... Не пора ли проверить степень своей готовности? Мы, сотрудники отдела информационных технологий и маркетинга колледжа имени Ползунова, решили, что пора, и в период с 20 марта по 24 апреля 2006 года вновь проводим игру "Путь к успеху" для всех учащихся 9-х классов городов Екатеринбурга и Верхней Пышмы.

"Путь к успеху" – интересная

интеллектуальная игра образовательно-развлекательного жанра. Участники ее смогут реализовать и свои знания по учебным дисциплинам, и свой творческий потенциал. Игра расширит ваш кругозор, поможет подготовиться к итоговой государственной аттестации. Вы узнаете, способны ли работать в коллективе.

Структура игры проста: отборочное тестирование, промежуточные игры (состязание команд за выход в полуфинал), полуфинал и,

конечно, финал. Более конкретное представление об этом вы получите из "Положения об игре "Путь к успеху", которое можно посмотреть на сайте www.koll-ugk.ug.ru

Для участия в игре необходимо зарегистрироваться по телефону: (343) 371-88-75.

Можете приходить всем классом!

Успеха вам на пути к успеху!

*Юлия Озорнина,
ведущая игры "Путь к успеху"*

ОБУЧАЕМ НЕ ТОЛЬКО ТЕОРЕТИЧЕСКИ

Социальными партнерами Верхнепышминского филиала нашего колледжа являются крупнейшие предприятия города, такие как ОАО "Уралэлектромедь", ОАО "Уралредмет", ООО "Дар", ЗАО "СУЗМК" и другие.

Эти предприятия – крупные заказчики специалистов-металлургов, электриков и механиков. Ежегодно Верхнепышминский филиал колледжа отправляет на производственную практику более 50 студентов в цеха и другие подразделения заводов.

Студенты устраиваются на рабочие места, ежемесячно получают зарплату и по окончании практики могут повысить уровень квалификации, получить более высокий разряд.

На заводе ОАО "Уралредмет", например, студенты работают в цехе №2. Цех выпускает лигатуры, полярит, чистый оксид лантана, оксиды редкоземельных металлов. Эта продукция используется для производства радиоэлектронной аппаратуры, необходимой для системы ПВО страны, космической техники и медицинской промышленности. Зарплата в период практики колеблется в пределах от 5500 до 7500 рублей.

Комбинат "Уралэлектромедь" с удовольствием приглашает на работу электриков во все подразделения завода, металлургов – в электролитный и медеплавильный цехи, а ме-

хаников – в цех централизованного ремонта оборудования. Зарплата по цехам варьируется от 5000 до 12000 рублей.

На ОАО "Уралэлектромедь" успешно работают с 2003 года в основных и вспомогательных цехах 47 человек, на ОАО "Уралредмет" – 12 человек.

В 2004 году филиал участвовал в территориальном конкурсе профессионального мастерства среди молодых рабочих Уральской горно-металлургической компании. Мы отличились в номинации "Лучший электрик".

Студенты специальности "Экономика и бухгалтерский учет" проходят практику в городской налоговой инспекции и ООО "Дар" (это торговое объединение с сетью кафе, баров и магазинов).

Налоговая служба с большим интересом относится к нашим бухгалтерам и комплектует службу своего персонала нашими выпускниками. Маркетологи работают в рекламных службах города, в агентствах недвижимости.

В 2004 году студенты-маркетологи выполняли маркетинговые исследования для ООО "Дар": планировалась реконструкция большого супермаркета и развлекательного центра.

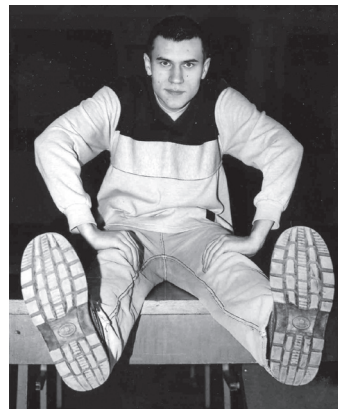
Одним словом, каждый студент Верхнепышминского филиала, поступая в колледж, твердо знает, что в процессе обучения он будет обеспечен качественной практикой на рабочих местах, а в дальнейшем – перспективной работой на предприятиях нашего города.

