



Молодіжний Вісник

ГРОМАДСЬКА ГАЗЕТА №90 (115) ЖОВТЕНЬ 2018 РОКУ

ДЕРЖАВНОГО ПРОФЕСІЙНО-ТЕХНІЧНОГО НАВЧАЛЬНОГО ЗАКЛАДУ
«ВІННИЦЬКЕ МІЖРЕГІОНАЛЬНЕ ВИЩЕ ПРОФЕСІЙНЕ УЧИЛИЩЕ»
<http://vmvpu.vn.ua> <https://instagram/vmvpu>

<https://www.facebook.com/dptnzvmvpu> <https://www.facebook.com/groups/vmvpusport>

Єдина Країна

Єдина Страна

ЧЕРГОВА ПЕРЕМОГА НА МІЖНАРОДНІЙ



ВИСТАВЦІ

23–25 жовтня 2018 року відбулась X Міжнародна виставка «Інноватика в сучасній освіті» та VIII Міжнародна виставка освіти за кордоном «World Edu» в Київському Палаці дітей та юнацтва. Організувала і провела виставку компанія «Виставковий світ»

за підтримки та участі Міністерства освіти і науки України, Національної академії педагогічних наук України. У виставці взяли участь понад 585 учасників із 23 регіонів України, Чехії, Словаччини, Австрії, Канади, США, Швейцарії, Німеччини та інших країн.

«Інноватика в сучасній освіті» – це єдиний професійний форум, на якому широко представлені інноваційні досягнення освіти України. Це ефективний майданчик для презентації інноваційних освітніх матеріалів і досвіду, обговорення освітніх проектів, конструктивного спілкування між виробниками сучасних засобів навчання та представниками освітніх закладів.

Привітання учасникам, організаторам і гостям надіслали Голова Верховної ради України Андрій Парубій, Президент НАПН України, академік Василь Кремень, директор ДНУ «Інститут модернізації змісту освіти» Міністерства освіти і науки України Олег Спірін.

В урочистому відкритті взяли участь та привітали учасників і гостей виставки Президент Національної академії педагогічних наук України Василь Кремень, заступник голови Комітету Верховної ради України з питань науки і освіти Іван Кириленко, перший заступник директора ДНУ «Інститут модернізації змісту освіти» Юрій Завалевський.

Із майже чотирьохсот представлених конкурсних робіт наш навчальний заклад став переможцем конкурсу з тематичних номінацій виставки. З гордістю за досягнення такої величини, на святковій сцені директор ДПТНЗ «Вінницьке МВПУ» Дмитрик О.Д. отримав золоту медаль та диплом X Міжнародної виставки «Інноватика в сучасній освіті» у номінації «Інноваційне освітнє середовище: нові виклики та сучасні рішення» за конкурсну роботу «Створення інноваційного освітнього середовища професійно-технічного

навчального закладу засобами мобільних технологій». Над роботою працював авторський колектив у складі: С.Г. Корженко, О.М. Воронюка, М.В. Вижги., В.О. Петрової, Г.Е. Ткачук. У даному проекті представлено інноваційний підхід до створення освітнього середовища ПТНЗ, який об'єднує наявні освітні ресурси навчального закладу та спрямовує їх у нову площину сучасних вимог до майбутніх робітників.

Платформа Міжнародної виставки стала підґрунтям нових спільних проектів і досягнень, обміном новітнім досвідом, напрацюванням творчих ідей і зв'язків.

Програмою виставки було передбачено проведення науково-практичних конференцій, семінарів, круглих столів, презентацій, майстер-класів, воркшопів, експертних дискусій, педагогічних коучингів, дискусійних панелей, тренінгів за участю керівників, провідних фахівців і науковців Міністерства освіти і науки України, Національної академії педагогічних наук України, ДНУ «Інститут модернізації змісту освіти», практичних працівників галузі освіти та представників закордонних навчальних закладів, агенцій, міжнародних представництв, а також випускників, учнів, батьків і широкої громадськості.

Директор Вінницького МВПУ О.Д. Дмитрик став доповідачем конференції «Упровадження дуальної форми навчання в закладах професійної (професійно-технічної) та вищої освіти України – поєднання навчання з практикою – підвищення якості освіти з урахуванням вимог роботодавців» та був нагороджений подякою за активну організаційську діяльність з упровадження інноваційних технологій в освітню практику.

Результати участі у виставці вкотре засвідчили, що наш навчальний заклад є рушієм позитивних змін в освіті міста, регіону та України.

Вижга М.В., Ткачук Г.Е., викладачі

Немає жодного сумніву в тому, що письменність має важливе значення для всіх вікових, статевих, національних, релігійних та інших груп населення Землі. Саме грамотність допомагає дітям, молоді, дорослим засвоїти найважливіші життєві навички, які дають можливість гідно протистояти викликам, які кидає життя.

Грамотність у всі часи вважалася найпершою чеснотою. У найширшому значенні – це не лише вміння читати, писати, зрозуміло висловлювати думки, а й спосіб сприймання світу, відтворення його у свідомості. Людина реалізується у культурі думки, культурі праці, культурі мови. Бо, як писав Олесь Гончар: «Мова – не просто знаряддя спілкування. Це щось значно вагомніше. Мова – це всі глибинні пласти духовного життя народу, його історична пам'ять, найцінніше надбання століть, мова – це ще й музика, мелодика, барви буття, сучасна художня інтелектуальна і мислительна діяльність народу».

З метою популяризації української мови, а також для виявлення талановитої молоді, розвитку її творчого потенціалу, виховання у молодого покоління українців поваги до мови і традицій свого народу, підвищення мовної освіти в Україні та за її межами 20 жовтня 2018 року відбувся обласний етап IX Міжнародного

НАШІ СЕРЕД НАЙКРАЩИХ ЗНАВЦІВ УКРАЇНСЬКОЇ МОВИ

«Грамотика повеліває навіть королями» (Ж.-Б. Мольєр)

мовно-літературного конкурсу учнівської та студентської молоді імені Тараса Шевченка.

За результатами I етапу зазначеного конкурсу, що проходив на базі нашого навчального закладу, ДПТНЗ «ВМВПУ» на обласному етапі представляла учениця I курсу групи №3 Пшенична Анастасія:

«У конкурсі знавців української мови участь я брала вперше, раніше навіть не чула про нього. Спробувала свої сили в училищному етапі і коли дізналась, що за результатами представлятимуть навчальний заклад на обласному етапі, дуже розхвилювалась, оскільки мені випала відповідальна місія. Проте опанувавши себе, вирішила докласти максимум зусиль. У якийсь момент я взяла себе в руки і сказала собі: «Я в себе вірю, я напишу!»

Конкурс тривав близько 4 годин. Із завданнями я впоралась, хоча, відверто кажучи, зовсім не розраховувала на отриманий результат. Для мене це був великий досвід. Я спробувала і мені сподобалось!

На мою думку, подібні конкурси мають проводитись, адже це не тільки змагання, а, перш

за все вшанування пам'яті великого Тараса Григоровича Шевченка.

Тим, хто у майбутньому планує брати участь у цьому конкурсі хочу побажати: не бійтеся нічого, вірте у свої сили і ви отримаєте великий та цікавий досвід!».

Ми, у свою чергу, вітаємо Анастасію із почесним III місцем II етапу IX Міжнародного мовно-літературного конкурсу учнівської та студентської молоді імені Т.Г. Шевченка, бажаємо натхнення, творчих успіхів та нових перемог!

А нам усім хочеться побажати дбати про чистоту своєї мови! Бути грамотним сьогодні важливо, бути грамотним потрібно і необхідно кожній людині.

Суспільству потрібні грамотні люди, адже рівень грамотності визначає рівень свідомості. Ми маємо бути на висоті сьогодні

і завтра матимемо змогу донести рідну мову нашим нащадкам, як найбільший дар.

**І.В.Ластівка,
викладач**



МОЄ РЕЗЮМЕ: ЗНЯТО!



У рамках міжнародної програми «Міст до професійної освіти», започаткованої Гете інститутом в Україні, був організований конкурс «МОЄ РЕЗЮМЕ: ЗНЯТО!», за результатами якого конкурсна робота творчого тандему викладача німецької мови Кирильчук М.Л. та учениці Деревенко Христини увійшла до 14 найкращих серед усіх робіт України. Викладач та учениця виграли поїздку до Києва для участі у симуляційній грі Assessment-Center, яка була запланована на 15-17 жовтня.

Ці три дні були багатими не лише на різноманітні події, а й на різні цікаві вправи комунікативного спрямування. Тільки переступивши поріг навчальної аудиторії, усі учні спілкувалися виключно німецькою мовою, що було зовсім не важко, адже зануритися в атмосферу німецької мови допомагала т'ютор із Кьольна Анне Засс. Професійно підібрані вправи допомогли учням не лише швидко познайомитися один з одним, а й допомогли зняти втому з дороги і схвилюваність. Учні склали діалоги, розігрували їх методом «зіг-заг», у командах створювали проекти, описували свої професії і представляли свої навчальні заклади, розповідали про себе, друзів та свої захоплення.

У цей час викладачі підвищували свій методичний рівень, ознайомлюючись із новими методами та технологіями, які успішно застосовуються в німецьких закладах освіти. Викладачам був презентований і пода-

рований підручник «Mobil mit Deutsch», матеріали з якого можна застосовувати на уроках вивчення німецької мови.

На другий день перебування у столиці учні мали змогу відвідати визначні та історичні місця Києва: Володимирську гірку, Софійську площу, Андріївський узвіз, Майдан Незалежності та Арку Дружби народів. Проїшлися легендарним і сучасним, просторим і багатолітним Хрещатиком.

Справжнісіньке серце Києва уміщує в собі все найбільш значиме для головної вулиці міста. Запамяталась також Контрактова площа, яка є центром одного із найстаріших районів Києва – Подолу.

На третій день була запланована поїздка на німецьке дочірнє підприємство «Костал» в місті Переяслав-Хмельницький, яке спеціалізується на виготовленні електротехнічних виробів для автомобілів відомих світових брендів. Учні розповіли історію виникнення фірми, ознайомилися з етапами виготовлення електронних плат і формування з них складових деталей для авто. Усім присутнім подарували сувенірну продукцію у вигляді блокнотів та ручок.

Учениця Деревенко Христина отримала диплом про участь у цьому міжнародному заході, а також заохочувальні подарунки від організаторів. Христина ділиться з одногрупниками яскравими враженнями, а також радить усім вивчати іноземні мови.

М. Л. Кирильчук, викладач іноземних мов

ПРОЕКТ «FLY UP: ВПЕВНЕНИЙ СТАРТ МОЛОДІ»

Другий рік поспіль у Вінниці триває профорієнтаційний проект «Fly Up: впевнений старт молоді» для старшокласників, що успішно реалізовується представниками ГО «Освітній простір два нуль» спільно з міським департаментом освіти.

Основною метою проекту є формування позитивного ставлення молоді до робітничих професій, руйнація стереотипу неперспективності навчання у ПТУ та заохочення молоді обирати робітничі професії.

Протягом осінніх канікул учні 9-11 класів спілкувалися з керівниками підприємств, фахівцями різних галузей, брали участь у майстер-класах та тренінгах, які проходили на базі професійно-технічних навчальних закладів.

Вже традиційною для ДПТНЗ «Вінницьке міжрегіональне вище професійне училище» стала участь у реалізації міського профорієнтаційного табору «Fly Up».

У межах цього проекту координаторами для школярів було проведено тренінг «Я у світі професій», а також воркшоп «Сьогодні я ...», на якому учасників ознайомили із професіями і спеціальностями, яких навчають у Вінницькому міжрегіональному вищому професійному училищі, провели захоплюючі майстер-класи і надали можливість їм спробувати себе у різних

професіях.

Педагогами ВМВПУ було організовано та проведено майстер-класи, які проходили у двох напрямках: економічному та інформаційно-технічному. В межах першого школярі мали нагоду в умовах Навчально-тренувальної фірми «Перлина Поділля» спробувати себе у створенні власного бізнесу, роботі з банком і торговельним обладнанням, обрати засіб створення реклами та успішно презентувати свою оригінальну ідею.

Інформаційний напрямок передбачав майстер-класи з підбору комплектуючих та складання ПК, обжиму мережевого кабелю та його тестування, складання електрично-принципових схем, художньої пайки, сліпого набору тексту, графічного дизайну, а також учням було презентовано роботу Навчально-практичного центру інформаційних технологій.

За результатами проведеного заходу координатори проекту, організатори та, власне, діти, які брали у ньому участь, залишилися задоволеними і відзначили важливість та актуальність таких заходів для популяризації робітничих професій та професійної самовизначеності школярів. Захід пройшов у атмосфері спілкування, знайомств, емоцій, ігор та конкурсів, смачних перекусів, квестів, взаємодії, роз-

ширення світогляду та пізнання власної особистості.

Самі ж діти, які брали участь у проекті, залишилися задоволеними і додали, що подібні проекти не лише цікаві, а й важливі.

Надалі у координаторів проекту є сподівання, що проект еволюціонуватиме не лише на роботу з ПТУ, а й безпосередньо з роботодавцями, що покращить результативність та призведе до значного зросту потреби у кваліфікованих робітниках.

На запитання: «Які будуть наслідки того, що надалі зростатиме потреба у кваліфікованих робітниках?», за словами координатора проекту Ольги Гашиної: «Збільшиться відтік молоді. І через 10 років хтось захоче жити та працювати у Вінниці? Весь час у наше місто намагаються проникнути інвестори. Але вони як заходять на ринок, так і йдуть із нього, якщо немає потенційних виконавців праці. Наша молодь розумна, потужна і вона може зростати і заробляти великі кошти у рідному місті, щоб жити комфортно в своїй державі, поруч із сім'єю, поруч із батьками, з друзями, знайомими, а не мігрувати за кордон у пошуках роботи. Якщо освіта буде пріоритетною галуззю — місто буде зростати та розвиватись!».

**Гавриш Н.Л., Петрова В.О.,
викладачі**

ОДКРОВЕННЯ ВЧИТЕЛЯ



Чи спадало Вам колись на думку, чому ім'я та по-батькові деяких наших вчителів ми пам'ятаємо усе своє життя? А з деякими підтримуємо тісний зв'язок і дотепер?

Мабуть, тому, що в свій час, у потрібну хвилину, були почуті, отримали дорогоцінну пораду, хтось повірив у свої сили, комусь вдалося знайти правильну стежину в житті, завдяки мудрій підказці.

Відомо, що особистість, а надто життєві цінності формують у рідній домівці батьки та вчителі. Ніби два крила, що допомагають нам здійснитися у політ незвіданого, дорослого життя.

Як не дивно, заповітна мрія у батьків і вчителів одна, спільна – аби лише ми стали ЛЮДЬМИ! Людьми, здатними до співпереживання, здатними творити добрі справи, підкладаючи плечі у тяжку хвилину!

