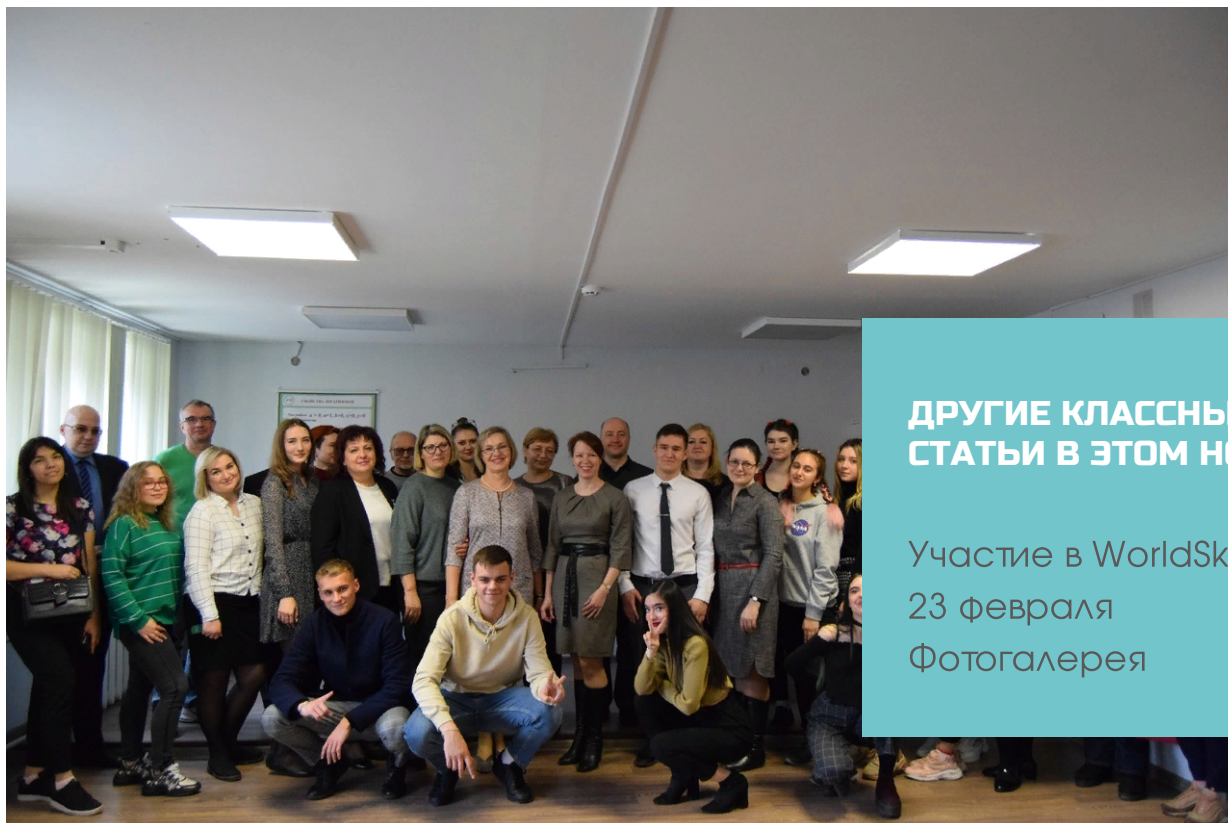


ВЕСТНИК КОЛЛЕДЖА РГУТИС

Официальная газета Колледжа
ФГБОУ ВО "Российский государственный
университет туризма и сервиса"



ДРУГИЕ КЛАСНЫЕ СТАТЬИ В ЭТОМ НОМЕРЕ:

