



**Сердечно поздравляем всех настоящих и будущих мам с праздником!
С Днем Матери!**

*Все эти годы твержу неустанно
Самое нежное слово – мама!
Ибо любовь рождена матерями,
Ибо земля спасена матерями.
Матери маленьких нас пеленали,
Матери нас на качелях катали,
Имя нам дали, словам научили
Слабых нас нежной любовью хранили.*



*День Народного
Единства*

*Светлый празд-
ник осени – День
Мамы!
стр. 2*

*Теплые и неж-
ные слова для
любимых мам...
стр. 3*

*Гимнастика
стр.4*

*Наши новости
стр. 5*

*Ранис о стажир-
ровке в Германии
стр. 6
Немного
Подумаем...
стр.7*

День Народного Единства

День народного единства России – государственный праздник, который ежегодно отмечается 4 ноября. Этот день в России является выходным.

Праздник был учрежден в декабре 2004 года по инициативе Межрелигиозного совета России, состоящего из лидеров традиционных конфессий страны, как общенациональный праздник, объединяющий все народы России.

Впервые этот новый всенародный праздник отмечался 4 ноября 2005 года, однако его история начинается намного раньше — несколько веков назад.

История

Дата праздника была выбрана не случайно — исторически День народного единства связан с далекими событиями начала XVII века, когда в 1612 году Москва наконец-то была освобождена от польских интервентов.

На рубеже XVI-XVII веков в России произошла вереница трагических обстоятельств, и эта эпоха вошла в историю под названием Смутное время. Историки считают, что непосредственной причиной Смуты стало прекращение династии Рюриковичей. Положение осложнилось также крайне неблагоприятной внутриэкономи-

ской ситуацией и иностранным вторжением.

По призыву Святейшего патриарха гена, погибшего от рук поляков за свою верность Православию и причисленному к лику святых, русский народ встал на защиту родины.



Первое ополчение главил рязанский воевода Прокопий пунов. Но из-за

распри между дворянами и казаками, которые по ложному обвинению убили воеводу, ополчение распалось.

Затем в сентябре 1611 в Нижнем Новгороде земский староста Кузьма Минин обратился к людям с призывом собрать средства и создать ополчение для освобождения страны. Население города было обложено особым сбором для организации ополчения. По предложению Минина на пост главного воеводы был приглашен новгородский князь Дмитрий Пожарский.

Светлый праздник осени – День Мамы!



День матери в России очень молодой праздник. Но сам факт того, что материнский труд стал цениться и восхваляться, очень важен для каждой женщины в нашей стране. В этот день принято дарить мамам подарки, восхвалять их. Сложно сказать, скольких нежных и ласковых слов достойны наши матери. Во всех странах есть праздник матери. У каждой страны свои традиции и история. Одно неизменно у всех – женщину, мать почитают. В современном мире, где так много насилия, особое внимание уделяется семье. Основой любой семьи являются наши матери. Только мать способна на по-

жертвование себя ради детей, преданность матери просто поражает, сострадание столь велико, что иногда граничит с чем-то опасным. Нельзя измерить материально все, на что способна мать, все, что она может дать нам. Вы только вдумайтесь, не одной женщине, как бы высоко она не поднялась в социальном плане, не заменит этот успех радости материнства. Матери способны оправдать любой поступок своих детей, способны простить все. Они дарят безграничную любовь и заботу. И чем лучше мать относится к своему малышу, тем лучше он во взрослой жизни будет относиться и к людям, и к своим детям. В последние годы, старые поколения начинают угнетать своим присутствием. Черствость по отношению к родителям, по отношению к матерям, захлестнула нас. Мы стали забывать, кто по ночам не спал, когда мы болели, кто отдавал последние, чтобы мы смогли учиться и хорошо жить. В день матери вспомните, кому вы обязаны жизнью. Самой главной ценностью.



Не забудьте поздравить своих мамочек и бабушек с Днем Матери!

Гарева Татьяна, 111 группа

Теплые и нежные слова для любимых мам...