Зовсім нещодавно мала гарну нагоду зустрітись з однокласниками. Кожний розповідав про себе. Коли дійшла черга до мене, я з гордістю, з захопленням, розповідала про роботу у навчальному закладі.

Роботу, за яку не купують дорогоцінне майно, автівки. Натомість очі учнів, що горять мільйонами запитань, дають невтомне бажання працювати.

А хтось чекає зовсім нових знань, а просто ПРИЙНЯТТЯ, розуміння, розради.

А скільки енергії, впевненості додають слова випускників: «Завдяки вам я полюбив свою професію!»

Кажуть, настали інші часи так, інші, але основні життєві цінності невіддільні ніяким змінам. Надзвичайно відповідально бути дороговказом, порадиником, бути отим крилом, що необхідне для зльоту!

Якщо відчуваєш, що твоє місце не тут - не варто продовжувати. Готовий йти вперед – іди! Будь другом, будь наставником, будь УЧИТЕЛЕМ.

**Тишкунь Н. П.,
майстер виробничого навчання**



ЩЕДРА НИВА ЖИТТЯ

Осінь – щедра, гостинна, різнобарвна... Пора мудрості, зрілості та підбиття важливих і плідних підсумків. У ній немає суворості зими, романтичності весни та відчайдушності літа. Осінь – золота володарка спокійного, ясного розуму. Маючи неабияку схильність до точних наук, люди, які народилися в цю пору, своїм характером схожі на Леді Осінь. Їх поведінка вирізняється ощадливістю та принциповістю, наявністю чіткої стратегічної лінії і детально продуманих планів, старанністю і великою відповідальністю...

Саме такими рисами характеру наділена керівник відділу бухгалтерського обліку, звітності та планування – головний бухгалтер Галина Михайлівна Гезун, яка святкує свій день народження 23 жовтня та вже 40 років віддано працює у дружньому колективі ДПТНЗ «ВМВПУ».

Трудовий шлях Галини Михайлівни розпочався на посаді бухгалтера виробничого відділу у 1977 році. Згодом вона була переведена на посаду заступника головного бухгалтера, а з 1988 року – головний бухгалтер училища. За час роботи було відмічено не тільки високе визнання професійних якостей Галини Михайлівни, а й відповідальне ставлення до роботи, що є прикладом для інших. Вона завжди йшла нога в ногу з часом та знаходила оптимальні варіанти у вирішенні професійних питань.

За відданість справі у 2004 році колектив навчального закладу вшанував Галину Михайлівну високим званням «Почесний працівник училища». Неодноразово була нагороджена Грамотами та подяками навчального закладу, Департаменту освіти і науки Вінницької облдержадміністрації, їй присвоєно звання «Відмінник освіти».

Сорок років – це мало, чи багато?.. Такий вагомий відрізок життєвого шляху плідно працює на трудовій ниві Галина Михайлівна.

У період реформ і великих змін потрібно мати неабиякі знання та витримку, щоб гідно очолювати важливу ланку структури навчального закладу, потужний двигун фінансової діяльності. Під її керівництвом фахівці бухгалтерії забезпечують отримання точної, повної, оперативної інформації про господарські процеси, стан та використання ресурсів закладу, розрахункові взаємовідносини з постачальниками, персоналом, бюджетом, використання коштів. Вони своєчасно проводять повне, правильне нарахування стипендії учням, зарплати працівникам училища, проводять фінансовий супровід господарських операцій, розрахунки по закупівлі комп'ютерної та офісної техніки, навчальних матеріалів та приладів, комунальних послуг. Розробляють заходи та вносять пропозиції щодо раціонального і ефективного використання виділених коштів на утримання училища, організують та забезпечують їх виконання.

Галина Михайлівна у молоді роки зробила правильний вибір, обравши для себе професію свого життя, з притаманним для неї оперативним баченням проблем, якими наповнений кожен день, вона професійно вирішує безліч важливих питань.

Тож у ці осінні дні зичу Вам, шановна Галино Михайлівно, міцного здоров'я та добробуту, здійснення професійних планів та особистих задумів. Нехай життя дарує успіхи, доля – прихильність, а колеги – розуміння.

Благодолуччя, миру та сімейного затишку Вам і Вашим рідним.

Директор ДПТНЗ «ВМВПУ» О.Д. Дмитрик

Керівник знає, наскільки цінним є його головний бухгалтер. І з кожним роком його цінність тільки зростає: як елітне вино, з роками тільки набирає смаку, так і фахівець, зустрічаючись із безліччю ситуацій, здобуває безцінний досвід.

Це все ми можемо сказати про нашого головного бухгалтера Гезун Галину Михайлівну. Це не просто цілеспрямований та креативний керівник, а й просто мудра жінка, яка завжди у курсі усіх бухгалтерських змін.

Шановна Галино Михайлівно, Ви професіонал, знаєте усі складнощі та слабкі місця нашого училища, до Вас завжди йдуть за порадою та допомогою.

Увесь жіночий колектив бухгалтерії щиро вітає Вас із Днем народження, бажає легкої праці, шани від керівництва, поваги, підтримки, розуміння від рідних та колег, світлих та радісних днів.

Дай Боже Вам здоров'я, витримки, миру та затишку у Вашій родині.

Вітання від колективу бухгалтерії

Дорога Галино Михайлівно! Я пишаюсь, що працюю поруч із професіоналом своєї справи, відповідальною і мудрою людиною. Від душі хочу сказати «величезне спасибі» за все, що Вами зроблено для мене, за добрі слова підтримки і проявлену повагу, за розуміння моїх проблем і сприяння в їх вирішенні. Від щирого серця хочу Вам побажати жити в повному достатку; успіхів, щастя і уваги рідних сердець.

З повагою Л.М. Чічіюк, фельдшер

Дорога моя, Галино Михайлівно! Бажаю Вам усіх земних благ, якими Всевишній може нагородити жінку: здоров'я та краси, щастя і радості, любові і відданої дружби, людського тепла і внутрішньої гармонії, невичерного терпіння і жіночої мудрості, неймовірних відчуттів душевного польоту і найпрекрасніших фантазій, творчого натхнення у справах. Помічати в кожному дні щось особливе, що підійме настрій та розвіє погані думки та відчуття. Живіть у своє задоволення та отримуйте позитивні емоції навіть від незначних перемог.

О.М. Карлова, технік з експлуатації приміщень

Шановна Галино Михайлівно, нехай здійсняться усі щирі побажання рідних, друзів, колег, і кожен день Вашого життя буде сонячним та радісним, а доля щедрою на родинне тепло і ласку. Нехай завжди звучить у Вашій оселі світла мелодія добра, віри, надії та любові.

Н. П. Січкоріз, завідувача бібліотекою



ПОДОРОЖ У ЦІКАВЕ

Я навчаюсь у 3-Є класі загальноосвітньої школи №5 міста Вінниці. Навчатись мені дуже подобається. Проте сьогодні виконати ряд завдань і не використати комп'ютер, практично не можливо. За проханням моєї мами для мене і моїх друзів в училищі були організовані курси «ІТ-школярик».

Заняття ми розпочали ще рік тому: навчилися створювати презентації, відеоролики, працювали в Internet, листувалися засобами електронної пошти, навіть трішки пізнали таємниці Photoshop. Працює з нами Чорба Тетяна Олегівна, саме вона для нас – провідник у подорож цікавими комп'ютерними програмами. Разом ми знаходимо потрібну інформацію, опрацьовуємо її засобами потрібної програми, спілкуємось онлайн, оформляємо проекти для уроків у школі; навіть маємо час на ігри.

Ми з друзями у цьому році не могли дочекатися продовження наших занять і знову поринули у цікаву комп'ютерну подорож. Ми зрозуміли, що комп'ютер – це інший світ, якому не варто приділяти увесь свій вільний час, аби не втратити зв'язок з реальним життям: друзями, сім'єю, оточенням.

Сніжана Булавина, учасниця курсів «ІТ-школярик»



ПЕРСПЕКТИВИ НАВЧАННЯ ЗА КОРДОНОМ ДЛЯ СУЧАСНОЇ МОЛОДІ

Все, що здається на перший погляд неможливим – цілком можливо. Все більше і більше студентів прагнуть здобути освіту за кордоном.

На перший погляд ця мрія здається недосяжною, адже одразу вимальовується ряд перешкод на шляху до мрії. Та чи справді ситуація настільки складна? Моя відповідь однозначна – беззаперечно ні! 1% вдачі + 99% сумлінної щоденної праці = шлях до успіху.

Перш за все хотілось би відмітити, що ключовим фактором для успішного вступу до закордонного вищого навчального закладу є ґрунтовна база знань, отриманих у вітчизняних освітніх закладах. Загально відомим є той факт, що українські фахівці завдяки своїй професійній підготовці є найкращими фахівцями у різних галузях.

Виникає питання, з чого слід розпочати шлях до успішного вступу. Першим етапом є активний пошук в Інтернеті найрізноманітніших стипендіальних програм. Слід зазначити, що кількість таких програм є численною. Стипендії поділяють на дві групи: гранти від організацій, що сприяють розвитку науки та інтернаціональних зв'язків, а також стипендії від закордонних університетів.

До стипендій першої категорії відносять такі відомі стипендіальні програми: DAAD, Erasmus Mundus, Fullbright Programme, GFPS, та інші. Детальну інформацію про доступні гранти можна отримати на веб-сторінках кожного із вище названих фондів.

Окрім сприяння для вступу, дані організації надають фінансову підтримку студентам за умови успішного навчання.

Ще один найважливіший момент стосується принципів, за якими проходить вибір студентів. В першу чергу університети оцінюють особисті досягнення студента – академічні, соціальні та спортивні.

Щодо працевлаштування у закордонних роботодавців, то варто відмітити таку закономірність: якщо ви хороший фахівець у перспективній галузі, то працювати буде легше. Українцям доручають, на жаль, найважчу і найменш оплачувану роботу, якщо вони не мають відповідної кваліфікації і практичних навичок професійної діяльності. Тому важливо добре опанувати свою професію і влаштуватися за професією, а не просто різноробочим чи підсобником для виконання важких фізичних завдань з мінімальною оплатою. І основне – це знання мови країни, до якої Ви



їдете. Не знаючи мови, Ви живете у вакуумі. Тому вивчення мови – перше завдання.

Хочу побажати кожному студенту, який прагне розширювати власні горизонти та відкривати нові можливості, терпіння та наснаги на шляху до власного успіху! Вивчайте іноземні мови, цікавтесь, ризикуйте і успіх неодмінно буде у ваших руках!

Росавицька Марта, вчитель іноземних мов, магістр ВДПУ спеціальності „Професійна освіта. Комп'ютерна технологія“, університету ім. Гумбольдта (м. Берлін, Німеччина)

МИ НЕ ЗАЛИШАЄМОСЬ ОСТОРОНЬ



Традиційно у жовтні за ініціативи міської ради у Вінниці проходить голосування за малі та великі проекти у рамках програми «Бюджет громадських ініціатив»

Учні Вінницького МВПУ активно долучилися до участі в даному дійстві. Так уже протягом 3-х років ми допомагаємо Вінницькому письменнику, краєзнавцю, журналісту, публіцисту Пащенку Михайлу Миколайовичу втілити свою давню та заповітну мрію в реальність, а саме видати

історико-краєзнавчу книгу «Історія та легенди Вінниці», яка містить перекази та згадки старожилів міста та його окраїн, яких не віднайти в офіційних джерелах, адже історія інколи бажає бути прихованою, ось тоді й з'являються легенди.

Учні нашого училища, а саме учні груп №№ 20, 48, 6 отримали можливість не тільки підтримати дану ініціативу, але й зустрітись та поспілкуватись з автором унікальної збірки легенд та переказів про рідний край та дізнатися багато цікавих таємниць, які приховує наша мала Батьківщина. Ми дякуємо учням навчального закладу за їх активну громадську позицію.

Не будьте байдужими та долучайтеся до участі в голосуванні, адже саме ваш голос може бути вирішальним та допоможе змінити наше місто на краще.

В.С. Кермаш, С.М. Бережок, викладачі суспільних дисциплін

МІЖНАРОДНИЙ ДЕНЬ БОРОТЬБИ ЗА ЛІКВІДАЦІЮ ЗЛИДНІВ

У 1992 році Генеральною Асамблеєю ООН, 17 жовтня проголошено Міжнародним днем боротьби за ліквідацію бідності. У цей день у всіх державах проводиться пропаганда, пов'язана з ліквідацією злиднів та бідності.

У цьому році виповнюється 26 років, як цей день створено, щоб ми не забували про те, що є люди, які потребують елементарних речей, і їм потрібна допомога. В Україні, за оцінками ООН, 60% населення є бідним. Наприклад, багато бідних українців можуть купити хліб і якісь овочі, у них є дах над головою, але вони не мають змоги повноцінно харчуватися, не мають доступу до якісних послуг охорони здоров'я та освіти. Є бідність відносна і абсолютна, багатовимірна і за рівнем доходів. Абсолютна бідність – це коли людина через голод змушена красти хліб, ходити у лахмітті, та не живе у власному будинку чи хоча б у тісній

кімнатці, а знаходяться буквально на вулиці. Відносною бідністю є бідність, коли якась певна частина населення живе за межею прийнятих стандартів споживання.

Сьогоднішні нестабільні економічні умови роблять цю задачу складнішою і в той же час важливішою. Ціни, що зростають, на харчі та енергоносії, а також глобальна криза загрожують знищити прогрес. На сьогоднішній день близько 100 мільйонів людей ризикують опинитися в крайній бідності.

З бідністю неможливо покінчити без належної поваги до прав людини. У цей міжнародний день боротьби за ліквідацію бідності давайте зобов'яжемося гарантувати забезпечення гідності і рівних прав для всіх членів людства, а також боротися за побудову світу, вільного від бідності та несправедливості.

Захарчук Л.М., майстер виробничого навчання

Доброта – риса, надлишок якої не шкодить

(Голсуорсі Д.)

Сьогоднішня ситуація в суспільстві бажає нам бути трохи добрішими. У сучасному світі загальнолюдські цінності уже давно не ставляться на перше місце. У часі буденної метушні люди забувають про такі чесноти, як моральність, співчуття, доброзичливість.

Так у рамках училищного челенджу «Естафета добра» з метою виховання у учнів ціннісного ставлення до оточуючих, розвитку кращих моральних якостей, заохочення до суспільно значимої справи, учні групи №39 «Вінницького МВПУ» долучились до даного дійства.

На групових зборах учнівським колективом було запропоновано три основних напрямки роботи організації даної акції.

Учнівським колективом було відвідано Вінницький

ХОРОШИХ СПРАВ БАГАТО НЕ БУВАЄ



2018-10-29 13:10

муниципальний притулок для тварин та передано 20 кг м'ясних виробів та вакцину для підтримки наших братів менших. Адміністрація притулку запропонувала нам долучитись до подальшої співпраці в майбутньому, на що ми з радістю погодилися.