Участие в WorldSkills
23 февраля
Фотогалерея

ВСТУПИТЕЛЬНОЕ СЛОВО РЕДАКТОРА

Автор: Ксения Якимова,
группа TP-19-3

Всем привет! На связи редакционная группа Вестника Колледжа РГУТИС. Предлагаем начать этот выпуск с разговора об одном очень важном празднике — Дне защитника Отечества, особенно значимом в год 80-летия начала Великой Отечественной войны. Об истории 23 февраля вы сможете прочитать в следующей статье, а сейчас мы бы хотели поздравить наших многоуважаемых мужчин! Мы Вас очень ценим, Вы наша опора и поддержка, бессменные защитники своих семей и близких, своей Родины, хранители покоя и мира. В этот день мы хотим Вам пожелать еще больше мудрости и силы. Пусть каждый день будет богат яркими эмоциями, приятными впечатлениями и воспоминаниями. С праздником!

ИСТОРИЯ ВОЗНИКНОВЕНИЯ ДНЯ ЗАЩИТНИКА ОТЕЧЕСТВА

Автор: Ксения Якимова, группа ТР-19-3

День защитника Отечества в России празднуют с размахом. Но вы когда-нибудь задумывались о его истории? Если нет, то я вам сейчас все расскажу. Итак, представьте, что на дворе далекий 1919 год. Идет подготовка к празднованию первой годовщины создания Рабоче-крестьянской Красной Армии, ее, конечно же, назначили на дату создания – 15 февраля. Время шло, а праздник так и не состоялся. Почему же? Существует версия, что дату просто решили перенести с понедельника на воскресенье, то есть на 23 число. Последующие долгие 3 года шла гражданская война, и о «красном дне календаря» никто не вспоминал. Но к 1922 году обстановка немного разрядилась, а следовательно, все вспомнили о Дне защитника Отечества.

Вот только тогда он носил совсем другое название, потом оно менялось еще несколько раз. Это был и День рождения Красной армии, и День Советской Армии, и День рождения вооруженных сил и военно-морского флота. Сложилась традиция отмечать это событие торжественно, с размахом. В этот день проводили военные парады, устраивали салюты. Ветеранов армии и флота награждали орденами и медалями. Сначала чествовали тех, кто имел отношение к военной службе, но так как во времена СССР большинство юношей проходило службу в армии, то праздник постепенно получал все большее распространение. Эти традиции дошли и до наших дней.



В ЦЕНТРЕ СОБЫТИЙ

Автор: Ксения Якимова и Екатерина Балашова, группы ТР-19-3 и ТР-19-1

С 25 января по 31 января 2021 проходил Открытый региональный чемпионат «Молодые профессионалы» WorldSkills Russia Московской области — 2021 по компетенции «Банковское дело». От нашего колледжа выступала студентка группы 2БД-19-1 Косаурова Валерия (эксперт - руководитель специальности «Банковское дело», преподаватель Колледжа РГУТИС - Волкова Наталья Александровна). Наша студентка заняла четвертое место, была награждена «Медалью за профессионализм».

В связи с этим «Вестник Колледжа РГУТИС» не мог оставить без внимания данное событие, важное для всего Колледжа.

Итак, сегодня у нас в гостях участница Открытого регионального чемпионата «Молодые профессионалы» WorldSkills Russia Московской области — 2021 по компетенции «Банковское дело» и ее эксперт.

Дорогая Валерия, еще раз поздравляем Вас и Вашего эксперта с победой! Скажите пожалуйста, почему вы решили участвовать в чемпионате?

Валерия: Наталья Александровна предложила мне и еще нескольким ребятам поучаствовать в отборочном внутреннем этапе Колледжа. Я заняла первое место и далее - уже чемпионат.

Наталья Александровна: предложение поучаствовать было сделано пяти конкурсантам, которые соревновались в отборочном этапе. Лера среди них заняла первое место. Почему решили принять участие? Во-первых, это был первый чемпионат, который был организован по данной компетенции. Во-вторых, место проведения было расположено близко к нам. Конкурс проходил в Российском университете кооперации в Мытищах.

В каком формате проходил конкурс?