Моя мама – самый дорогой человек для меня. Я её очень люблю. Люблю не за что-то, а просто так, просто за то, что она у меня есть. Я очень горжусь и дорожу своей мамой. Ближе неё у меня никого нет. Мою маму зовут Татьяна Николаевна. Она красивая. Люблю мамину улыбку и большие карие глаза, которые сверкают озорными огоньками, задорный смех и её руки, заботливые, тёплые, дорогие мне две ладошки. Моя мама очень добрая, хорошо ладит с людьми, все её уважают и любят. Она умеет поддержать в трудную минуту и согреть своей теплотой, когда иногда мне бывает грустно и горько.

Мама заботится о нас с братом с самого рождения, дарит нам свою доброту, заботу, нежность и материнскую любовь. Я очень благодарен маме за всё, что она делает. Да и я всегда стараюсь ей помочь чем-то. Я помогаю маме носить тяжёлые сумки с продуктами, помогаю с уборкой в нашем доме. Моя мама очень вкусно готовит, и я люблю помогать ей в этом. Узнаю довольно много полезного во время приготовления пищи. Мама учит меня нужным и полезным знаниям, которые пригодятся мне в жизни. Ещё я очень люблю гулять с ней — мне всегда интересно. Мы ходим в гости, в кино, на выставки, просто дышим свежим воздухом.

Хочу, чтобы моя мама никогда не огорчалась, всегда была радостной и весёлой, а её глаза светились, как два солнышка. Хочу, чтобы улыбка её чаще радовала меня и окружающих людей. Хочу пожелать моей маме счастья, здоровья и всего того, чего бы ей хотелось, но ещё не сбылось. Пусть сбудутся все её мечты. Ведь не только нам, детям, нужна любовь, внимание и забота – маме они нужны тоже. Дорогая мама, я очень сильно тебя люблю! Я буду стараться радовать тебя каждый день своей учёбой, хорошим поведением и всегда буду помогать тебе. Мама, спасибо, что ты у меня есть!

Спирина Любовь, 511 группа

Гимн - ода МАТЕРИ!

Я оду матери слагаю,
Я гимн о Матери пою.
Той, что усталости не зная,
Всегда в делах, и всё в семью.

На свете много женщин разных:
Худых и полных, умных, злых,
Ворчливых, добрых, несуразных
Но есть всегда одна среди них:

Своя, красивая, родная,
Та, что умеет понимать,
Та, с кем душа всегда отгадывает
А имя женщине той - МАТЬ !

Иль - «мама-мамочка-мамуля»,
Кто - как..., ведь это все о ней.
«Сыночек, доченька, лапуля...»
И нет тех слов её нежной.

Утешит, лаской обдавая,
А коль виновен, пожурит.
Всегда простит, всегда всё знает,
Но если что... - ночей не спит.

Ну, а уж если доля злая
На карту выпадет, то мать,
Себя, порою забывая,
За чад готова жизнь отдать.

За годом год в тумане синем
События, лица, - не успеть.
Все может мама, всё по силам.
Не может только... не стареть.

А старость, подлая, упрямо
Морщинки добавляет ей
Пока не поздно, живы мамы,
Любите ваших Матерей!

Хатьянова Ксения, 511 группа

Гимнастика для уставших мышц

Упражнения для снятия усталости спины и шеи

1. Сложите ладони за головой, локти – в стороны. Отводя их назад, напрягайте живот и выпрямляйте позвоночник. После вдоха и выдоха поверните туловище налево. Вернитесь в исходное положение. Затем поворот в другую сторону.
2. Сядьте удобно, ноги должны касаться пола. Поочередно отрывайте от поверхности стула одну половину таза, напрягая сидельные мускулы на 2-3 секунды.
3. Сидя на стуле, плечи опустите вниз, подбородок держите прямо, представьте, что за макушку головы, кто-то невидимый тянет Вас строго вверх. Поверните голову в крайнее левое положение, потом — в правое. Не делайте это очень интенсивно, особенно если ощущаете боль.