Наступним кроком стала акція «Допоможи безхатченку!» За ініціативи Кривоноса Богдана (учня групи №39). Було сформовано десять подарункових кошиків, які містили у собі: шоколад, сосиски, молочну продукцію, хліб та воду. Роздаючи дані пакунки, можна було спостерігати за емоційним станом людей: дехто з них не розумів, що

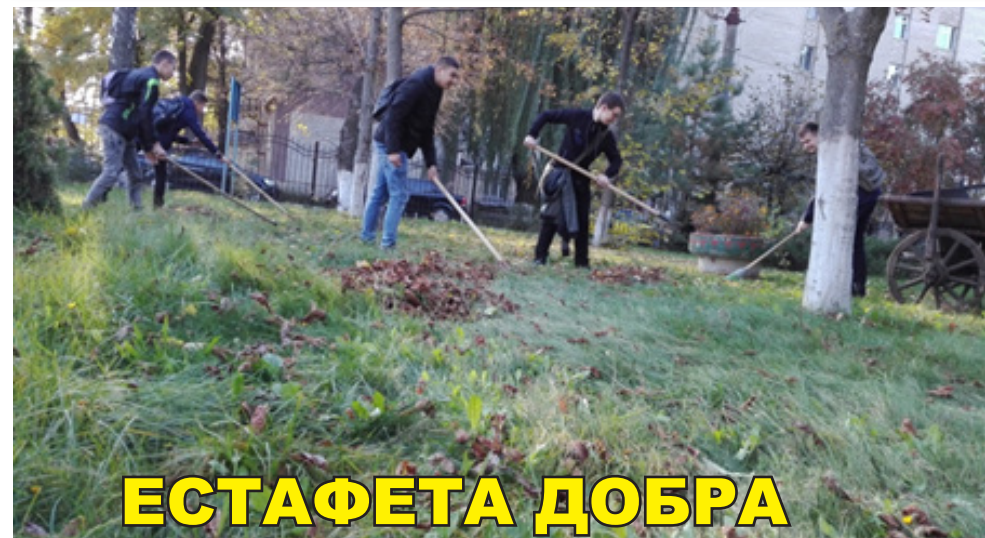
таке можливо взагалі, у когось з'являлися сльози на очах, у когось посмішка. Усі вони були безмежно раді та щиро вдячні такому гостинцю.

На завершення колектив групи відвідав Вінницький обласний центр соціально-психологічної реабілітації дітей та молоді з функціональними обмеженнями «Обрій», вихованці якого мають вади опорно-рухового апарату та функціональні відхилення. Разом із вихованцями даного закладу наші учні долучились до арт-терапії, колективно виконуючи різні завдання. Учні групи №39, перебуваючи в даному закладі, спілкуючись з людьми, які мають фізичні вади, тепер по-іншому дивляться на життя.

Ми не задумуємося над тими речами, які ми виконуємо в повсякденному житті і які є для нас звичайними та простими у виконанні. А для когось похід у магазин чи звичайне тримання ложки у руці, переміщення з кімнати до кімнати або проїзд у громадському транспорті – це вже велика справа, яка потребує чималих зусиль.

«За кожную хорошу справу життя віддячить нам сповна!»

В.С. Кермаш, викладач суспільних дисциплін, М.А. Домінов, майстер виробничого навчання



ЕСТАФЕТА ДОБРА

**Немов собі на злість,
Ми землю кривдим дуже.
Злелій її, очисти, омий,
Мій добрий, юний друже!**

Цього року наш навчальний заклад започаткував challenge – «Естафету добра». Уже декілька груп долучились до різноманітних заходів. Нашій групі №45 естафету добра пере-

дали учні групи №39.

Ми вирішили, що сьогодні дуже важливим питанням є екологічний стан навколишнього середовища у нашому рідному місті.

Твердження, що людина врятує світ, відомо всім, бо людина стала людиною, коли побачила яскраве різнобарв'я рідної природи, коли почула спів жайворонка й тьохкання солов'я, коли відчула тонкі пахощі бузкового цвіту й медові розливи білої акації.

Але людина інколи забуває, що вона є лише часткою природи, із законами й силами якої необхідно рахуватися. Не володарювати над природою, а співпрацювати з нею, не бути «царем природи», а бути її невіддільною частиною. Ці слова необхідно донести до кожного. Світ навколо нас прекрасний...

З того часу, як людина стала господарем планети Земля, її діяльність обумовила зміни довкілля та почала діяти на умови життя тварин. Сторіччями люди вирубували ліси, за-

бруднювали довкілля, полювали на тварин, ловили рибу, жодної хвилини не замислюючись над наслідками своїх дій. Наш спосіб життя серйозно порушив рівновагу природного середовища.

Тільки тепер ми починаємо розуміти, що лише зміни в діяльності людини можуть врятувати Землю від катастрофи. Колосальні зміни, які відбуваються у наш час, можуть скінчитися дуже погано.

Саме з метою покращення екологічного стану міста ми у рамках естафети вирішили прибрати територію певної частини нашого міста, а саме по вул. Стрелецькій, частину вул. Київської від різноманітного бруду, листя та скляних і пластикових відходів.

Закликаємо всіх дбати про чистоту навколишнього середовища.

Не будьмо байдужими!

А.Л. Прибега, майстер виробничого навчання

ОРГАНІЗАЦІЯ ПОЗАУРОЧНОЇ РОБОТИ МЕТОДИЧНОЇ КОМІСІЇ КУХАРІВ, КОНДИТЕРІВ У 2018 – 2019 НАВЧАЛЬНОМУ РОЦІ

Для підготовки фахівця сучасного рівня, який би володів необхідними знаннями, уміннями і навичками, був максимально мобільним на ринку праці недостатньо планових теоретичних і практичних занять та виконання державних стандартів, планів і програм. Необхідно зацікавити учня, сформувавши стимул для пошукової навчальної діяльності, зацікавити і створити умови для прояву творчого потенціалу, самореалізації та якнайповнішого розкриття здібностей, таланту учня.

Навчальна мета позаурочної роботи полягає у наданні учням поглиблених знань зі спеціальних предметів та удосконалення їх виробничих вмінь та навичок шляхом залучення їх до активної участі в конкурсах, змаганнях, бесідах, дискусіях та ін.

У процесі підготовки кваліфікованого робітника за професією «Кухар. Кондитер», як і будь-якого іншого фахівця, особливо важливим є формування людяності, терпимості, серйозного та відповідального ставлення до свого життєвого вибору, прагнення до постійного самовдосконалення, творіння добра. Саме це було метою позаурочної роботи методичної комісії у поточному навчальному році.

Позаурочна робота здійснюється систематично, але найповніший реалізації її мети сприяє дека-

да, яка у поточному навчальному році була проведена з 08.10.2018 по 25.10.2018, на нашу думку, дуже цікаво, змістовно і ефективно. Кожен викладач та майстер взяв активну участь в організації та проведенні декади, розробив та провів власний захід і доклали чимало зусиль до реалізації підсумкового дійства.

Традиційно в рамках декади майстри виробничого навчання проводять майстер-класи з приготування страв та кондитерських виробів. Так, 8 жовтня майстром виробничого навчання Прядун В. С. був проведений майстер-клас «Технологія приготування плячків – традиційних виробів Західної України», на якому вона продемонструвала способи та технологію приготування вишуканих солодоців.

Своїм досвідом вона поділилася зі старшим майстром Маліхатко О.Ф., методистом Коломійчук Л. О., майстрами кафедри та учнями групи №1.

Наступний день розпочався урочистими заходами, приуроченими відзначенню Дня Покрови та проведення благодійної ярмарки «Щедра та гостинна наша Україна». Усі групи взяли активну участь у виставці та продемонстрували не лише уміння готувати кондитерські та кулінарні вироби, а й фантазію та майстерність у оформленні стлів.

10 жовтня майстер виробничого навчання Тишкунь Н. П. продемонструвала майстер-клас «Приготування бісквітного напівфабрикату»

для учнів груп №5 та 24. Учні мали нагоду самостійно включитися в роботу, виконувати відповідні операції технологічного процесу та зацікавлено слідували за рухами майстра.

11 та 12 жовтня свої уміння та навички передали учням груп №2 та №41 майстри в/н Мартинюк Т. М. та Гончарук Н. Б. Вони продемонстрували технологію приготування морквяного рулету та приготували равлик з млинців. Діти мали можливість не тільки взяти участь у приготуванні цих кулінарних виробів, а й з апетитом поласувати плід своєї праці.

17 жовтня усі бажаючі мали нагоду взяти участь у приготуванні вишуканих солодоців під керівництвом майстра в/н Войцещук А. Г. Використовуючи весь свій досвід, вона поділилася секретами приготування цукерок «Трюфель».

18 жовтня в приміщенні тренувального кафе-бару училища викладачем Пахолюк О. М. був проведений позаурочно-виховний захід «Веселий ярмарок українських страв» з учнями групи №1. Діти поринули в історичне минуле українців, дослідили види страв, які були на столах у їхніх прадідів. З цікавістю розповідали про такі традиційні страви як борщ, узвар, сало. Дане дійство відвідали майстри та викладачі Грибик Т. А., Мазур Р. А.

22 жовтня усіх бажаючих було запрошено на майстер-клас до викладача Мазур Р. А. на тему

«Гості на порозі». Всьому світу відома щедрість та гостинність української нації. Щоб відчути колорит українських звичаїв та традицій, які переповнюють серця добром, гостинністю було показано послідовність підготовки необхідного обладнання, меблів, столової білизни, столового посуду, столових приборів, а також послідовність сервірування столу та складання серветок.

Учні груп №5 та 24 мали можливість не тільки самостійно засервірувати стіл для гостей, а й проявити себе у змаганні на швидкість складання серветок. На заході крім викладачів спеціальних дисциплін була присутня методист Коломійчук Л. О.

Секретами кондитерської майстерності досконало володіє майстер виробничого навчання Олійник Л. М., тому майстер-клас «Приготування пирога напіввідкритого з пісочного тіста» став цікавим доповненням до скарбнички знань та вмінь присутніх майстрів виробничого навчання, викладачів та учнів.

Вправність та тонкощі кулінарного мистецтва представила Андрущенко Л. С. під час майстер-класу «Приготування окіста фаршированого». Готуючи бенкетну страву усі мали нагоду побачити технологію приготування та сучасну подачу страви. На заході були присутні майстри та учні першого і другого курсу. Ці цікаві майстер-класи були проведені 23 та 24 жов-

тня. 25 жовтня 2018 року в актовій залі училища відбувся підсумковий захід декади методичної комісії кухарів, кондитерів - «Посвята в кухаря», що носив пізнавально-видовищний характер. Відповідальність за підготовку свята на себе взяла Танасієнко А. А.

Свято супроводжувалося не тільки виступом учнів, а й театралізованим дійством, що високо оцінили всі присутні. Поважні гості – керівники підприємств-роботодавців – висловили слова вдячності навчальному закладу за якісне виконання виробничих завдань під час проходження практики, нагородили найсумлінніших учнів грамотами.

У своєму заключному слові старший майстер відмітила високий професійний і художній рівень організації свята та зазначила, що такий захід є прикладом для наслідування іншими методичними комісіями училища.

Такий захід дає можливість продемонструвати професійні уміння та навички учнів, розкрити увесь творчий потенціал, ще раз підтвердити рівень майстерності наставників та закріпити їх авторитет серед вихованців, що є надзвичайно важливим у нашій роботі.

Отже, є надія, що вся позаурочна робота - це зерно, опущене у душі учнів, проросте життєвим успіхом та задоволенням обраною професією.

Мазур Р. А., викладач спеціалізації



«ЩЕДРА ТА ГОСТИННА»

Питання для опитувальника стосовно щорічного благодійного ярмарку «Щедра та гостинна наша Україна»

1. Чи брали Ви особисто участь у щорічному благодійному фестивалі-ярмарку «Щедра та гостинна наша Україна». Якщо так, то яку саме?

– Так, я брав участь в благодійному фестивалі-ярмарку «Щедра та гостинна наша Україна». Приніс кекси власного виробництва, які всім сподобалися, також я приніс гарбуз з власного городу, який також брав участь у ярмарку.

Цього року ярмарок був дуже гарним та веселим, було дуже багато цікавого. У цьому році ярмарок мені дуже сподобався.



Владислав Шевчук, учень групи №35

– Я беру участь в ярмарку вже другий рік. Зі своїм другом Олександром ми працювали продавцями: торгували бутербродами, піцою, кавою та чаєм і безліччю солодощів та фруктів, які були власного виробництва.



Іван Ролінський, учень групи № 13

2. Розкажіть про свою підготовку до заходу.

У нашому училищі відбувся благодійний ярмарок, в якому брали участь всі учні. Не стала винятком і наша група №16. Майстер розповідала нам про цей захід заздалегідь, ознайомила з його метою та попросила кожного щось приготувати на продаж.

Я зі своєю мамою спекла смачні

кекси. Під час їх приготування було весело: ми з мамою та сестрою, яка, до речі, теж навчається тут, провели час разом.

В училищі ми розмістили випічку на імprovізовану вітрину, встановивши ціну на товар. Мій виріб розкупили із задоволенням.

Мені дуже сподобалось свято.



Христина Буряк, учениця групи №16

Про день ярмарку мене проінформували ще за тиждень до нього. Я довго думав, що мені запропонувати такого, щоб було дешево в ціні і був великий попит на нього. Тому я вирішив придбати на ярмарок попкорн та чіпси. З цим мені допоміг мій батько, він дав пораду, що мені правильніше зробити, та й у нього був вихід на склади, де я міг би придбати товар на ярмарок. І приблизно за день я реалізував свої задуми. І вже в вівторок я стояв і продавав зі своїм партнером на ярмарку. По закінченню ярмарку ми підраховували нашу виручку і були дуже задоволені своїм результатом



Олександр Лопушняк, учень групи №13

3. Які враження від участі Ви отримали?

Мені дуже сподобався ярмарок, незважаючи на те, що того дня було дуже холодно. Та атмосфера, яка панувала дала можливість на деякий час забути про низьку температуру на вулиці.

Маю побажання, щоб на наступному ярмарку був триваліший концерт і більше уваги варто приділити

театральному дійству тому, що мені, наприклад, не вистачало більшої роботи учнів в цьому плані.



Каплун Катерина, учениця групи №16

Я була вражена, як учні одягались у плаття з газет, костюми зі сміттєвих пакетів та костюми роботів з картонних коробок. Страви були різними: вареники, солодощі, шашлик, плов, борщ, пироги та багато іншого. Був розіграш призів, але, на жаль, я нічого не виграла. Співали пісні. Були конкурси «Найдовше волосся», «Хто найкраще потрапить у ціль» та інше. Було багато людей. Всі були захоплені ярмарком. Найбільше мені сподобалось перетягування канату. Погода була прохолодна, але це не заважало людям проводити весело час.