Валерия: все проходило в очном формате в соответствии с положением о чемпионате.

Как проходила Ваша подготовка к конкурсу? Пришлось ли Вам учить дополнительный материал или хватило знаний, полученных во время учебных занятий, практики?

Валерия: в основном это было то, что я уже изучила во время учебного процесса, но также я дополнительно занималась с Королевой Людмилой Леонидовной, за что ей хотелось бы выразить огромную благодарность. Мы прорабатывали кейсовые задания, ролевые задачи и т.д.

Наталья Александровна: хочется дополнить, что в процессе обучения мы нацелены на то, чтобы все знания и умения можно было применить на практике. Например, Людмила Леонидовна - представитель бизнес-сообщества, которая работает у нас в Колледже по совместительству, а основным ее местом работы является ООО «ЛОКО-банк», она имеет большой опыт, всегда при возможности проводит для наших студентов мастер-классы.

Было ли Вам сложно на конкурсе? Какие были задания?

Валерия: было очень тяжело морально и физически, когда тебе дается ограниченное время и тебе в него надо уложиться, еще надо успеть найти необходимую информацию и заполнить документы. У нас еще была жеребьевка, а мне постоянно выпадал самый последний шестой номер. Было некомфортно, когда все остальные уже выступили, а ты сидишь и ждешь своей очереди. В самый первый день у меня началась паника. Были мысли, чтобы просто взять и уйти, я была не готова к этому морально. Но благодаря главному эксперту и Наталье Александровне, которые меня поддержали, я смогла взять себя в руки. Я просто села и начала диалог с клиентом, и все прошло хорошо. Конечно, когда еще смотрят эксперты, шесть пар глаз, все очень быстро забывается. Нельзя собраться и сказать абсолютно все, что-то где-то все равно забудешь. Для меня также были проведены занятия с психологом - Ириной Николаевной Малиновской, которая меня поддерживала, формировала зону психологической комфортности для меня, за что ей также огромное спасибо! Что касается заданий, то в основном все строилось на диалоге с клиентом. Например, первое задание - презентация кредитных карт, потом мне надо было заполнить некоторые документы, то есть все было направлено на взаимодействие с людьми.

Вы получили удовольствие от участия?

Вынесли ли Вы для себя что-то полезное?

Валерия: сложно ответить на этот вопрос, поскольку я была в постоянном напряжении, ведь я отвечала не только за себя, но еще за своего эксперта - Наталью Александровну, и, конечно же, за Колледж - я была его лицом, и не хотелось подвести никого.



Я вынесла для себя определенный опыт, поскольку в июне месяце моя группа будет сдавать Демонстрационный экзамен по стандартам Ворлдскиллс. У меня теперь есть определенные преимущества перед остальными студентами, так как я уже готова к тому, что будет на экзамене.

Какие личные качества Вам помогли во время подготовки и на конкурсе?

Валерия: наверное, это упорство. Даже в тот момент, когда у меня что-то могло не получаться, я все равно продолжала работу.

Насколько быстро вы сработались со своим руководителем?

Валерия: у нас изначально с Натальей Александровной сложились хорошие отношения, когда я только поступила в Колледж. Я чувствовала поддержку, что было очень важно для меня в тот момент. Я очень благодарна всей комиссии, которая выбрала меня в отборочном туре, что они поверили в меня.

Было ли тяжело готовить ребят к WS?

Наталья Александровна: мы готовили Леру совместно с Людмилой Леонидовной. Моя работа была больше нацелена на формулировку заданий, на оформление всего пакета документов, который нужно было заполнить в процессе заданий, а с Людмилой Леонидовной отрабатывались навыки общения с клиентами. По поводу того, тяжело или легко было работать, могу сказать, что Лера - довольно благодарный студент.