*Р.Г. Дмитриева,
заведующая Верхнепышминским
филиалом колледжа
имени И.И.Ползунова*



КНИГА РЕКОРДОВ КОЛЛЕДЖА

Не первый год в колледже ведется "Книга рекордов колледжа". Вот несколько рекорсменов, попавших на ее страницы.



*"Самая длинная коса" (92 см) – Соломеина Оля;
"Самый большой размер обуви" (44) – Голов Саима;
"Самая короткая юбка" (30 см) – Парахина Галина.*

СПОРТИВНЫЕ ДОСТИЖЕНИЯ

Сборная баскетбольная команда юношей заняла 1-е место в районной спартакиаде среди средних специальных учебных заведений; девушки-баскетболистки тоже были первыми.

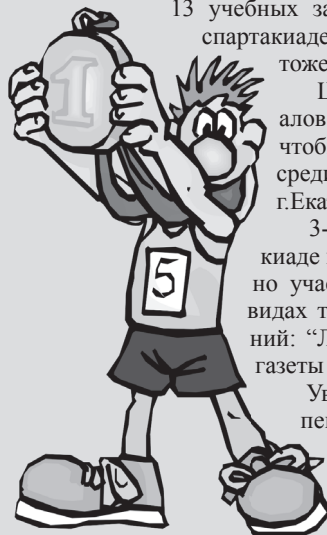
13 учебных заведений участвовали в городской спартакиаде по футболу – наше место 5-е, но это тоже неплохо.

Шахматы – спорт для интеллектуалов, и их оказалось у нас достаточно, чтобы занять 1-е место в соревновании среди колледжей Ленинского района г.Екатеринбурга.

3-е место заняли в районной спартакиаде наши пловцы и легкоатлеты. Активно участвовала сборная колледжа в двух видах традиционных массовых соревнований: "Лыжня России" и эстафета на приз газеты "Уральский рабочий".

Уверен, что год 2006 будет тоже успешным для спортсменов колледжа.

*А.А.Дуденков,
руководитель физвоспитания*





ОШИБКИ ЖИЗНИ

Что лучше, забыть об ошибке, которую вы совершили в жизни, или мучиться угрызениями совести, “съедая” себя изнутри?

У каждого из нас есть ситуации, которые хотелось бы забыть, как страшный сон. С каждым годом их становится все больше, и этого не избежать, вопрос в том, насколько серьезны эти ошибки и как они влияют не только на нас, но и на близких нам людей.

Рассмотрим две крайности:

- забыть произошедшее, как страшный сон: ведь это уже нельзя изменить...

- размышлять о случившемся, мучить самого себя, рассуждая о различных вариантах развития ситуации...

Давайте рассмотрим каждую точку зрения.

В вашей жизни произошло что-то не очень приятное, что делать дальше? Для того, чтобы не мучить себя, многие, и я в том числе, не изводят себя муками совести - неприятное событие быстро забывается, оно как бы вытесняется на “задворки” памяти и воспринимается как случай из другой жизни. С точки зрения психологии это не очень хорошо для человека. С точки зрения действительности, так проще воспринимать окружающий мир, но в то же время этот жизненный опыт не столь полезен, а вероятность “наступить на те же грабли” высока.

Часто ошибки в этом случае легко оправдываются самим человеком, он не считает себя виноватым в случившемся, придерживается принципа “что ни делается, все к лучшему”.

Есть и другая категория людей, которые изматывают себя угрызениями совести, ищут изъяны в



себе, пытаются просчитать все возможные ходы, их последствия. Эти внутренние мытарства истощают психику, приводят человека в состояние затянувшейся депрессии и как результат - возникновение все большего количества комплексов. Способность человека переживать события награждает его плодотворным жизненным опытом, который не проходит бесследно. Человек становится внутренне богаче, у него развиваются логическое мышление и способность просчитывать свои дальнейшие ходы. Впоследствии он редко допускает те же ошибки и многое может предвидеть заранее, а как говорится, “кто предупрежден, тот вооружен”.