Степанишин Вікторія, учениця групи №12

У нашому училищі нещодавно відбулось свято ярмарку. На ярмарку була цікава та весела програма. Було багато конкурсів, в яких розігрувались цікаві призи. Декому



з моїх знайомих пощастило.

А на конкурсі «Довга коса» моя однокласниця – Вікторія посіла третє місце. Наша група №3 прийняла участь у спортивному конкурсі, виробів з природніх матеріалів, а також у конкурсі «Одяг з вторсировини». Мені настільки все сподобалось на ярмарку, що я навіть кликала своїх однокласників танцювати разом зі мною під українські пісні.

Я вважаю, що ярмарок вдавсь на славу. Тому я з нетерпінням чекаю наступного разу.

Вікторія Медведчук, учениця групи №3

4. Що найбільше Вам сподобалось, а що Ви б змінили чи додали до програми фестивалю? Чим би Ви урізноманітнили асортимент продукції на ярмарку?

Мені найбільше сподобалось проведення такої масової гри, як лотерея. Було дуже цікаво, але я та багато інших людей були засмучені тим, що не отримали призів. Моє побажання, щоб було більше виграшних лотів.



Дмитро Кирилук, учень групи №14

Найбільше мені сподобалися – це костюми з вторинної сировини, в цьому конкурсі адже учасники змогли себе показати як творці, проявити фантазію та креативність, також мені сподобалися вироби, які приносили учні.

Я додала б до фестивалю більше конкурсів та різних ігор для розваги.



Анастасія Дідур, учениця групи №29

Найбільше сподобалась атмос-

фера ярмарку, колорит ведучих та загальний настрій усіх.

Не дивлячись на погану погоду, усім було весело. Мені здається, що асортимент ярмарку був достатньо повним, хоча можна було б додати трошки більше солоних страв. Було не дуже весело ходити і шукати, що б це поїсти, бо солодощі вже набридло.



Ріта Попуторовська, учениця групи №25

5. Як Ви вважаєте, чи доречним є проведення ярмарку саме до свята Покрови та Дня козацтва? Чому?

На мою думку, це була дуже гарна ідея, тому що в саме в цей день люди хочуть відпочити і десь прогулятися.

Наш навчальний заклад організував ярмарок, щоб всі бажаючі могли прийти в святковий день, розв'язатись, подивитись, як підготувались до нього учні та організатори. Отримати позитив та посмакувати смачненьким.



Михайло Мельник, учень групи №25

Я вважаю, що проведення ярмарку саме до свята Покрови та Дня козацтва є цілком доречним. Тому що це чарівна пора - осінь, коли можна показати всі дари нашої родючої землі.

Для козаків у давні часи свято Покрови було найбільшим і найважливішим святом. У цей день у них відбувалися вибори отаманів. Для

НАША УКРАЇНА»

нас ярмарок теж велике свято, в якому ми показуємо традиції, культуру нашого українського народу.

дними та творити добро.



Аліна Кулинич,
учениця групи №29



Віталій Коваль,
учень групи №14

На мою думку, проведення ярмарку є дуже доречним, тому що український народ працьовитий та цілеспрямований. Саме до свята Покрови люди збирають урожаї та готуються до осінніх свят. Тому проведення таких заходів об'єднує українців, спонукає бути милосер-

б. Висловіть свої побажання організаторам і учасникам цьогорічного благодійного фестивалю-ярмарку «Щедра та гостинна наша Україна»

Організаторам та учасникам ярмарку я хотіла б побажати терпіння, успіху, щоб іще неодноразово

влаштували подібні свята, на яких можна було б побачити, наскільки гостинною, багатою є українська земля та люди, що на ній живуть.



Олена Швець,
учениця групи №16

Дорогі організатори та учасники цьогорічного благодійного фестивалю – ярмарку «Щедра та гостинна наша Україна», я хотіла б висловити всю свою вдячність за проведення цього року фестивалю. Тому хочу

побажати всім нових і творчих ідей, цікавих рішень та впевненості у досягненні своєї мети!

Я з користю провела свій час. Дякую вам за все!!!



Юлія Гонтарук,
учениця групи №29

Хочу побажати, щоб свято вдавалося. Воно має бути масовим, як цього року та минулих років. Кожен з нашого великого колективу повинен проявити свою щедрість та

гостинність.

Бажаю, щоб фестиваль був яскравішим. Можна включити в програму більше конкурсів, наприклад, з поїдання їжі, відзначити найкращу, найщедрішу групу. Запрошувати більше гостей та гарно їх приймати.



Іван Білоус,
учень групи №35

Матеріал підготували:
Л.В.Березюк, О.М.Гнатюк,
майстри виробничого навчання

УСМІШКА ТВОРИТЬ ДИВА!

Всесвітній день посмішки або World Smile Day відзначається з 1999-го року. Це відбувається, як правило, в першу п'ятницю жовтня. Виникненню цього свята посприяв колись зовсім невідомий американський художник Харві Белл.

Одного разу, десь у 1963-му році, до нього надійшло замовлення від однієї страхової компанії State Mutual Life Assurance Company of America на виготовлення якого-небудь яскравого і незабутнього символу для їх візитівки. Як відомо, все геніальне доволі просто і Харві запропонував їм усміхнену жовту мордочку, відому зараз як звичайний «смайлик». Замовники схвалили цю ідею. Робота була оцінена в півсотні доларів і всі залишилися задоволеними. Пізніше цей символ став найпопулярнішим символом у світі. Белл вірив, що створений ним смайл давно перестав бути комерційним символом, а став інтернаціональним символом гарного настрою і усмішки. Тоді він вирішив створити Всесвітній день усмішки. А девізом свята стала фраза: «Зроби добру справу. Допоможи хоча б одній людині усміхнутися».

Усмішка, насправді, має магічну силу. Саме справжня, зігріваюча душу усмішка, – найцінніша. Усміхнений вираз обличчя ніби каже оточуючим: «Я відкритий для спілкування!». Вона відкриває усі двері: налагоджує ділові стосунки, покращує сімейні, справляє приємне перше враження, залагоджує конфліктні ситуації... Крім цього відбувається приплив позитивної енергетики любові та добра. Володіючи цілющою силою, усмішка гармонійно розноситься по власному організму, а також передається іншій людині. Саме тому щирість усміхненого співрозмовника відразу обеззброює, а фальшива на підсвідомому рівні насторожує.

Усмішка абсолютно нічого не коштує, але при цьому досить багато дає.

Усмішка робить багатими тих, кому вона призначена, і одночасно не робить біднішими



того, хто її подарував.

Усмішка триває всього кілька митей, а залишається в пам'яті, часом, на все життя.

Усмішка – це щось, чого не можна ні купити, ні продати, ні випросити. Її можна тільки подарувати.

Усмішка творить дива!

Уміння щиро усміхатися – це ціле мистецтво. Ось декілька порад для учнів та працівників ДПТНЗ «ВМВПУ»:

– Прокинувшись вранці у гуртожитку або дома, підійшовши до дзеркала, щиро усміхніться собі – і це налаштує вас на гарний і радісний день.

– Якщо ви не знаєте, як заговорити з дівчиною, яка вам подобається, просто посміхніться їй. Посмішка знімає стрес. Ваше тіло починає виробляти ендорфіни, коли Ви посміхаєтеся, навіть коли змушуєте себе це зробити. Це раптова зміна настрою допоможе почуватися краще.

– Дзвонить телефон? І це ваш майстер чи класний керівник? Перш, ніж відповісти на дзвінок – посміхніться! Це відразу відчує співрозмовник і ця посмішка налаштує його на

дружній тон.

– Нове знайомство з учнями I курсу, а учні збентежені? Посміхніться. Це виведе їх зі стану шоку і вони таки дадуть відповідь на ваше запитання: «Що таке іменник?».

– Вас лихоманить і ви відчуваєте себе кепсько, а в медпункті лише активоване вугілля? Усміхніться, адже усмішка підсилює вашу імунну систему. Усмішка справді може поліпшити фізичне здоров'я. Ваше тіло більш розслаблене, коли ви посміхаєтеся, що сприяє хорошему здоров'ю і сильній імунній системі.

– Якщо до вас у кімнату завітала сантрьіка, а у вас не прибрано; усміхніться їм! І вони пробачать вам брудні шкарпетки на столі.

– Вчитель прийшов на урок без настрою? Усміхніться усією групою! Усмішка заразлива. У дослідженні, проведеному з цього приводу у Швеції, людям з великими труднощами вдавалося супитися, коли вони дивилися на усміхнених людей, їхні м'язи самі прагнули висловити посмішку на своєму обличчі.

– Ми усміхаємося навіть під час роботи. Хоча на роботі ми посміхаємося мен-

ше, ніж удома, 30% досліджуваних людей посміхалися від 5 до 20 разів на день, а 28% посміхалися більше 20 разів, перебуваючи на своєму робочому місці. Тому не забувайте частіше усміхатися на роботі, незважаючи на те, що обідня перерва лише 1 раз на день і триває всього 30 хвилин.)

– Усміхайтесь на фізкультурі. Під час усмішки працюють від 5 до 53 лицьових м'язів. Тільки посмішка може змусити ваше тіло використовувати до 53 м'язів одночасно.

– Ви роздратовані і у вас проблема з хлопцем, а вчителька англійської вимагає здати слова, які ви не вивчили? Натягніть на кілька секунд усмішку «до вух». Це викличе позитивні емоції у вас, а вчителька поставить двійку без довжелезної тиради.

– Усмішка може допомогти посприяти підвищенню. Усмішка робить людину більш привабливою, товариською і впевненою, і люди, які більше усміхаються, з більшою ймовірністю отримують підвищення по службі.

– Пишете листа у службу у справах дітей та молоді на відрахування учня, який не з'являється на навчання? Навіть у цьому випадку, незважаючи на те, що вас ніхто не бачить, посміхайтесь. Ваш настрій обов'язково відчує одержувач послання і швидше напише вам відповідь.

– Дівчата, гарна новина! Можете не витрачати тривалі години на макіяж! Дослідження, що проводила компанія Orbit Complete, показали, що 70% людей вважають жінок привабливішими, коли вони посміхаються, ніж коли вони просто з макіяжем.

– Вас викликає заступник директора, адже ваші учні палили за училищем, а ви йому посміхніться – і він не зніме з вас оплату за класне керівництво!

Якщо жодна із порад вам не допомагає, то просто подумайте про те, що усмішка продовжує життя.

Посміхніться, Вам личить!

Г.В. Геркалюк, викладач

ЩЕДРА ТА ГОСТИННА

Я вірю в силу доброти – добро завжди сильніше злого.

Дає наснагу, щоб цвісти і світлу обирати дорогу.

Я вірю в силу доброти, що має вдачу роботящу.

Що хоче, щоб і я, і ти, – і все у світі стало кращим.

Традиційно у жовтні, до свята Покрови Пресвятої Богородиці та Дня Українського козацтва Державний професійно-технічний навчальний заклад «Вінницьке міжрегіональне вище професійне училище» гостинно зустрічав гостей на щорічному благодійному фестивалі-ярмарку «Щедра і гостинна наша Україна». До дійства долучилась уся велика училищна родина – хтось в якості кулінар-кондитера та торговця, хтось у якості шоумена, а всі інші – із величезним задоволенням розкупували пропонувані смаколики, випробовували себе на міцність й насолоджувались святом.

На ярмарку не було місця суму, кожна складова створювала свій неповторний настрій, який дуже швидко передавався усім учасникам події. Саме тут кожен присутній мав змогу з головою поринути в українську культуру, відчути багатство українського народу, зрости духовно, отримати безліч вражень та умінь. Уже який рік поспіль ярмарок – це більше, ніж місце, де щось можна купити або продати. Це феєрія українського колориту, це свято української душі, захоплюючий спектакль під відкритим небом, де важко розібратися, де глядач, а де артист.

Програма фестивалю-ярмарку передбачала виставку-продаж сільськогосподарської продукції, майстер-класи народних ремесел, виступи художніх колективів навчального закладу, розіграш лотереї «Небайдужі серця», виставку-конкурс «Дари Поділля», конкурси «Довга коса – дівоча краса», «Vtormodels ВМВПУ» (презентація учасниками заходу одягу із вторинної сировини), козацькі розваги; виставку кондитерських смаколиків та виробів із борошна, а від майбутніх кухарів – дегустацію страв польової кухні: кулешу, шашлику, юшки з риби, вареників, печеної картоплі.

Поруч із учнями та педагогічними працівниками на святі ярмаркували представники Департаменту освіти і науки Вінницької ОДА, роботодавці, представники навчальних закладів, громадських організацій, соціальні партнери. Традиційними гостями дійства є жителі мікрорайону та випускники попередніх років, які з нетерпінням чекають і відвідують ярмарок.

Незважаючи на досить щільний графік роботи на свято завітав перший заступник голови обласної державної адміністрації Гижко Андрій Петрович. У своєму виступі акцентував на важливості й доцільності проведення таких заходів. У цей складний для нашої держави час у кожному серці – невимовна тривога та біль за майбутнє України. На часі, як ніколи, – патріотичне виховання. Захід, приурочений святу Покрова Пресвятої Богородиці та Дню Українського козацтва, – це потужний засіб відродження традицій минулого. Благодійний

ярмарок – це не лише спосіб допомогти тим, хто потребує підтримки, а й можливість вплинути на виховання у молоді співчуття та почуття відповідальності. Підтримка й допомога нашим воїнам, які сьогодні на сході країни, – це можливість кожному з них відчути домашнє тепло, знати, що їх чекають і про них турбуються.

Ярмаркуючи, Андрій Петрович відзначив активну участь у дійстві не лише учнівського й педагогічного колективів, а й батьків та гостей; звернув увагу на широкий асортимент представленої продукції, скоштував солдатського кулешу, закарпатського баношу та спробував й інших смаколиків, відзначивши їх смакові якості.

Наприкінці заступник голови обласної державної адміністрації висловив свої переконання у нагальній потребі держави у кваліфікованих робітниках, саме тому розвиток професійної технічної освіти сьогодні потребує підтримки.

Усі зароблені під час ярмаркування та розіграшу лотереї «Небайдужі серця» кошти будуть спрямовані на допомогу дітям з малозабезпечених родин, дітям учасників АТО та сиротам, а також на розвиток матеріально-технічної бази училища.