Она тот человек, который тебя слышит, если ты ей делаешь какие-то замечания, то в дальнейшем она исправляется. Остальные ребята конкурировали на высоком уровне, но предпочтение отдали все же Валерии, так как она не теряется при работе с клиентом. Если ее собьешь, то она все равно вернется к нужному направлению. Отметим, что она более стрессоустойчивая, чем остальные ребята, а это важно, согласитесь.

Будете ли еще участвовать в WS?

Валерия: я даже и не знаю, но все же я приобрела полезный опыт, познакомилась со многими ребятами, чтобы в дальнейшем общаться. Наверное, я бы попробовала пройти через все это еще раз. Да, это страх, но в то же время и дикий адреналин.

Наталья Александровна: по поводу участия могу сказать, что Лера в этом году уже выпускается, поэтому принять участие больше не сможет в данной линейке чемпионата, но есть возможность в дальнейшем уже поучаствовать ей среди профессионалов данной сферы и вузовском чемпионате.



Что касается Регионального этапа, то конкурс будет проводиться на регулярной основе, поэтому поучаствовать смогут уже студенты младших курсов и отстоять достойно честь нашего Колледжа. Это был наш первый опыт, но все еще впереди!



П.И.Р. (ПОДБОРКА ИНТЕРЕСНЫХ РЕЦЕПТОВ)

МЯСО ПО-ФРАНЦУЗСКИ

Автор: Ирина Гейгер и Светлана Телешова, группа 2ГС-20-1

Хотите произвести впечатление на гостей, проявив кулинарные способности? Мы знаем хороший рецепт, который не оставит никого равнодушным. Итак, нам понадобятся следующие ингредиенты:

- Мясо (можно взять любое) — 500 г
- Лук — 3 шт (чем больше лука, тем сочнее и вкуснее получится мясо)
- Майонез/сметана — 200 мл
- Соль, специи по вкусу
- Сыр — 100-150 г



Для приготовления необходимо:

1) Мясо нарезать слайсами толщиной примерно 1 см, затем хорошо отбить с двух сторон. Пока можно отложить мясо и заняться другими ингредиентами.

2) Лук необходимо нарезать полукольцами. Картофель следует нарезать тонкими ломтиками.

Приступаем к формированию блюда:

1) Противень надо предварительно смазать растительным маслом, а затем выложить мясо. Обязательно надо посолить и поперчить. Затем первый слой нужно смазать сметаной/майонезом. Не забывайте, что при использовании 2 варианта стоит использовать меньше соли.

2) Следующим слоем необходимо выложить лук.

3) Завершающий слой - картошка. Выложите ломтики картофеля на лук и немного сдобрите солью и перцем, специями на ваш выбор.

4) Затем промажьте последний слой сметаной/майонезом.

5) Противень необходимо поставить в заранее разогретую духовку. Выпекать следует при температуре 180°градусов 40-45 минут.

ВНИМАНИЕ: ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ ЗАВИСИТ ОТ ВАШЕЙ ДУХОВКИ.

6) За 5 минут до готовности блюдо нужно достать из духовки и посыпать тёртым сыром, затем отправить допекаться, чтобы сыр расплавился и образовал румяную корочку.

7) Лучше подавать готовое мясо на большом блюде.

Приятного аппетита!♥

РАЗГОВОР ПО ДУШАМ

Автор: Психолог Колледжа
Малиновская Ирина
Николаевна

Задумывались ли вы когда-нибудь почему мы такие разные. Почему одни легко справляются с жизненными трудностями, испытаниями (ну или нам так кажется), а другие очень тяжело переживают даже самые незначительные сложности, встречающиеся на пути. Почему так происходит? Вы можете сказать мне, что это зависит от самого человека, может даже от его воспитания, какие люди его окружают и как они влияют на него. И все это будет правильно, но...

Что же нужно каждому из нас для полноты жизни, для того, чтобы идти по ней с интересом, и я скажу вам, что Человеку нужна опора или внутренний стержень.