Не стоит винить и упрекать других в том, как они относятся к произошедшему, лучше обратить внимание непосредственно на себя и стараться анализировать произошедшие события.

*Юлия Озорнина,
старший менеджер
отдела информационных
технологий и маркетинга*



ОБЩЕНИЕ

Тест



Ответьте “Да” или “Нет” на утверждения.

1. Мне нравится высказывать кому-либо свое расположение.
2. Я больше сосредоточен на приобретении влияния, чем дружбы.
3. Когда я узнаю об успехе моего товарища, у меня ухудшается настроение.
4. Я чувствую, что в отношении к моим друзьям у меня больше прав, чем обязанностей.
5. Чем быть удовлетворенным собой, я должен кому-то в чем-то помочь.
6. Мои заботы исчезают, когда я оказываюсь среди друзей.
7. Мои друзья мне основательно надоели.
8. Когда я занят делом, присутствие людей меня раздражает.
9. Мне приятно помогать другим, если даже это доставляет мне значительные трудности.
10. Из уважения к другу я могу согласиться с его мнением, даже если он не прав.
11. В одиночестве я испытываю тревогу и напряженность больше, чем когда нахожусь среди людей.
12. Я считаю, что основной радостью в жизни является общение.
13. Я предпочитаю иметь поменьше друзей, но зато близких.
14. Я люблю бывать среди людей.
15. Я долго переживаю после ссоры с близкими.
16. У меня определенно больше близких друзей, чем у многих других.
17. Я больше доверяю собственной интуиции и воображению в мнении о людях, чем суждениям о них со стороны других.
18. Я придаю большее значение материальному благополучию и престижу, чем радости общения с близкими мне людьми.
19. Я сочувствую людям, у которых нет близких друзей.
20. По отношению ко мне люди были часто неблагодарны.

Ключ:

Вы получаете по 1 баллу:

- а) за ответы «Да» на вопросы 5, 6, 9, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 19;
- б) за ответы «Нет» на вопросы 1, 2, 3, 4, 7, 8, 10, 17, 18, 20

Результат:

до 10 баллов – низкий уровень общительности;

от 11 до 14 баллов – средний;

от 15 до 20 баллов - высокий



SKATEBOARD

В последние годы экстремальные виды спорта становятся все более популярными. Летом это катание на скейте, роликах или велосипеде, а зимой – сноуборд и горные лыжи. Однозначно решить, почему молодежь начинает этим заниматься, я думаю, очень трудно. Влияние моды, способ самовыражения или поиск новых острых ощущений?! Наверное, все вместе...

Сегодня я решила написать о скейтборде. У меня много друзей скейтеров, и я вполне определенно представляю, чем они занимаются весной и летними днями на "драме" (Театр Драмы), "кукле" (Кукольный театр) или "бивисе" (памятник Татищеву и Генину), но я никогда не задумывалась, что у скейтборда есть своя история, да и

уверена, что далеко не все скейтеры знают ее.

История скейтборда уходит корнями в далекий 1958 год. Тогда это было всего лишь подобие скейтборда, которое нельзя сравнить с нынешним. Многие думают, что скейтборд произошел от самоката, у которого сняли руль, но это не так. Скейт произошел от серфинга, а родина их – Калифорния. До сих пор считается, что лучшие скейтеры живут в этом городе.

Ричард Стивенсон подарил скейтборду "хвост". Теперь у скейта появилась задняя часть, называемая "киктэйл". Это новшество в скейте упростило катание на нем и позволило увеличить количество возможных трюков. Далее Стивенсон в 1971 г. изобрел слои для скейта, а Фрэнк Нэсвори придумал

колесо, состоящее из полиэлитана.

Продаваемость скейтборда была феноменальной. Только в Америке число проданных скейтов достигло 40 миллионов штук! А парков по всей Америке было около 300. Прогресс скейтборда возрастал день ото дня. Скейтеры выступали по телевидению, появлялось все больше продукции для скейтборда: одежда, шлемы, другие защитные приспособления.