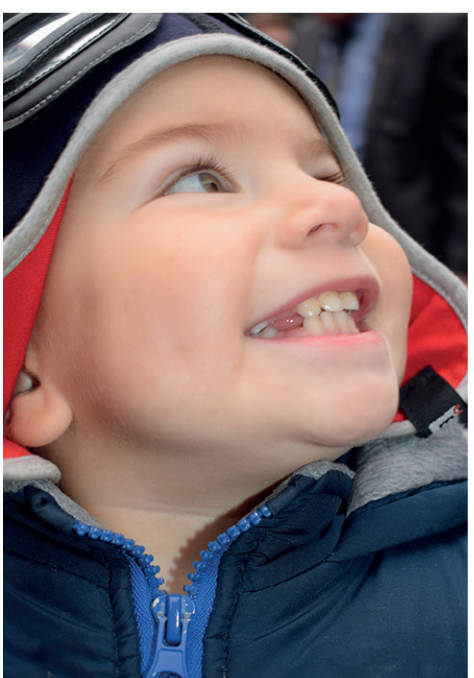
Свято дало можливість кожному ще раз зануритись у колорит народних звичаїв і традицій, які переповнюють серця добром, милосердям, відчуттям того, що ми – єдина нація, єдиний народ вільної незалежної України.

І.В. Ластівка, викладач української мови та літератури



НАША УКРАЇНА

Віддай людині крихітку себе...



ПИШАТИСЯ СЛОВОЮ СВОЇХ ПРЕДКІВ

НЕ ТІЛЬКИ МОЖНА, А Й ПОТРІБНО!

Чи замислювалися ви коли-небудь над тим, що ховається за вашим родом, за вашим народженням! Чи знаємо ми, хто стоїть за нашими спинами! Батьки, діди, прадіди ...?

Видатний поет О.С. Пушкін писав: «Пишатися славою предків не тільки можна, а й потрібно ...». І це дійсно так, тому що вони прожили нелегке, героїчне життя в різні роки, епохи. У моєму роду є така людина, славою якого пишається вся наша сім'я – це мій дід Калинівський Федір Іванович. Про нього я і хочу розповісти. Дід народився у 1914 р. с. Малі Нізгірці Житомирської області.



Коли почалася Велика Вітчизняна війна, у вересні 1941 р. його призвали до лав армії. Воював дід у званні старшого сержанта. Служив у саперній частині, де його основним завданням було розмінування ворожих мін. Під час бою за звільнення міста Полтави в 1943 році дід підірвався на міні. Осколками снаряда

йому поранило обидві ноги. З поля бою дідуся доставили до Полтавського госпіталю. Після важкої хвороби (гангрени), проживши три доби, він помер. Поховали його в братській могилі, разом із дванадцятьма бійцями, які також віддали своє життя за Батьківщину.

Рідні довгий час не знали обставин смерті діда. Але коли мама з бабусяю в День визволення Полтави їздили поклонитися братській могилі, військові, однополчани дідуся розповіли, про те, що він був сміливою, відважною і чесною людиною, яка не осоромила ім'я солдата; боровся до останнього і здобув перемогу, нехай навіть ціною власного життя.

Змалечку я чула про життя свого діда зі слів мами і бабусі. Історія його життя передається в нашій родині з покоління в покоління. Ми пишаємося ним!

Мартинюк Т.М., майстер виробничого навчання

МАРШ «ПАМ'ЯТІ ГЕРОЇВ»



14 жовтня у місті Вінниці з нагоди Дня захисника України відбувся марш «Пам'яті героїв». Організаторами дійства стали громадські організації «Едельвейс» та «Народна воля».

Ця подія була спрямована на те, щоб нагадати українцям наших героїв, тих, котрі боронили і наразі боронять нашу країну та наше місто від російських загарбників.

Активісти ГО «Едельвейс» та інші учасники маршу, розкривши великий банер з написом: «Вінниччина пам'ятає героїв!», розпочали рух о 17:30 від пам'ятника Михайлу Коцюбинському до пам'ятника Січовим стрільцям з гуч-

ними гаслами, такими як: «Бандера, Шухевич – герої України!», «Слава героям УПА!», «Слава героям АТО!».

Біля пам'ятника Січовим стрільцям усі учасники руху вшанували хвилиною мовчання пам'ять всіх тих, хто віддав своє життя за Україну.

У цьому марші брали участь також наші учні, а саме: Ігор Тронін, який є активістом ГО «Едельвейс», Реуцький Валентин і Слотюк Дмитро, а також були хлопці із інших груп, котрі не забули про День захисника України і приєдналися до цього руху.

Ігор Тронін, учень групи №39

МІСЦЯМИ КОЗАЦЬКОЇ СЛАВИ

Вікенд із друзями – це завжди цікаво, весело, емоційно. А коли є нагода провести разом час поза домівкою, то це можливість отримати безліч вражень та емоцій. Ми – українці, вміємо не просто відпочивати, а й з користю проводити свій вільний час. Саме такими були минулі вихідні в окремих учнів нашого закладу.

Особливе місце в історії нашого народу відводиться волюбним козакам. Сильні, нескорені борці завжди викликали захоплення. Тому подорожуючи місцями козацької слави Вінниччини, учні Вінницького міжрегіонального вищого професійного училища мали можливість відчувати дух козацької епохи.

Молодь почула безліч цікавих фактів про побут козаків, зброю, винаходи, битви. Побували біля пам'ятного хреста, що у місті Липовець, на березі річки Соб, встановленого з нагоди

примирення польського та українського військ. Тут у Липовці зупинявся на два дні Тарас Григорович Шевченко. Місцеві жителі з гордістю розповідають про цей факт із життя славного Кобзаря та вшановують його пам'ять покладанням квітів до пам'ятника, де пощастило побувати і нам.

Відвідали селище Кальник, де колись мешкав Іван Богун, який за часів визвольної війни під проводом Богдана Хмельницького очолював вінницький полк. Завдяки його стійкості та мужності козаки у нерівному бою із польським військом на березі Південного Бугу здобули перемогу. Зараз гордо зустрічає туристів бронзове погруддя героя-борця. Саме тут мешкають сучасні продовжувачі козацьких традицій, які й пригостили гостей козацьким кулішем та узваром, приготовленими за особливими рецептами.

Чиненнайбільше вразила кожного із нас Михайлівська п'ятикупольна церква, що у селищі Дашів Іллінецького райо-

ну. Її величчя неможливо передати словами: величезна споруда, без єдиного цвяху. Відвідувачі мали можливість не лише відчувати енергетику храму та дивовижних ікон, а й торкнутись таємниці служби, почувши різного роду оповіді та легенди від настоятеля храму.

Кожен із нас вперше в житті мав можливість побувати в дзвіниці святині.

Особливу подяку хочеться висловити працівникам музеїв у селищах Дашові та Кальнику Огородник Ользі Анатоліївні та нашому екскурсоводові Олександрові Івановичу, зусиллями цих працівників на величезному ентузіазмі зберігається історія нашого народу. Саме завдяки таким працівникам у серцях нашої молоді зростає інтерес та любов до історії, звичаїв та традицій свого краю.

Т.В. Нагірна, викладач української мови та літератури



Свято-Михайлівська п'ятикупольна церква 1764р., збудована у стилі українського бароко, без жодного цвяху і яка занесена до переліку пам'яток дерев'яного зодчества ЮНЕСКО.



Козацька Левада, станція кальницького полку. Ще із часів Визвольної боротьби проти польської шляхти 17 ст. славиться полковником Іваном Богуну. У с.Кальник донині збереглася його хата.

Спілкування з настоятелем храму, який ознайомив учнів з особливостями внутрішнього оздоблення храму.

Музей II світової війни, реконструкція бою бійців УПА з німецько-фашистськими загарбниками



Народні промисли східного Поділля

ЖІНКА – БЕРЕГІНЯ РОДУ ТА НАРОДУ

Жінка... Яка чекає її доля? Що Господь приготував для неї, часом тендітної і ранимої, часом міцної та рішучої? Жінка-мама, жінка-бабуся, вона повинна все вміти, пережити всі труднощі та негаразди і, разом з тим, зберегти родинне вогнище, виростити і поставити на ноги діток, доглянути внуків.

Мабуть, найскладнішою є доля сільської жінки. На неї, одночасно з побутовими обов'язками, чекає ще й робота по господарству й на земельній ділянці.

Галамага Жанна Василівна, моя люба рідненька бабуся – яскравий приклад сільської жінки-берегині.

Змалечку допомагала батькам, не боялася ніякої роботи. У п'ятнадцятирічному віці відчула всю

відповідальність за родину, мусила взяти на свої юні тендітні плечі домашню роботу, так як важко захворіла її ще молода мама.

Потім були роки студентства. За спогадами бабусі, вони були прекрасними й дуже цікавими. Залишивши рідне село на Хмельниччині, вона поїхала за сотні кілометрів на Західну Україну. Навчалася в м. Хуст на закрійника верхнього одягу. Лише в її спогадах залишились ті чудові мандрівки до Карпат, виїзди на збирання овочів, спортивні змагання.

Але життя йде далі. Закінчивши навчання, моя бабуся повернулася до рідного села. І тут доля приготувала їй обранця. У сусідки оселився лісник. Молодий красивий юнак, майстер спорту з греко-римської боротьби – Галамага Володимир

Іванович. Бабуся каже: «Хіба можна було такого не помітити?»

Через рік в молодого подружжя народилась маленька донечка Наталя, тепер моя мама. Згодом дідусь забрав свою родину на Вінниччину, де залишились його мама та 15-річний брат. Дідусь постійно був у лісі, бо працював лісником. Бабуся ж в місцевому будинку побуту шила пальта, перекраювала кожухи. Встигала доглянути донечку, наготувати смаколиків. До речі, мама згадує, що бабуся дуже смачно пекла торти та різні солодощі. До того ж і господарство було чимале. У моєї бабунечки багато різних захоплень. Вона любить поратись на городі. Не втримати її вдома, коли приходить грибна пора. Та найдавніша і найбільша радість моєї бабусі – в'язання. Це

почалося ще зі шкільних років. І мамі, і мені, і сестричці чого вона тільки не в'язала. Всю ніч може просидіти за улюбленою справою, вигадуючи нові візерунки. Всі кажуть, що у моєї бабусі золоті руки.

Це правда, та не вся. У неї ще й серце золоте. Вона ніколи не залишиться байдухою до чужої біди, завжди прагне всіх підтримати, всім допомогти. Шкода, що не завжди люди вдячні за це. Півроку тому в наш дім прийшло горе – важка хвороба забрала нашу опору, нашого захисника. Не стало мого дідуса... Тепер на бабусині вироблені руки випало піклування про всіх нас. Щоб забезпечити двох студентів має день у день їхати 25 кілометрів на роботу. Найбільше хочу, щоб таким жінкам, берегиням роду, Бог послав здоров'я, спокою і радості



від дітей та онуків. Такі жінки цього варті!

Анастасія-Арзу Салімова, учениця групи №2



Маленький хлопчик запитав маму: «Чому ти плачеш?»

- Тому, що я жінка!

- Я не розумію!

Мама обійняла його і сказала: «Ти не зрозумієш цього ніколи».

Тоді хлопчик запитав у батька: «Чому мама іноді плаче без причини?»

«Усі жінки іноді плачуть без причини», - відповів батько.

Згодом хлопчик виріс, але не припиняв дивуватись: «Чому жінки плачуть?» Нарешті він запитав у Бога...

І Бог відповів: «Задумавши жінку, Я хотів, щоб вона була досконалою. Я дав їй плечі, такі сильні, щоб тримала цілий світ, і такі ніжні, щоб

ХТО ВОНА - СУЧАСНА ЖІНКА?

підтримувала дитячу голівку. Я дав їй дух, настільки сильний, щоб стерпіти будь-який біль. Я дав їй волю, настільки сильну, що вона йде вперед, коли інші падають. Вона піклується про хворих і втомлених не скаржачись. Я дав їй доброту - любити дітей за будь-яких обставин, навіть якщо вони кривдять її. Я зробив її з ребра чоловіка, щоб вона захищала його серце. Я дав їй мудрість зрозуміти, що хороший чоловік ніколи не завдасть їй болю навмисно, але іноді випробовуватиме її силу й рішучість стати поряд з ним без вагань. І нарешті, Я дав їй сльози. І дав право проливати їх, де і коли вона забажає. І тобі, сину Мій, треба зрозуміти, що краса жінки не в її одязі, зачісці чи манікюрі. Краса жінки в очах, які відчиняють двері до її серця, де живе любов та щастя».

З дитинства ми чули: жінка-дружина, жінка-мати. Жінка споконвіку вважалася берегинею домашнього вогнища та сімейного

затишку. Сотні років тому українські жінки народжували дітей, працювали на панщині, робили хатню роботу та навіть не замислювалися над тим, що можна займатися чимось, окрім сім'ї. Пройшли століття, змінювалися події, змінювався темп життя.

У сьогоденному суспільстві жінка незалежна, самостійна. Вона опанує нові професії, які раніше вважалися суто чоловічими. Сучасна жінка давно перейшла межі незалежності, вона завжди йде вперед, попри всі життєві негаразди.

Найперше і найголовніше призначення жінки — дати життя і бути матір'ю, турботливою, ласкавою, під чийм крилом тепло, добре і затишно. Материнство - це синонім людяності, добра. Сучасна жінка — це турботлива і любляча мати, яка не уявляє собі життя без своїх дітей. Діти - це наше все. Напевно, цією простою і такою життєвою фразою все сказано.

Сучасна жінка приділяє величезну увагу своїй сім'ї. Вона робить все від неї можливе, щоб в її будинку був затишок і спокій. Як

справжня жінка вона не бачить своє життя без коханого чоловіка поруч. Одночасно з прагненням бути незалежною, жінка потребує підтримки, яку з радістю приймає від своєї другої половини. Любов — це почуття, яке дає сили для нових звершень.

Сучасна жінка сама обирає собі друзів і подруг. Вона не звертає увагу на плітки, заздрість, вона просто йде своєю дорогою.

Робота — це частина життя сучасної жінки. Якщо і займатися чимось в житті, то тільки тим, що дійсно цікаво. Тому робота виконується дуже ретельно і з натхненням.

Сучасна жінка сильна, успішна, енергійна, цілеспрямована, але все-таки вона така вразлива, їй просто необхідний будинок, де її чекають прекрасний люблячий чоловік і діти, чашка теплої чаю та відчуття абсолютного щастя та любові...

Г.А Танасієнко, майстер виробничого навчання Використані Інтернет-ресурси (hram.lviv.ua)

Чи знаєте ви, що Міжнародний день дівчат щорічно відзначається 11 жовтня і був проголошений Організацією Об'єднаних Націй. Мета — привернення уваги до дискримінації дівчат у різних країнах, підвищення обізнаності про нерівність, яка має місце для дівчат у всьому світі. До речі, вперше Міжнародний день дівчат був відзначений 11 жовтня 2012 року.

Міжнародний день дівчаток дозволяє зосередити увагу на необхідності вирішення актуальних проблем і сприяти розширенню прав і можливостей дівчат.

Дівчата групи № 29 провели виховну годину на тему «Міжнародний день дівчат» та обговорили ряд актуальних питань.