Опора – это то, что дает ощущение устойчивости, надежности, а значит - безопасности. Наша внешняя система опорности - это, в первую очередь, близкие люди, на которых мы "опираемся", то есть чувствуем их поддержку. Даже когда их нет рядом, мы знаем, что они есть в нашей жизни, и от этого становится легче.

Но близкий человек может вольно или невольно подвести: в трудную минуту просто не смочь прийти на помощь. Это может стать настоящей трагедией, если внутренняя система опорности недостаточна.



Поэтому очень важно уметь найти опору в себе. Рассчитывать на себя и собственные ресурсы. Именно внутренняя опора позволяет не теряться в самых сложных ситуациях, во время этапов перемен. Помните игрушку "ванька-встанька"? Правильно расположенный центр тяжести помогает игрушке выровняться, что бы ни случилось. Это хорошая метафора нашей внутренней устойчивости: если внешний стресс чрезмерен, он может нас опрокинуть. Самое главное - потом выровняться, и сделать это можно за счет внутреннего баланса.

Есть люди, которые прежде всего рассчитывают на внешнюю опору, то есть на кого-то еще. Они не знакомы с собой и вынуждены слушать других, что они скажут, как оценят, хорошо или плохо. В общем, ищут опору вовне, а не внутри себя. Человек без опоры полон тревоги и чрезвычайно зависим.

На что же мы опираемся? На то, что внутри нас, на свои чувства, свои суждения, свои ценности. Чувства - это наши реакции на внутренние и внешние события. И это грандиозная опора - умение чувствовать.

Однако чувства - это сложная реакция, иногда чувства идут из прошлого. У вас могут появиться старые чувства, такие, как обида, раздражение, злость.

Если вы способны управлять своими чувствами через познания их, умение правильно проживать их и «не залипать» в них, научиться применять новые стратегии поведения.

Осознанность, осмысление своих чувств, выяснение, какой смысл они в себе несут - это непревзойденный ресурс, который помогает разбираться в запутанных внутренних реакциях и найти новые точки опоры.

По кирпичику, по камешку, шаг за шагом выстраивая свое понимание себя, свое осознание себя, вы становитесь все более устойчивыми.

Как можно научиться опираться на себя и развить свой внутренний стержень

Можно ли научиться опираться на себя? Да, но необязательно для этого сразу делать много и сразу. Это утомляет и не доставляет удовольствия. Можно прийти к этому и с помощью плавной трансформации. Это работа над собой по чуть-чуть, но регулярно, каждый день. Это движение вперед без рывков, плавно. Это важно! Такой подход называют искусством маленьких шагов.

Делать малое, но регулярно, чтобы добиться большего в дальнейшем. Важно пройти сопротивление инерции и выработать привычку опоры на себя.

Для начала перестаньте себя жалеть и сравнивать себя с другими. Внутренний стержень, внутренняя опора человека становится намного крепче, если человек развивает в себе позицию Автора своей жизни. Примите ответственность за происходящее с вами на себя. Например, начните рассматривать происходящее с точки зрения Автора: «Это не тот человек обидел меня, а я сам обиделся на его действия, или это мои ожидания от того человека были неадекватными в данной ситуации».

Начните изучать себя с точки зрения своих проявлений: чувств, эмоций, реакций, поведения. Это путь внутрь себя. Но здесь важно быть честным с собой. Не отрицать и не отгораживаться, а принимать, позволять быть тому, что происходит. И наблюдать за этим. Постепенно разовьется собственное внутреннее чутье на происходящее.

Внутренний стержень, наша внутренняя опора, формируют наши достижения. Поэтому важно замечать свои хоть и маленькие, но достижения, каждый день и хвалить себя за это.

Победы над собой – тоже важный способ развить внутренний стержень. Он развивается в испытаниях и трудностях, в преодолении себя. Можно начать тренировку силы воли в отказе от плохих привычек или своих определенных черт характера.