Постепенно это направление пришло и в Россию. Сейчас скейтбординг – один из наиболее популярных видов экстремального спорта. В нашем городе есть свои звезды, которые известны по всей России, есть свои сайты, магазины одежды и места катания. Даже в нашем колледже есть классные скейтеры.

Сейчас скейтерами быть очень модно, и это понятно: ведь они привлекают внимание тем, что отличны от других. Ограничений нет! Каждый может им стать. Главное – желание, упорство и труд.

Скоро наступит настоящая весна, оттают тротуары, и те, кого интересует эта тема, начните кататься с этого сезона, не теряйте времени! Ведь среди скейтеров есть и такие, кто стал прорайдером еще в 14! Удачи вам и терпения!

Светлана Щавелева,
внештатный корреспондент



“ЗДОРОВЫЕ”

советы

Головной мозг можно, как и мускулы, тренировать. Одна из систем тренировки была разработана еще в 70-е годы. Достаточно 10 минут в день, чтобы повысить “мозговую производительность”. Лучше всего проделывать эти упражнения сразу после завтрака.

1. Разгадывайте кроссворды, составляйте их сами.

2. Из букв одного слова образуйте как можно больше других слов.

3. Порешайте арифметические упражнения - они не должны быть слишком простыми. Разделите в уме, например, 372:12, сложите 4839+7329803 и т.д.

4. Возьмите ряд букв и найдите в них 3-4 “замаскированных” слова.

5. Среди произвольных слов определите те, которые образуют логические пары.

6. Четыре незнакомых телефонных номера. Минуту запоминайте их, через 3 минуты попробуйте повторить.

7. Пусть вам “смешают” правильные поговорки, изменив их смысл. Найдите ошибку.

8. Вспомнив название или эпизод сказки, попробуйте вспомнить все содержание.

9. Попытайтесь держать во время любой игры в своей памяти очки, баллы ваших партнеров.

10. Играйте в шахматы. Попробуйте вспомнить предыдущие партии.

Правильное дыхание творит чудеса...

Кто дышит вопсылы, тот и живет только наполовину, гласит мудрость йогов. Тренируйте ритмичное дыхание. Попробуйте делать следующие упражнения:

- Сядьте, расслабьтесь и, как обычно, вдохните и выдохните три раза подряд.

- На четвертом выдохе посчитайте, насколько хватает вашего дыхания. Засеките время в секундах.

- Затем вдохните и определите время, в течение которого вы втягиваете воздух в легкие. Полученное время сравните с первым показателем. У большинства людей продолжительность вдоха и выдоха будет различной - у одних слишком короткий вдох, у других - выдох.

- Попробуйте откорректировать ритм так, чтобы вдох соответствовал по продолжительности выдоху.

“БОЛЬШЕ РАДУЙТЕСЬ ЖИЗНИ...”

Обидно завершился заплыв спортсмена Пупкина в двадцатипятиметровом бассейне...

Он привык плавать на пятидесятиметровой дорожке.

Стук в дверь квартиры врача, он открывает - на пороге скелет!

Врач:
- Вот так всегда, тянут до последнего, а потом приходят лечиться!..

Врач - пациенту: “Вы должны немедленно сбросить вес, сесть на строжайшую диету:

только постное мясо, отказаться от сладкого, хлебобулочных изделий, никакого алкоголя, сигарет, кофе...

Да, и самое главное, - больше радуйтесь жизни, дорогой мой!”

Приходит баскетболист на рынок и говорит:

- Взвесьте мне, пожалуйста, один килограмм этих абрикосов.

Продавец отвечает:

- Молодой человек, нагнитесь, это же тыквы.



Футбол. Матч “Реал”-”Спартак”. Счет 14:0 в пользу испанцев. Слова комментатора:

- Наши проигрывают, но ничего, - они не отчаиваются: ведь идет всего лишь 3 минута матча!!!

Доктор слушает пациента и приговаривает:

- Хорошо, хорошо...

- Доктор, а что хорошего-то?!