Перше питання було присвячене насильству у сім'ї. На думку Максимової Ірини, ця проблема досить гостра. Як відомо, насильство у сім'ї — це дії, які завдають фізичної, психічної та моральної шкоди здоров'ю людини. Сьогодні насильство розглядають як серйозну соціальну проблему. Найчастіше насильницьким діям з боку членів сім'ї піддаються діти та жінки. Наслідками насильства в сім'ї стають тілесні ушкодження, психічні розлади, самогубства, а також втрата почуття самоповаги у жертви. Постійне грубе поводження здатне спровокувати у жертви відповідні насильницькі дії по відношенню до агресора.

Гендерна нерівність та чоловічі привілеї — це інша існуюча проблема. Як відомо, жінки в Україні мають рівні можливості з чоловіками, було б бажання і здібності їх втілити — така думка є доволі поширеною. Втім хибною, наголошує Панталеєва Анна. Українки досі зазнають дискримінації за ознакою статі.

МІЖНАРОДНИЙ ДЕНЬ ДІВЧАТ



— Отримують меншу зарплатню. Однією з причин цього є те, що окрім оплачуваної роботи на плечі жінки лягає домашня праця, яка вважається «жіночою» — прибирання, готування, догляд за дітьми — констатує Анна.

— А ще мають меншість у владі. Український парламент усього на 12% складається з жінок. Припускають, що в Україні є дуже чіткий тренд: чим вищий орган влади, тим менше там жінок.

— Обмеження в кар'єрі. Важливим кроком на шляху до гендерної рівності стало скасування розподілу професій на «жіночі» і «чоловічі». Та це ще не означає, що в Україні зникла дискримінаційна практика чи не лишилося заборонених професій. Анна провела дослідження, що, наприклад, у війську досі є низка «нежіночих» професій, що затверджені наказами із грифом «з обмеженим доступом.» Крім того, в Україні досі не дератифікована Конвенція Міжнародної організації праці 1935 року, яка забороняє роботу жінок під землею і в шахтах. В Україні ніколи не було і досі немає жінки-генерала.

Ще одна проблема, яка підіймалася — це проблема торгівлі жінками. Само-

нова Вероніка підготувала цікаву презентацію для висвітлення даного питання. І з'ясувала, що складна економічна ситуація в Україні, високий рівень безробіття та неблагополуччя у сім'ях є основними факторами, що сприяють поширенню цієї проблеми. На сьогоднішній день Україна вже має сумний досвід втрати значної кількості жінок і дівчат, вивезених з її території за кордон, де вони стали жертвами. Але разом з тим, багато кроків зроблено для вирішення цієї проблеми: наявність «гарячої» телефонної лінії, соціальне і медичне забезпечення жінок та створені організації, які надають психологічної підтримки жінкам, вивезених незаконно.

Ранні шлюби. Як свідчить статистика, (за підготовленим матеріалом Самонової Вероніки) майже кожна третя жінка у світі у віці від 18 до 24 років вперше вийшла заміж до досягнення повноліття. Третина з них вступили в шлюб раніше, ніж їм виповнилося 14 років. У країнах, що розвиваються, тенденція лякає найбільше: 91% дітей, які народжуються у 15-19-річних підлітків, — це діти вже заміжніх дівчат.

Дитячі шлюби загрожують здоров'ю і життю дівчат, оскільки ведуть до ранніх вагітностей, до яких дитячий організм часто просто не готовий. Самонова Ніка вважає, що дитячі шлюби — це порушення основних прав людини, вони негативно впливають на всі аспекти життя дівчат. Ранні шлюби позбавляють дівчаток дитинства. Їх примушують припинити навчання, їхні можливості обмежені, до того ж, зростає небезпека насильства і домагання.

Давайте з повагою ставитись одне до одного, а особливо до представниць жіночої статі.

Т.М.Баланда, викладач іноземної мови

КОЛИ ПРИЙШЛА ВІЙНА, МИ УСВІДОМИЛИ ЦІННІСТЬ МИРУ....

Напередодні свята на Європейській площі учні групи №2 та №24 взяли участь у святкуванні Міжнародного дня миру та вшанували пам'ять загиблих на Майдані волонтерів, мирних жителів та людей, які ціною власного життя захистили суверенітет нашої держави. З нагоди цього свята учасники акції запустили в небо біло-жовті повітряні кульки, вшанували хвилиною мовчання усіх загиблих за мир та поклали квіти до пам'ятників. А біля Вічного вогню з лампадок виклали слово «мир».

Такий захід організується для того, щоб берегти мир, берегти завтрашній день, піклуватися про захист нашої держави, її цілісність, суверенітет, про наших дітей. Нехай у кожній оселі буде душевний спокій, затишок, якщо будуть сльози, то нехай це будуть лише сльози радості.

На світліні учні групи №5 з головою Громадської організації «Вінницька обласна Рада жінок України» Валентиною Кичак, що стала організатором цієї акції.

Р.А. Мазур, викладач спецдисциплін



ШАНУЙМО СТАРІСТЬ!

У 21 столітті сучасна молодь приділяє старшому поколінню замало часу. Про людей похилого віку потрібно піклуватися, поважати їх. Ми повинні їх підтримувати щодня.

Я не маю на увазі, що треба твердити своїм батькам, бабусям та дідусям, що ми їх поважаємо, адже слова — це тільки слова. А слова треба підкріплювати діями. Та як же довести старшим, що ми їх дійсно поважаємо? Чи дуже це важко? Чи багато зусиль треба до цього докласти? На мою думку, це зовсім не важко і не потребує майже ніяких зусиль. Зовсім не важко поступитись місцем у трамваї чи тролейбусі. Але це вже і є знак поваги до старших.

Постояти зовсім не важко, а от бабусі посидіти приємно буде. Цей вчинок — дрібниця, але він показує – вихована людина, чи ні. Хлопець, який півнем сидить у переповненому автобусі, а поруч стоїть стомлена

бабуся, зовсім не викликає поваги. А інколи буває і так, що вона просить його поступитись місцем, а хлопець відмовляє. Це, на мій погляд, вже зовсім нахабство!

На жаль, ставлення держави до старшого покоління, на мою думку, теж зневажливе. І поки держава не навчиться шанувати старість, ще довго нам доведеться вчитись на власних помилках. Я проти існуючої в суспільстві думки про те, що стара людина - неповноцінна. Бо старіє тільки тіло, а душа завжди молода. Я вважаю, що треба більше звертатись до людей похилого віку, вони наймудріші люди. Треба створити клуби для людей похилого віку, дати їм заняття до душі, допомагати їм щоденно.

Повага і шана повинні повернутись у наші родини, на нашу землю, бо без цього ми ніколи не будемо гідними свого краю, своїх пращурів, величного майбутнього.

Карина Кушнір, учениця групи №12

ДЕНЬ ВЕТЕРАНІВ ТА ЛЮДЕЙ ПОХИЛОГО ВІКУ

Традиційно Україна відзначає в перший день другого місяця осені День ветеранів та людей похилого віку.

Поки ми молоді, старість бачиться нам такою далекою і навіть неможливою. Нам здається, що ми завжди будемо молоді, але... Роки минають швидко і в якусь мить людина починає розуміти, що вона поповнює ряди бабусь та дідусяв.

І.О. Решетовська

За міжнародною класифікацією, особою похилого віку вважається той, хто досяг 65 років, але найголовніше, що це покоління тих, хто на фронті чи в тилу, вистояли і зробили найбільший внесок у розгром гітлерівського фашизму.

Ми, як молодь, маємо поважати це покоління, яке потребує турботи, поваги, допомоги. На жаль, з кожним роком ветеранів

стає все менше і менше, тому наша молодь не може почути таких важливих розповідей від людей, які пройшли війну. Так, можна прочитати це в книзі чи почути на уроках історії, але це все не те, бо не можна побачити весь той біль, почути зворушливу історію зі сльозами на очах.

Спілкуючись з учнями на виховній годині я запитала, хто може розповісти про дідуся чи прадідуся ветерана. І майже не знайшлося учнів, хто міг це зробити. На жаль, молодь мало знає історію свого роду, про подвиги своїх рідних, тому потрібно говорити про родове дерево, щоб передавалася з покоління в покоління історія наших ветеранів.

Бажаємо всім ветеранам України міцного здоров'я, довголіття та сімейного родинного добробуту.

Зі святом Вас, дорогі ветерани!

А.В. Козачок, викладач

ТИХ ДНІВ НЕ СТЕРТИ З ПАМ'ЯТІ ЛЮДСЬКОЇ



Друга світова війна все далі відходить в історичне минуле. Все менше залишається живих свідків тих важливих часів. Але у пам'яті людській назавжди закарбувалися спогади про героїчні і трагічні події війни, слова вдячності солдатам, що неймовірними зусиллями здобули свободу і мирне життя для мільйонів людей.

Днем визволення України від фашистських загарбників вважається 28 жовтня 1944 року. А перші українські землі були визволені ще у грудні 1942 року. Ціною величезних людських втрат радянська армія майже два роки відвойовувала окуповану фашистами

територію. Важкі часи пережили українці за роки другої світової війни. Жодну сім'ю не обминуло лихо. Жорстокі бої, важка праця мирного населення під час окупації, знущання фашистів, смерть і голод – такі були реалії того часу.

Не тільки військові, а часто і мирне населення чинило опір ворогам. Створювалися партизанські загони та підпілля, які не могли б існувати без підтримки селян та міських жителів. Хоч людям загрожувало важке покарання за підтримку опору, багато українців надавало посильну допомогу партизанам та підпілляникам. Нескорений слов'янський дух

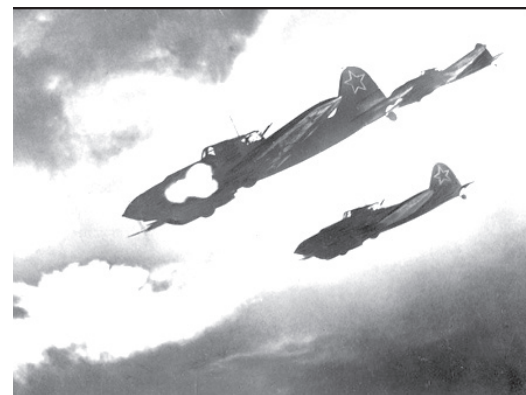
не давав схилити голови перед загарбниками. Чи у відкритому бою, чи в умовах окупації, український народ проявляв силу духу і мужність протистояти фашистам.

Тяжка була окупація, багато українців було відправлено на примусові роботи до Германії або у концтабори. Але і визволення України далось нелегко для наших співвітчизників. Фашисти чинили опір наступу радянської армії. Варто пригадати хоча б форсування нашими військами Дніпра та звільнення Києва. Земля горіла від пострілів радянських «катюш». Тисячі солдат топилися поранені у Дніпрі. Прагнення до перемоги спонукало наших визволителів долати перешкоди. Як пи-

сав письменник-фронтовик Віктор Астаф'єв: «Коли з одного боку в Дніпро входили 25 тисяч воїнів, то на протилежному – виходили не більше 5-6 тисяч». Страдало і місцеве населення, якому доводилося переховуватися у землянках.

Нам потрібно вічно пам'ятати героїзм українського народу у протидії фашизму. Наш народ поряд з іншими народами зумів зупинити гітлерівську армію, яка хотіла влаштувати у світі геноцид. Пам'ятати біль і страждання, до яких призвела друга світова війна. І робити все можливе кожному із нас, щоб подібне не повторилося.

І.І. Стець, викладач спецдисциплін



Я – ЗАХИСНИК! СТРІЛЯЮ – ВЛУЧНО!

У житті нашого навчального закладу відбувається багато різноманітних змагань. І спортивних в тому ж числі. Але змагання з кульової стрільби – це той захід, який з'явився не так давно. Кожного року учні першого курсу беруть участь і демонструють гарні результати.

Нещодавно на базі нашого навчального закладу пройшов I етап чергових відкритих обласних змагань із кульової стрільби з пневматичної зброї серед учнів ПТНЗ Вінницької області під гаслом: «Я – Захисник! Стріляю – влучно!».

Учні групи 10 майже в повному складі взяли участь. Після уроків всі зібралися в тирі, прослухали інструктаж. І почалися змагання. З бажанням та азартом учні чекали кожен своєї черги для виконання пострілів. Керівник пояснював, вчив та контролював дії учнів. Навіть ніхто не звернув увагу, що змагання затягнулись далеко до вечора. Всі були задоволені і захоплені цією подією, цікавилися результатами і мали бажання перемогти. Навіть дівчата не відставали.

У результаті у фінал змагань вийшли п'ять учнів нашої групи: Карастелькін Максим, Джижула Тимофій, Наконечний Ростислав, Голомисюк Влад і Студілко Анастасія. Фінал був напружений, нелегко давалися постріли. Учні хвилювалися. Після обговорення судді

оголошили довгоочікувані результати. Перше місце отримав Карастелькін Максим, його нагородили грамотою за 1 місце та подарунком. І всі інші четверо учнів отримали грамоти учасників фіналу та подарунки. А група №10 на зустрічі з адміністрацією отримала грамоту за I місце в змаганнях зі стрільби і кубок «Ніхто крім нас». А ще для фіналістів нагородою був похід до музею військової техніки. Ось такі відгуки висловили фіналісти.

Голомисюк Влад:

— Змагання зі стрільби мені сподобалися. Я вважаю, що такі заходи нам потрібні. Я отримав задоволення від змагань і впевненість, що я це можу.

Джижула Тимофій:

— Ці змагання мені дали багато позитивних емоцій, практику у цьому виді спорту. Навіть сам не очікував, що в мене буде гарний результат. Таких би змагань побільше! Я б із задоволенням брав участь. Керівник підказував та морально підтримував – і це приємно.

Студілко Настя:

— Змагання – це завжди цікаво. Коли я стріляла, моєю метою було влучити в ціль. А своєї мети потрібно досягати. Тому бажання в мене було досягти цієї мети. При цьому я отримала дозу адреналіну, що мені теж принесло задоволення. Також мені сподобався музей, куди нас зводили. Там було дуже бага-



то різних експонатів, а також нам розповідали цікаві історії з минулого.

Карастелькін Максим:

— На мою думку, на даний час кульова стрільба – це вже один із елементів підготовки до служби у лавах Збройних сил України. Цей вид спорту розвиває увагу і зосередженість. Це не просто спорт, а загартування характеру. Чимале навантаження я відчув під час змагань, ніби пробіг 2 км.

Наконечний Ростислав:

— Змагання для мене цікаві. Особливо напружено було у фіналі. А задоволення отримав не тільки від самої стрільби, а ще від грамоти та подарунку. А ще було цікаво під час

відвідування музею. Там було багато різних літаків. А після екскурсії ми ще й сфотографувалися.

Ось так! Керівництво групи пишається своїми учнями, підтримує їх та вітає з перемогою!

Також висловлюємо подяку за організацію і проведення змагань зі стрільби в нашому навчальному закладі керівнику Вінницького обласного підрозділу ВГО «Ніхто крім нас» Семенцю Петру Івановичу та керівнику спортивної секції з кульової стрільби, головному судді Феневу Олександрові Анатолійовичу.