4. Слегка запрокиньте голову назад и оставайтесь в этой позе в течение 1 минуты. Это простое упражнение хорошо снимет усталость с напряженных мышц спины.
5. Наклоните голову к груди, прижав подбородок к грудной клетке. Так можно улучшить гибкость шейного отдела позвоночника, расслабить мышцы.
6. Наклоняйте голову вперед, одновременно сопротивляясь этому движению надавливанием ладонью на лоб.
7. Делайте круговые движения головы в медленном темпе, стараясь не слишком запрокидывать голову назад.
8. Наклоняйте голову по очереди в разные стороны, при этом помогая себе рукой. Это упражнение расслабляет мышцы боковой поверхности шеи.

Гимнастика для уставших глаз

Упражнения для снятия усталости глаз

Чтобы сохранить хорошее зрение и снять напряжение глаз, не пренебрегайте небольшими перерывами в работе и не забывайте выполнять такой комплекс простых упражнений.

«Пальминг». Потрите ладони до тепла и наложите на глаза крест-накрест, чтобы пальцы рук лежали на области «третьего глаза». Подвигайте ладонями, полностью исключив попадание света на глаза, не давя при этом на глазные яблоки. Посидите так несколько минут, пока в глазах наступит полная темнота. Это упражнение как нельзя лучше помогает расслабить глазные мышцы и дает отдых глазам.

«Бабочка». Часто-часто поморгайте глазами, потом закройте глаза, расслабьтесь. Чем чаще Вы будете выполнять это упражнение, тем лучше. Ведь

сосредоточенно работая, мы перестаем моргать, а это приводит к чрезмерному напряжению в глазах, пересыханию слизистой оболочки глаза.

«Жмурки». Несколько раз сильно зажмурьтесь, и сразу расслабьтесь.

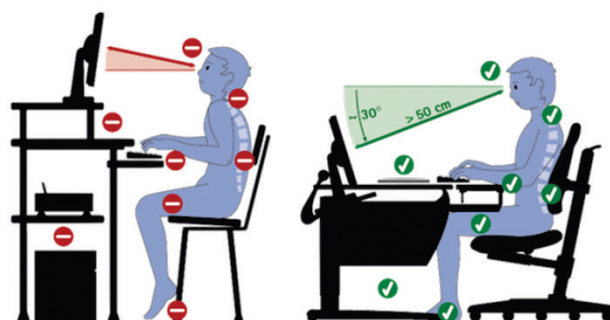
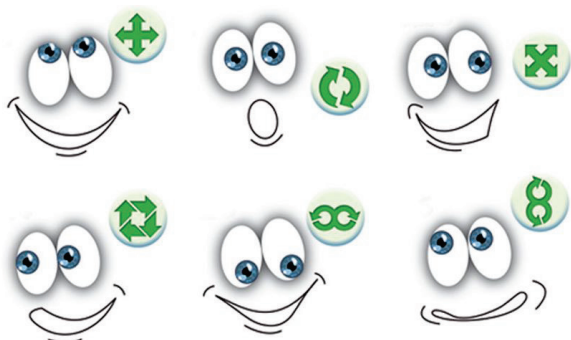
«Вверх-вниз». Плавно поднимайте взгляд вверх, затем медленно опускайте вниз. Голову держите неподвижно.

«Маятник». Переведите взгляд влево, затем медленно – вправо. Движения делайте плавно, без рывков. Избегайте болевых ощущений. После каждого упражнения часто моргайте ресницами.

«Восьмерка». Рисуйте глазами горизонтальную восьмерку или знак бесконечности.

«Циферблат». Делайте круг глазными яблоками, представляя себе циферблат часов.

Завершите расслабление «пальмингом».



Наши новости

Первый опыт первокурсников на сцене...



10 ноября прошел городской День первокурсника 2017!! Поздравляем Вас с этим знаменательным событием в вашей жизни! Поздравляем наших самых талантливых и крутых ребят **с III местом!** Вы самые креативные ребята!

Желаем вам творческих успехов и большого багаж знаний в стенах выбранного вами учебного заведения.

Наша команда – молодцы!

Республиканская спартакиада по военно-прикладным видам спорта среди юношей, подлежащих призыву на военную службу проходила на базе нашего техникума. Желаем нашим участникам удачи и победы!

Вот и завершилась Республиканская спартакиада по военно-прикладным видам спорта среди юношей, подлежащих призыву на военную службу!!!! Поздравляем **с 1 местом!!!** Вы молодцы, так держать!