- Хорошо, что у меня такого нет!



ГАЗЕТА ВРУЧАЕТ ПРИЗЫ

Накануне Нового 2006 года, 29 декабря, мы пригласили самых активных читателей нашей газеты в кабинет директора колледжа. Евгений Аркадьевич Рыбаков и Юлия Озорнина в торжественной обстановке вручили призы.

С пустыми руками никто не ушел...



Из писем читателей...

Наймушин Дмитрий, студент группы М-111 при ФГУ ИК-2:
"Здравствуйте, уважаемая редакция!"

Совсем недавно узнал о существовании вашей газеты, так как сам ее читал. Что ж, по-моему, газета далеко не из средних. Отличается от других во многом, в том числе своей простотой, уважительным подходом к читателю, четкостью изложения мысли. Это отчасти оттого, что ее корреспонденты сами учащиеся, еще молоды".

От студентов группы М-111 при ФГУ ИК-2:

*Девушки, женщины, милые наши!
Мы восхищаемся верностью вашей
И с удовольствием гоним волну
Самых конкретных тем наяву!!!*

*И если есть реальная база,
Хотим пожелать вам всего и сразу:
Здоровье, ласку и красоту
Заботу любимых, их доброту!*

*Тема для этого конкретная есть -
Присядьте, послушайте: это не лесть!
Хотим пожелать вам любовь и удачу,
Мужа или друга крутого в придачу!!!*

ДОПОЛНИТЕЛЬНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ

Менеджер коммерческого предприятия	206 часов	371-88-74
Бухгалтер малого бизнеса	360 часов	371-88-74
Водитель автотранспортных средств категории „В“	238 часов	371-86-90

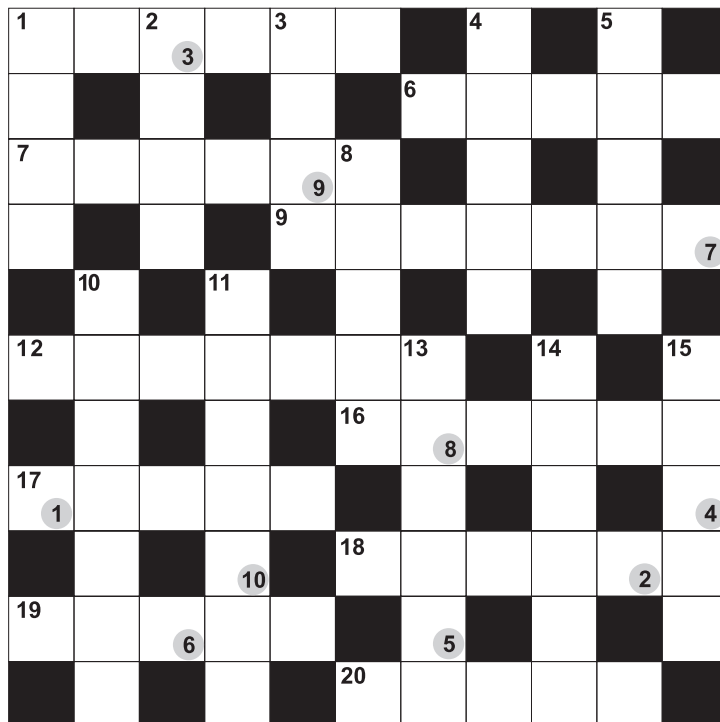
ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ПРОГРАММЫ

Подготовка для поступления в средние и высшие профессиональные учебные заведения	150 часов	371-62-79
■ 7 месяцев - с октября	■ 3 месяца - с марта	
■ 5 месяцев - с января	■ 1 месяц - с июня	

ИНФОРМАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Пользователь ПЭВМ	80 часов	371-88-74
Администратор сети	72 часа	
Защита информации	72 часа	
Internet-технологии	72 часа	
1С: Предприятие	72 часа	
AutoCAD	72 часа	
Photoshop	72 часа	

ИГРЫ ДЛЯ УМА



Ключевое слово

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

По горизонтали: 1.Основные, простейшие начала какой-либо науки, дела. 6.Источник знания. 7.Вещество, придающее цвет предметам, которые оно покрывает. 9.Совокупность букв, принятых в данной письменности и расположенных в определенном порядке. 12.Врач в древнеримской мифологии. 16.Минерал зеленого, серовато-белого или белого цвета, употребляемый на различные поделки и украшения. 17.Дугообразные полоски волос над глазной впадиной. 18.Восприятие написанного. 19.Металлический стержень с лапами, укрепленный на цепи и опускаемый на дно для удержания судна на месте. 20.Место гибели Ромео и Джульетты.