М.М. Лукашенко, майстер групи №10



Вінниця – одне з найкращих міст України. Воно славиться архітектурними та культурними пам'ятками, до яких належать музей М.Коцюбинського та М.Пирогова, Краєзнавчий музей та музей Трамваю.

Та, напевно, не кожен знає, що в місті Вінниці існує Військово-історичний музей Повітряних сил Збройних сил України. Мені випала нагода відвідати музей з учнями ДПТНЗ «Вінницьке МВПУ», переможцями змагань із стрільби «Я – Захисник, стріляю – влучно». Захід було організовано з метою формування національної свідомості, патріотизму, любові до

НАЙКРАЩИЙ ПОДАРУНОК

рідної землі. Організаторами заходу були Голова Вінницького обласного підрозділу ВГО «Ніхто крім нас» Семенець П. І. та керівник спортивної секції зі стрільби Фенев О.А..

Музей знаходиться на території військової частини. Відразу ж на вході до відкритого музейного майданчика нас зустрічає літак Як-11. Його на п'єдестал не просто так поставили, а з метою увіковічнити 55-ту річницю перемоги у Великій Вітчизняній війні. На території музею ми бачили різні види літаків, а також літаки-винищувачі різних поколінь (від радянських до сучасних). А саме: Су-27, Су-25, відомий всім ракетний комплекс «Піонер», який носив на собі ракету «15Ж53» з дальністю стрільби 600-5500 км, транспортно-бойовий вертоліт «Мі-24В», пару зенітно-ракетних комплексів: «Бук», «Оса», рухому 3-х координатну радіолокаційну станцію кругового огляду, авіаційні бомби та ракети, безпілотні розвідники «Рейс», «Стриж» та іменний літак «Су -15 Тм», названий на честь Леоніда Бикова. Літак прикрашений нотами, як у легендарному кінофільмі «В біій ідуть одні старі».

На території музею Повітряних сил України є «Алея Слави» та пам'ятний знак «Не повернулися з польоту», присвячений пілотам, які не повернулися з польотів в радянські часи та в



наш час.

Загалом відвідування музею справило на нас гарне враження.

Ми, українці, в силу сьогоденних подій, як ніколи повинні бути об'єднані, згуртовані та стояти на захисті власної держави. І обов'язково пам'ятати героїв і їхні подвиги.

Л.М. Захарчук, майстер виробничого навчання

Другом людини може бути не тільки людина, а й тварина, наприклад, собака або котик, або навіть птах.

На мою думку, найвірнішим і надійним другом є собака. Адже в народі кажуть, що собака – друг людини. Собака – одна із найрозумніших тварин.

Так, є спеціально навчені собаки, які знаходять зниклих людей або злочинців. І крім них ніхто краще не впорається з цим завданням, тому що у собак дуже розвинений нюх.

Тисячі років собака була поруч із людиною. За цей проміжок часу між людиною і собакою виник особливий зв'язок.

Собаки, які живуть у сім'ях, створюють особливі енергетичні взаємини. Вчені та лікарі рекомендують людям тримати тварин у будинку для покращення взаємовідносин в сім'ї, поліпшення емоційного стану людини та покращення психологічного клімату в сім'ї.

Людина приймає позицію лідера, а собака йому допомагає, хоча іноді буває навпаки, коли собака займає позицію лідера, тоді вона віддає людині свою енергію. Будь-яка патологічна зміна в енергетиці свого госпо-

БУТИ ДРУГОМ МОЖЕ НЕ ЛИШЕ ЛЮДИНА...

даря собака сприймає своїм найсильнішим біополем. І намагається виправити. Існує цікавий факт, коли біополе собаки впливає на дитячий організм.

Енергетика дитини і собаки чимось схожі. У сім'ях, де є ці тварини, діти хворіють набагато менше.

Моя випускниця Петренко Карина Ігорівна, так, як і я, дуже любить тварин, і навіть обрали свою майбутню професію у цьому напрямі. Так під час навчання у училищі, після пар, вона бігала у притулок для собак «Планета», який знаходиться у Сабарові. Там була волонтером: допомагала хворим тваринам, лікувала їх, проводила хірургічні втручання, годувала, знаходила нових господарів для собачок.

Тепер Карина навчається у Львівському національному університеті ветеринарної медицини та біотехнологій ім. С.З. Гжицького. І планує працювати ветеринарним хірургом,

допомагаючи чотирилапим друзям.

Любов до тварин проявляється саме у таких справах, тому і я всіляко намагаюсь допомогти, якщо є можливість. І вважаю, що кожна людина має це робити. Адже допомагаючи їм, ми допомагаємо собі, проявляючи милосердя, любов, співчуття, турботу.

Про собаку навіть був знятий фільм «Хатіко» у 1987 році, за відомою правдивою історією, яка сталася в Японії в 20-х роках ХХ століття. Господар назвав маленького собачку породи акіта-іну Хатіко (у перекладі з японської – Восьмий). Коли Хатіко підріс, то щодня супроводжував свого господаря на роботу. Песик проводжав і зустрічав свого власника. Потім чоловік несподівано помер прямо на парах у присутності студентів. Того дня вірний друг не дочекався його повернення. Незважаючи на це, Хатіко протягом 9 років, щовечора о 5 годині приходив на вокзал

зустрічати хазяїна і чекав його до останнього потяга, доки не помер від старості. Родичі Паркера жаліли пса і кілька разів намагалися дати йому прихисток у себе вдома, проте тварина тікала назад до своєї варті. Місцеві торговці підгодовували охлялого собаку, захоплюючись його відданістю та терплячістю. А залізничники контролювали, щоб собаку, який став неодмінним атрибутом пристанційної площі, ніхто не ображав. Таким чином, люди проявили людяність до Хатіко, і це не може не радувати, адже сьогодення таке жорстоке, і можна очікувати багато негативного від людей.

На честь цієї особливої собаки був встановлений пам'ятник у Токіо в 1934 році.

Іноді в житті ми опиняємось у таких ситуаціях, коли приймаємо рішення або вирішуємо якусь ситуацію, і поводити себе «не як люди», тому нам, людям, потрібно вчитися у наших чотирилапих друзів, які ніколи не зрадять, не підведуть свого господаря в будь-якій ситуації.

А.М. Педоренко, майстер виробничого навчання

НА ШЛЯХУ ДО ФУТБОЛЬНОЇ СЛАВИ



На запрошення Жмеринської федерації футболу та Жмеринської територіальної проспілкової організації наша футбольна команда «Вінницьке МВПУ» взяла участь у щорічному турнірі, присвяченому пам'яті відомого тренера Володимира Степаненка.

Цьогорічний турнір, організований на досить високому рівні, проходив на центральному стадіоні

міста Жмеринка. Хотілося б відмітити високий рівень організації.

У змаганнях взяли участь команди Вінницького транспортного коледжу, Жмеринського ВПУ, Чернятинського коледжу ВНАУ та наша команда «Вінницьке МВПУ».

Турнір проходив за кубковою системою. По жеребкуванню наша команда зустрілася із командою Жмеринського ВПУ. Як і очікувалося, вийшов непростий поєдинок рівних

команд. Перший тайм пройшов у неупустивій та впертій боротьбі. Одразу після перерви нашому капітану Бондаровському Владу, учню групи №42, вдалося забити швидкий гол. Після цього пішла зовсім інша гра. Команда Жмеринського ВПУ змушена була із великими зусиллями переходити на нашу половину поля, що звільняло зони для наших швидких футболістів й дало можливість нашому нападнику Теке Мустафі, учню групи №25, реалізувати другий гол. Матч закінчився з рахунком 2:0 на нашу користь.

У паралельному матчі зустрілися команди Вінницького транспортного коледжу і Чернятинського коледжу, де з рахунком 3:1 здобули вольову перемогу учні Вінницького транспортного коледжу.

Таким чином, у фіналі зустрілися команда нашого навчального закладу з командою Вінницького транспортного коледжу. Гравці ко-

манди ВМВПУ потужно розпочали матч і повели у рахунку вже на 5-й хвилині. Голкіпер гостей помилився, вибігши за межі штрафного, а Гончарук Володимир, учень групи №4, підхопив м'яч і парашутом закинув його у ворота – 1:0. Так само швидко подвоїв перевагу Вергелес Євген, учень групи №42, прямим ударом зі штрафного «закрутив» м'яч під ближню штангу – 2:0. А у середині другого тайму Бойченко Олег, учень групи №38, передачею зі своєї половини поля відрізав увесь захист супротивників і вивів Арбуза Максима, учня групи №48, сам на сам із воротаря – 3:0. Остаточну, переможну крапку в цій грі, бездоганим ударом у нижній кут з одинадцятиметрової позначки поставив Керпань Антон, учень групи №42, – 4:0. До речі, саме він був визнаний кращим гравцем турніру. Хотілося б відмітити й вдалі дії нашого голкіпера Юзвака Максима,



учня групи №41, який так і не дав супернику можливості «розпакувати» наші ворота.

Користуючись нагодою хочو подякувати команді за прагнення до перемоги! Попереду ще багато стартів, тому бажаю не втрачати переможного настрою, тренуватися та здобувати нагороди на всіх рівнях змагань!!

Р.В. Моргун, викладач фізичної культури

УМІЄМО ТРИМАТИ УДАР!

Я ненавидів кожну хвилину тренування, але я сказав собі: «Не йди, страждай зараз і живи усе життя, що залишилося, чемпіоном»

Мухаммед Алі

2 – 12 жовтня в залі боксу Центрального міського стадіону м. Вінниці відбувся чемпіонат Вінницької області з боксу серед юнаків 2003-2004 р. н. та 2001-2002 р. н. Учні нашого навчального закладу, ДПТНЗ «Вінницьке МВПУ», також брали участь у чемпіонаті й своїм «потом і кров'ю» виборювали призові місця.

Отож, юнаки 2003-2004 р. н. ДПТНЗ «Вінницьке МВПУ» у надзвичайно складних та вольових поєдинках посіли такі призові місця:

- Болобан Богдан (гр.№39) – I місце;
- Іванюк Денис (гр.№23) – I місце;
- Какурін Кирило (гр.№39) – III місце;
- Романюк Назар (гр.№39) – III місце;
- Ковальчук Данило (гр.№45) – III місце.

Серед юнаків 2001-2002 р. н. кращими визнано:

- Дяченко Іван (гр.№20) – II місце;
- Якименко Олександр (гр.№39) – III місце;
- Берлюк Вадим (гр.№42) – III місце;



- Яковенко Ярослав (гр.№42) – III місце;
- Любчик Олександр (гр.№4) – III місце.

Вітаємо наших боксерів із призовими місцями у чемпіонаті Вінницької області з боксу серед юнаків, а також тренера, який підготував команду – Джогу Василя Івановича. Зичу вам міцного здоров'я, дотримуватись здорового способу життя, займатися спортом та завжди бути у гарній формі!

Тож до наступних перемог!!!

М.А. Домінов, майстер виробничого навчання

ВИПРОБУВАННЯ НА МІЦНІСТЬ

9 жовтня в нашому училищі відбувся щорічний ярмарок, присвячений святу Покрови. Уже традиційним було проведення різних спортивних конкурсів та змагань. Мені, як вчителю фізичної культури, випала нагода проводити змагання з арм-реслінгу (боротьба на руках), тобто виявити найсильніших богатирів нашого навчального

закладу.

Тих, хто виявив бажання позмагатись, було чимало. Боролися завзято та наполегливо, адже кожен хотів здобути головний приз. Найактивнішими виявились учні груп №14, 45, 13, 35, 23, 3, 20, 33, 6, 39, 46, 10 та 25.

Наші змагання зібрали немало вболівальників, які намагались підтримати своїх учасників. До фінальних змагань увійшли такі учні: Коваль Роман, учень групи №46; Лободюк Володимир, учень групи №14, та Вевдюк Владислав, учень групи №35.

У наполегливій боротьбі медалі та заслужені оплески отримали Лободюк Володимир та Вевдюк Владислав, які стали найсильнішими учнями в цій захопливій боротьбі на руках. Побажаємо хлопцям не втрачати сили, примножувати її та перемагати в майбутньому.

О.К. Петелько, викладач фізичної культури



Керівництво навчального закладу завжди ставило перед кафедрою фізичного виховання цілком певне завдання - якомога більше учнів залучити до занять фізичною культурою і спортом.

Основна увага при цьому спрямована на такі види спорту як: футбол, баскетбол, легка атлетика, волейбол, шахи, настільний теніс. Тому, для всебічного розвитку та якісних занять спортом, з вище перерахованих видів спорту і ще з боксу та бойового гопака в училищі постійно працюють спортивні секції. Тут завжди залучено значну частину учнів навчального закладу. Збірні команди училища формуються з цих учнів і постійно беруть участь в змаганнях на різних рівнях та завжди виборюють високі результати. От за підсумками Спартакиади ДПТНЗ Вінницької області сезону 2017-2018 рр. наш навчальний заклад виборов I місце у загальному заліку. Ці змагання включали в себе 7 популярних видів спорту і проводились протягом

БІЛЬШЕ ПОЗИТИВНОЇ ЕНЕРГІЇ



усього навчального року. Звичайно не було б ніякої перемоги, якби не було б щоденної кропіткої праці вчителів, тренерів, ну і в першу чергу учнів-спортсменів. А для того, щоб виявити здібних, талановитих учнів, які змогли б увійти до складу збірних команд, організовуються та проводяться змагання нашої училищної Спартакиади.

З початку навчального року на спортивній базі училища проводились баталії з шахів, настільного тенісу, міні-футболу та легкоатле-

тичного бігу. У командному заліку переможцями стали команди таких навчальних груп як: №45 та №16 (настільний теніс), №10 та №16 (шахи), №10, №8 та №16 (міні-футбол), №23, №8, №24 та №39, №20, №35, №25 (легкоатлетичний біг 400 та 800 м). А в особистому заліку хотілося б відмітити учнів, які стали чемпіонами з даних видів спорту, продемонструвавши добру спортивну підготовку і хороші результати. Учень групи №45 Корнієнко Дмитро та учениця групи



№16 Сисак Юлія (настільний теніс), учень групи №10 Костіков Савелій та учениця групи №16 Швець Олена (шахи), учень групи №8 Трубій Константин та учениця групи №23 Шиманська Юлія (легкоатлетичний біг 400 та 800 м).

Дуже цікавими у цьому році стали змагання «Козацькі розваги», які проводились у рамках ярмарку «Щедра та гостинна наша Україна». Юнаки мали змогу помірятися силою в боротьбі на руках – усіх переміг учень групи №14

Лободюк Володимир, у підніманні пудових гирь – найдужчим був учень групи №4 Штурма Павло, у залікових вправах з автоматом Калашникова переміг учень групи №20 Жиляк Олег, найспритнішим у жонглюванні футбольного м'яча став учень групи №42 Керпань Антон, а от у наймасовішому виді, у перетягуванні канату, в дуже цікавій та напруженій боротьбі, перемогли учні I-го курсу групи №45 на чолі з наставником Аркадієм Леонідовичем Прибегою.