«Юный профессионал»

22 ноября проходил открытый республиканский конкурс профессионального мастерства "Юный профессионал" в г. Нижнекамск, в котором мы приняли участие совместно со школьниками 8 и 9 классов МБОУ СОШ №1 по 4-м компетенциям. В компетенции "Юный электротехник" Шамсутдинов Марк занял второе место.



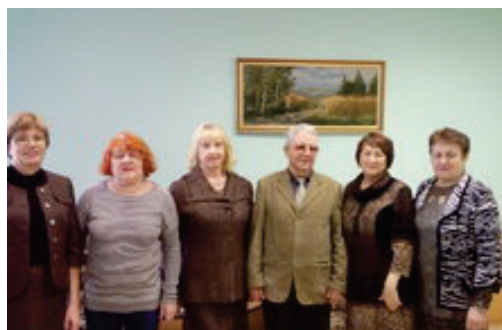
«Wordskills Russia» - мы смогли!

14-15 ноября 2017 года на базе ресурсного центра профессионального образования в области энергетики состоялся Республиканский сетевой этап чемпионата по компетенции "Электромонтаж" среди студентов профессиональных организаций РТ. В конкурсе приняли участие лучшие представители двадцати пяти ПОО РТ. Конкурс посетили более тысячи студентов. Глядя на выполнение сложных технических задач конкурсантами, многие из них изъявили желание влиться в движение Wordskills Russia. В конкурсе приняли участие студенты нашего техникума.



Встреча с ветеранами педагогического труда

В библиотеке техникума состоялась встреча с ветеранами педагогического труда, которые много лет своей жизни посвятили обучению и воспитанию детей. Педагогический стаж у большинства собравшихся в этот день превысил 35 лет. Встреча была посвящена вопросам предстоящего юбилея техникума.



Ранис о стажировке в Германии

С возвращением!



Поздравляем Раниса Багаутдинова, студента 145 группы, с успешным прохождением 8- месячной практики в Германии и получением долгожданного Сертификата!

Мне выпала честь проходить стажировку в Германии. Из России пришло 83 практиканта, каждого определили в семьи фермера. Акклиматизацию прошел хорошо. Я попал в семью Карстен Капесс. Они приняли меня дружелюбно. На следующий день меня познакомили с фермерским хозяйством. В семье общались на немецком языке.

Кроме работы на ферме нас водили на экскурсии по городу, по заводам и фабрикам, музеям.

Яркое впечатление оставила поездка во Францию. Я гулял по Парижу, увидел Эйфелеву башню, дворцы и многое другое.

Участвовал в аукционах по продаже крупного рогатого скота.

С семьей посещали другие фермерские хозяйства, которые были оборудованы новейшей технологией за уходом КРС.

Я не только ухаживал за животными, но и работал в поле, сеял рапс, сою, кукурузу, пшеницу и другие культуры на тракторе STEUR, CASE, ИНС, также вносили удобрения.

Я освоил азы ветеринарии, помогал семье ухаживать за животными.

С семьей фермера ходили на национальные праздники Германии. Там были выставки, живая музыка, выступление ансамблей на национальных инструментах.

Кроме работы я писал ежедневный отчет о проделанной работе на немецком языке и сдавал в организацию «АгроКонтактИнтернационал» (АКИ).

Мне эта поездка дала опыт работы на современной технике, усовершенствовал немецкий язык. Получил сертификат о прохождении практики.

Накануне отъезда из семьи мы вспоминали все интересные моменты. Глава семьи пожелал дальнейших успехов и удачи. Мне все очень понравилось. Поездка оставила хорошие воспоминания.



Директор: Нуруллин Анас Абдрахманович

Ответственный редактор: Хайрутдинова А.Н.

Редактор – Гарева Л.И.

Ред.коллегия: Набиуллина Эльвина 311гр.

НАШ АДРЕС:

422980 Республика Татарстанг. Чистополь,

ул. Студенческая, д.1

☎ факс 8-(84342) 5-33-91, 5-21-91

E-mail: ch.tehnikum@mail.ru

Сайт: <https://edu.tatar.ru>