По вертикали: 2.Испорченные, недоброкачественные предметы производства. 3.Головной убор замужней женщины в русском народном костюме. 4.Помещение для стоянки и текущего ремонта самолетов. 5.Разновидность крема для лица. 8.Крупный город в Якутии. 10.Вид современной копировальной техники. 11.Первая книжка первоклассника. 13.Часть цветка, из которой образуется плод. 14.Способность видеть. 15.Человек крепкого телосложения.

ОТВЕТЫ НА КРОССВОРД № 4

По горизонтали: 1.Экран. 3.Игрок. 4.Кобра. 5.Адрес. 7.Фильм. 9.Болобол. 12.Красота. 15.Доверие. 18.История. 19.Карлсон. 20.Пряха. 22.Цедра. 23.Свист. 24.Ходок. 25.Дукат.

По вертикали: 1.Эпиграф. 2.Никодим. 4.Колба. 6.Сахар. 8.Лотерея. 9.Брюки. 10.Лепет. 11.Ладья. 12.Клерк. 13.Откос. 14.Антон. 16.Эрзац. 17.Брест. 20.Переход.

Ключевое слово: СНЕГОВИК.

А ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ ЧТО...?

Мы говорим Россия, но себя почему-то называем русскими?

Русский народ сначала назывался руссами или россами, так что два эти варианта существовали одновременно. К IX - XI векам формируется сплошная территория древнерусского государства. Русская земля занимала огромное пространство от левых притоков Вислы до предгорий Кавказа, от Тамани и нижнего течения Дуная до берегов Финского залива и Ладожского озера. Многочисленные народы, жившие на этой территории, называли себя русскими, приняв название, которое было у населения сравнительно небольшой области в Среднем Поднепровье.

А само слово произошло от реки Рось (по другим источникам - Рута). И в конце XIV века Русская земля - это уже государство. А Россия как обозначение страны появляется в конце XV века, но до конца XVII все-таки намного чаще употребляется Русь, Русская земля или Московское государство.

Скорость воздушного потока в носу при спокойном дыхании 2,4 километра в час, а при чихании - 170 километров в час.

Известная компания General Motors потерпела фиаско, пытаясь вывести на рынки Латинской Америки свой новый автомобиль Chevrolet Nova. Как вскоре выяснилось, "No va" по-испански означает "не может двигаться".

Парфюмерная компания Clairol представила в Германии свои сухие дезодоранты, используя слоган Mist Stick (примерное значение "Туманный Дезодорант"). В Германии выяснилось, что слово Mist ("туман") на немецком сленге означает "навоз".

В Сахаре ежегодно наблюдается около 160 тысяч миражей. Они бывают стабильными и блуждающими, вертикальными и горизонтальными. Составлены даже специальные карты караванных путей с отмеченными местами, где обычно наблюдаются миражи. На этих картах указано, где появляются колодецы, оазисы, пальмовые рощи, горные цепи.

Земля и воздух неотделимы. Если бы земная атмосфера не перемещалась вместе с Землей, то многие путешествия было бы весьма просто совершить. Достаточно было бы подняться над земной поверхностью на воздушном шаре и опуститься тогда, когда нужный участок Земли будет под воздушным шаром.

Некоторые китайские пишущие машинки имеют до 5 700 знаков. Ширина клавиатуры на них составляет около метра и самые быстрые и профессиональные машинистки достигают скорости печати лишь в 11 слов в минуту.