Ми за правильний спосіб життя! Можна, звичайно, все життя пити пиво і їсти чіпси, але на жаль, ця енергія буде накопичуватись у ваших боках і нести вам тільки хвороби. Якщо у вас буде більше позитивної енергії ви зможете ефективніше вчитись, працювати або направити потім цю енергію в бізнес – ви будете приречені на успіх. Отже, приєднуйтеся до нашого великого фізкультурно-спортивного колективу.

В.В. Петелько, керівник фізичної культури

ПРОБЛЕМА ЗДОРОВОГО ХАРЧУВАННЯ В СУЧАСНОМУ СУСПІЛЬСТВІ

Усім нам хочеться бути успішними, сильними, здоровими. Але стан нашого здоров'я залежить від батьків, дідів, прадідів, які по спадковості передали нам, своїм нащадкам, здатність до витривалості, стійкості, цілеспрямованості; від чистоти навколишнього середовища; від здорового способу життя і правильного повноцінного харчування.

Сьогодні промисловість нам рекламує чіпси, сухаріки, фаст-фуди, солодощі та інші продукти харчування, які мають славу некорисної їжі.

Що ж шкідливого у цих продуктах?

По-перше. Щоб здешевити продукцію натуральні жири замінені синтетичними жирами, маргарином, в якому олія штучним шляхом перетворена в тверду структуру. І все, що було корисне в рослинній олії знищилось і замінено в маргарині на молекули, які не беруть участі в обміні речовин в організмі людини, не руйнуються і не виводяться, а відкладаються на стінках судин у вигляді бляшок, відкладення в печінці призводять до печінкової недостатності, целюліт, сформований трансжирами, неможливо зруйнувати.

По-друге. Через те, що продукти не натуральні, їх потрібно покращити смаковими домішками: підсилювачі смаку, ароматизатори, підкислювачі, консерванти. Ці речовини роблять фаст-фуд смачним і бажаним для вживання, але з часом сприяють розвитку важких хвороб системи травлення.

По-третє. Смажені продукти – м'ясо, картопля теж нале-



жать до некорисних страв, якими ми зловживаємо. Під час смаження на тваринному жирі утворюються вільні радикали або оксиданти, які пошкоджують мембрану клітин; під час смаження на соняшниковій олії утворюються канцерогени, які викликають ракові захворювання. Тому дієтологи радять продукти запікати, варити, готувати на парі, грилі.

Правильне харчування – запорука нашого

здоров'я. З чого ж почати здоровий спосіб життя?

Почнемо з води. Зробіть воду початком свого дня. Вона збуджує травну систему, запускає в роботу ферменти, активує шлунково-кишковий тракт, виводить токсини, тому бажано перед сніданком випити склянку чистої столової води.

Обов'язково потрібно поснідати. Сніданок бажано розділити на 2 прийоми їжі: перший і другий сніданки. Вранці корисно їсти кашу з м'ясом або яєчною з овочами, запити зеленим чаєм не солодким. Сніданок повинен бути гарячий. На другий сніданок, можна випити чай (каву) з бутербродом і з сиром або фрукти.

Обід. Найважливіше в обіді – споживати гарячі і, бажано, рідкі страви. Він має бути ситним, складатися з вуглеводів та білків:

- супи рибні (м'ясні) зі злаками, або овочами;
- риба (м'ясо), макарони (каша), салат з овочів.

Полуденок необхідний, щоб підтримати сили в середині дня, але після ситного обіду це знову фрукти.

Вечеря. За вечерею не переїдати. Повноцінна вечеря не обходиться без білкової їжі. Ідеально з'їсти шматочок риби із тушкованими овочами або салат. Приймати їжу рекомендується за дві-три години до того, як лягти спати. Перед сном можна випити склянку кефіру.

Вживайте свіжі овочі та фрукти, пийте багато води. Харчуйтеся правильно і будьте здорові!

А.П. Каплунська, майстер виробничого навчання

ПРО СМАКИ НЕ СПЕРЕЧАЮТЬСЯ

Про смаки не сперечаються. Ми часто використовуємо цей вислів, коли мова заходить про якусь книгу, кінофільм, одяг. Але своїм походженням вислів зобов'язаний кухарському мистецтву. Готування їжі – кулінарія, кухарська справа – давнє мистецтво. Можливо, саме творча сторона кулінарного мистецтва й залучила до цієї сфери людської діяльності вчених, композиторів, письменників.

Давним-давно кроманйонець випадково заснув в багаття шматок м'яса і зрозумів, що так воно смачніше. Так з'явився перший кухар. Це, звичайно, жарт, але в ньому велика частка правди; бо древнішої професії, ніж кухар на землі немає! Хороші кухарі високо цінувалися у всі часи.

Звичайно, приготувати що-небудь їстівне може кожен, але кухарі роблять з продуктами щось більше. Вони не просто дотримуються вимог рецепта, в потрібній пропорції змішуючи інгредієнти і доводячи продукти до готовності – вони творять!

Приготування їжі – унікальний процес. Рецепт – це не лише загальна карта приготування їжі. Баланс смаків, тонкощі і моменти, в якій необхідно робити ті чи інші дії з продуктами і спеціями, – це ціла симфонія.

Оволодіти цим мистецтвом самостійно практично не можливо, завжди потрібна порада людини, яка вмє готувати. Можна сказати, що це вміння передається з покоління в покоління. Багатовіковий досвід та практика приготування їжі зробили це мистецтво надзвичайно віртуозним.

Існує легенда про жінку, яка дала назву цій галузі – кулінарії. Стародавні греки шанували бога лікування Асклепія. Його дочка Гігея вважалася берегинею здоров'я (від її імені виникло слово «гігієна»). А їх вірною помічницею в усіх справах була куховарка Куліна, іменем якої було названо «кулінарію».

А.Г. Войцещук, майстер виробничого навчання

ДАВАЙТЕ ХАРЧУВАТИСЬ РОЗУМНО!

І сказав Бог: «Ось, я дав вам усіляку траву, що сім'я сіє, яка є на всій землі, і всяке дерево, у якого плід деревний, що сіє сім'я: вам се буде в їжу».

Буття 1.29

«Тварина насичується, людина їсть, а розумна людина вмє харчуватися»

Бійат-Савварен

Три роки, сім місяців і 26 днів – така данина, яку кожен з нас за 70 років (середня тривалість життя) приносить в дар богу страв і напоїв. Для когось це кращі роки, для когось – нескінченна низка бутербродів, болісно прожитих років і шлункових захворювань. Як би там не було, але майже чотири роки життя – термін достатній, щоб постаратися наситити його ...

Культура харчування є неодмінною складовою загальної культури людини, запорукою її здоров'я, краси, бадьорості, довголіття. Сучасна людина, що живе в епоху високих технологій і шалених швидкостей, найчастіше не має можливості належним чином подбати про свій раціон.

Людина, аби жити, мусить харчуватись, бо їжа – це «пальне», без якого організм не може функціонувати. Їжа дає нам енергію, котра забезпечує нормальну роботу організму, будову й

оновлення всіх його структур. Треба усвідомлювати, що надлишок енергії так само небезпечний, як і її нестача. Організм, не маючи змоги використати всю енергію, відкладає зайве у вигляді жирів, і людина починає набирати вагу, що може мати вкрай погані наслідки для здоров'я, не кажучи вже про естетичний бік проблеми.

Для гарного самопочуття, у повсякденному харчуванні керуйтеся трьома золотими правилами: помірність у їжі, повноцінність денного раціону, суворе дотримання режиму харчування.

Щодня вживайте з їжею не менше однієї столової ложки рослинної олії – це запорука того, що ви не захворієте на атеросклероз.

Дбайте про забезпечення організму вітамінами, компенсуйте нестачу їх узимку та навесні полівітамінними препаратами.

Плануючи денний раціон, виходьте з того, що на сніданок має припадати 20-35%, на обід – 40-50, на вечерю – 20-25% його енергетичної цінності.

Взагалі варто прагнути до споживання простої, здорової їжі. Регулярне вживання алкоголю, гострих, солоних і жирних страв завдає непоправної шкоди здоров'ю, укорочує людині віку.

О.М. Пахолок, викладач спецдисциплін

ОБЕРЕЖНО, ВІРУС!

Хвороби, які викликаються вірусами, легко передаються від хворих здоровим і швидко поширюються. Ці захворювання вам відомі, оскільки деякими ви хворієте (ГРВІ, грип, герпес, вітряна віспа, то що). Про де які ви чули (поліомієліт, дифтерія, кір, паротит, краснуха, вірусний гепатит, сказ, СНІД...) І вже повинні знати, що захворювання, які передаються вірусами, дають ускладнення на головний мозок, печінку, серце, нирки, очі... І від кожного захворювання, яке викликане вірусом, людина може померти.

Як же захистити себе, дітей (вони хворіють найчастіше), рідних від захворювань? Вакцинація – один із найкращих засобів, щоб

захистити себе від інфекційних хвороб. Це створення штучного імунітету в організмі людини. Ризик отримати ускладнення від щеплення набагато нікчемніше, ніж ризик від наслідків інфекційної хвороби у нещеплених людей. Ітак, один «вірус» вже «на порозі». Сезон холодів вже близько і сезон застуд також не за горами. Отож, поговоримо про ефективні та правильні методи, які вбережуть нас та рідних від хвороб.

Скупчення людей. Менше людей – менше вірусів. Уникайте людних місць.

Концентрації вірусів під відкритим небом в тисячі разів менше, ніж у будь-якому приміщенні.

Тримайте дистанцію

Побачили (почули) людину з ознаками

ГРВІ (кашель, чхання, нежить, закладений ніс) – тримайте максимально можливу дистанцію.

Вологе прибирання. Вірусні частинки годинами і цілодобово зберігають свою активність в курному, сухому, теплом і нерухомому повітрі. Тому частіше влаштуйте вологе прибирання, регулярно провітрюйте кімнати, особливо на ніч. Температура для приміщення має бути в межах 18-22 градусів.

Особиста гігієна. У наш час важко знайти людину, яка б не знала, що потрібно дотримуватися правил гігієни: чистити зуби, прати одяг, білизну, підтримувати порядок там, де живеш і, звичайно, мити руки.

Руки – джерело інфекції

Руки – наш головний інструмент, який ми постійно застосовуємо в побуті. Ми беремося за найрізноманітніші предмети: дверні ручки, поручні, гроші, комп'ютерну мишу...

Обов'язкове миття рук перед їжею і після відвідування туалету, після очищення носа, кашлю або чхання, перед і після контакту із хворою людиною, коли повертаєтесь додому з вулиці – не просто примха. Це необхідність, покликана захистити наш організм від безлічі хвороботворних мікроорганізмів, які скупчуються на руках.

Частіше мийте руки або користуйтеся вологими серветками та дезінфікуючими засобами.

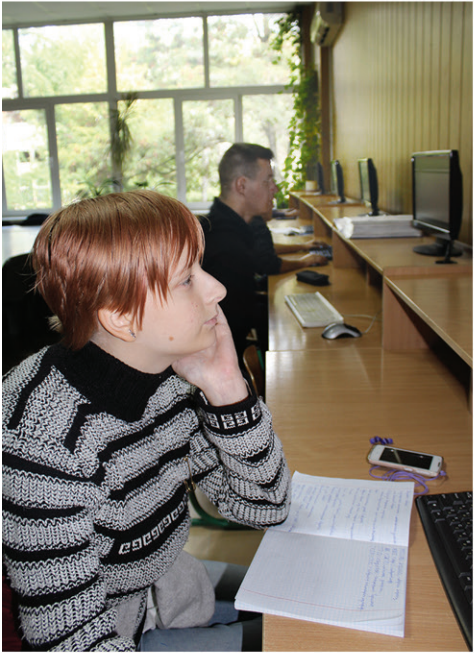
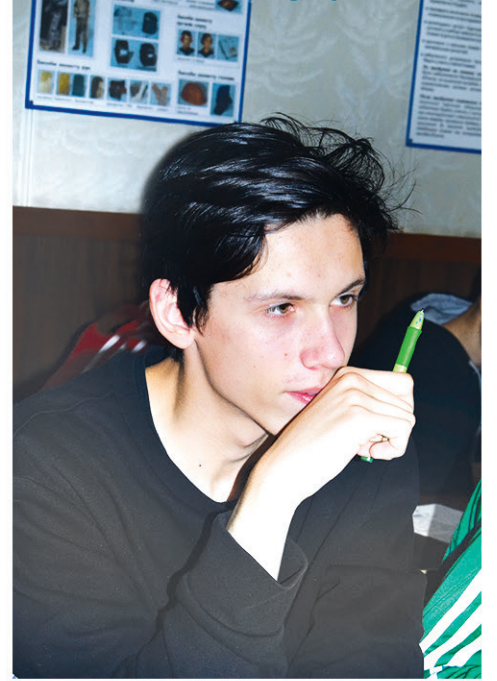
Памятайте. Ймовірність захворіти на грип, ГРВІ та інші хвороби, зменшують повноцінне харчування, активний спосіб життя, можливість виспатися, посмішка і гарний настрій.

Будьте здорові!

Л.М. Чічіюк, фельдшер

«НАВЧАННЯ БЕЗ МІРКУВАННЯ – ДАРЕМНЕ, МІРКУВАННЯ БЕЗ НАВЧАННЯ – НЕБЕЗПЕЧНЕ»

Конфуцій



Свідоцтво про реєстрацію Серія ВЦ №696-54-Р

Назва видання: «Молодіжний вісник»
Видавець та засновник: ДПТНЗ «ВМВПУ»
Відділ розповсюдження: (0432) 27-45-64
Ціна: договірна

Головний редактор: М.М.Тютюнник.
Літературний редактор: І.В. Ластівка, Н.В. Яричук.
Редколегія газети «Молодіжний вісник»: Л.В.Березюк, О.М.Гнатюк, Т.М. Расулова та члени учнівського самоврядування.
Фотокореспонденти: К. В. Старкова, Т.С.Жила.
Комп'ютерна верстка: Г.П. Олексієнко.
Адреса редакції та видавця: м. Вінниця, вул. Стрілецька, 5, Т: (0432) 27-45-64

Статті публікуються у порядку обговорення. Автори надрукованих матеріалів відповідають за добір і точність наведених фактів і даних, інших відомостей.
Редакція залишає за собою право редагувати та скорочувати текст.
Рукописи не рецензуються і не повертаються.
Думки авторів публікацій не завжди збігаються з точкою зору редакції.

Віддруковано в друкарні ТОВ «Прес Корпорейшн Лімітед», м. Вінниця, вул. Чехова, 12а.
Телефон: (0432) 55-63-97
Замов.№18 75 06
Тираж: 1000 шт