Зиму — самое голодное суровое время — медведи приспособились проводить в берлоге. Правда, у них не настоящая спячка, при которой животные впадают в анабиоз, а чуткий сон. Когда медведь лежит в берлоге без движения, его сердечно-легочная деятельность снижается: температура тела колеблется между 29 и 34 градусами; после 5-10 вздохов наступает пауза, которая иногда длится до 4 минут. В таком состоянии организм животного весьма экономно расходует запас жира, накопленного на обильных осенних кормах.

Длительность зимнего сна бурых медведей зависит от географического положения местности: в северных областях звери залегают в конце октября и выходят из берлог лишь во второй половине апреля, а то и в начале мая; на Кавказе в некоторые годы они деятельны в течение всей зимы.



ЧТО В ИМЕНИ ТЕБЕ МОЕМ...

Французская компания **Alcatel** имеет самую простую классификацию телефонов из пяти классов:

A+, B - Good - молодежные аппараты.

B+, - Better - телефоны среднего класса.

C-Best - дорогие телефоны серии.

Названия телефонов в новой линейке от **LG** имеют буквенный индекс, который обозначает выполняемую телефоном функцию.

B - бюджетная модель, недорогие аппараты начального уровня.

W - **WAP**, модели с поддержкой функции wap (мобильный интернет), могут относиться к средней и высокой ценовой категории.

G - **GPRS**, аппараты с поддержкой пакетной передачи данных. Относятся, как к средней, так и высокой ценовым категориям.

Компания **Motorola** делит свой модельный ряд на пять групп, обозначенных буквами.

A - **Leading technology** - высокотехнологичные устройства.

V - **Personal style** - дорогие имиджевые аппараты с упором на качественную голосовую связь и внешний эффект ("персональный стиль").

T - **High performance, business oriented** - трубки с высокими эксплуатационными показателями, адресованные бизнес-пользователям.

E - **Entertainment** - телефоны для любителей развлечений или молодежные.

C - **Everyday communication** - недорогие аппараты "на каждый день".

В классификации **Nokia** в названии букв нет, только цифры. Чем выше первая цифра, тем выше стильность и функциональность аппарата. Последняя пара цифр xx50, как правило, означает наличие встроенной камеры и технологии MMS (мультимедийные сообщения):

Communicator серия 9xxx - коммуникаторы, дорогие и продвинутой модели.

Premium - серия 8xxx - самые дорогие имиджевые телефоны.

Fashion - серия 7xxx - "модные".

Classic - серия 6xxx - телефоны бизнес-класса.

Active - серия 5xxx - "спортивные" (пыле- и влагонепроницаемые).

Expression - серия 3xxx - аппараты для "самовыражения" - музыкальные, игровые...

Basic - серии 1xxx и 2xxx - телефоны начального уровня.

Классификация GSM-телефонов **Samsung Electronics:**

P - Premium - мультимедийные аппараты.

E - Exclusive - модели с эксклюзивным дизайном.

D - Deluxe - бизнес-класс.

X - X-generation - "молодежный" класс.

C - Classic - привычный средний класс.

I - PDA & Smartphone - смартфоны (симбиоз карманного компьютера и мобильного телефона).

SonyEricsson разрабатывала свою классификацию под простым и со вкусом придуманным названием ART ("искусство").

Модельный ряд делится на три группы аппаратов, отнесенных к разным сегментам рынка.

A - простые в использовании и предназначенные для тех, кому нужен надежный и сравнительно недорогой телефон.

R - высокотехнологичные устройства, поддерживающие множество абонентских и сетевых функций. Такие трубки рассчитаны на бизнесменов и любителей технических изысков.

T - представляют миниатюрные смартфоны с модным дизайном.

SonyEricsson добавила еще два класса:

P - смартфоны.

Z - раскладушки вынесены в отдельный класс.

Система наименований телефонов **Siemens:**

SX - смартфоны.

SL - имиджевые телефоны.

S - бизнес-класс.

M - молодежные.

C - средний класс.

A - аппараты начального уровня.

Что касается цифр в именах, то они означают поколение аппарата.