Развитие самостоятельности, взятие на себя разумных обязательств перед людьми – и это путь взросления. Обещания либо не должны даваться, либо должны выполняться. Слова не должны расходиться с делом. Очень интересная позиция, которая помогает развитию самостоятельности – «Тебе надо – ты и делай».

Внутренний стержень – это еще и особый внутренний настрой, твердая уверенность или даже вера, что выход всегда есть и все преодолимо. «Интересно, что еще Я могу сделать для решения данной ситуации?» – это главный вопрос вместо уныния и паники. Самое сложное – понять и развить в себе четкую систему ценностей и мировоззрения и придерживаться ее. У каждого человека есть одна корневая ценность. И если вы сможете ее найти, то это и будет главный внутренний ориентир.

Важно также понимание смысла своих действий, деятельности, целей. Творчество тогда развивается, когда есть внутренний ценностный смысл происходящего. Чаще задавайте себе вопросы: «Для чего я это делаю?»

Что для меня главное в этом деле, цели? В чем смысл для меня? Чего я этим хочу достичь?».

Очень важна гибкость, поэтому необходимо учиться признавать свои ошибки и свою неправоту. Идти на диалог. Важно уважать и свое, и чужое мнение. Здесь хорошо действует правило: «Человек, как и я, не всегда бывает прав, но имеет право иметь свое собственное мнение».

Как видите, внутренняя личная сила очень зависит от наличия сильного внутреннего стержня и умения опираться на себя. Желание найти этот внутренний ориентир и развить в себе навыки уверенного в себе человека позволят вам найти и способы осуществления задуманного. А «искусство маленьких шагов» в достижении этого сделает чудо – реальностью.

Успехов!



ЗАКУЛИСЬЕ СИМВОЛИСТЫ И СОВРЕМЕННОСТЬ

Автор: Варвара Юрепина, группа ИС-20

Каждый из нас читал стихи Блока, Брюсова или Бальмонта. Произведения, которые невозможно не знать, заглядывающие в душу человека, отражающие людские переживания. Поэты-символисты, как и многие гении, были новаторами в литературе. Привносили нечто, ранее не знакомое, большее, чем просто слово. Так, Бальмонт акцентировал на звукописи в попытках найти соответствие между музыкой, цветом и смыслом. В обычных строчках и словах поэты и поэтессы скрывали куда больший и широкий смысл, чем может показаться на первый взгляд.

Обычные казалось бы слова заиграли новыми красками на гребне революционный волны. Осень знаменовалась ожиданием, преддверием неизвестного. Осень, томительная, блеклая и печальная - таким было современное настроение того времени. Выжидающее своей весны, расцвета и обновления.

Неудивительно, что с течением времени эти работы находят своего читателя и остаются актуальными. В нашем Колледже прошел конкурс среди студентов 1 курса на лучшее прочтение стихотворений поэтов-символистов. Ребята выбирали стихи для чтения по желанию и присылали аудиозаписи. Звучали строчки К.Бальмонта, А.Белого, Д. Мережковского, А.Блока, Ф. Сологуба, В. Брюсова и др.

Среди многочисленных участников преподавателем были выбраны 10 претендентов на 1, 2 и 3 место.

Нелегко выступать в качестве судьи и оценить каждого по достоинству. Все аудиозаписи заслуживают похвалы, чтецы вызывают симпатию, чувство гордости за наш Колледж.

Выбирали победителей студенты, посещающие Театральный кружок вместе с преподавателем Ольгой Андреевной Кондрушиной. В первый раз они выступили в непривычном для себя формате – в качестве жюри. Учились оценивать не только друг друга, что является традицией на собраниях кружка, старались обосновывать свою точку зрения о том или ином прочтении максимально объективно. Так можно почувствовать себя настоящим профессионалом, а через оценку других увидеть и свои ошибки, совершенствовать свои артистические навыки.

Итак, среди студентов 1 курса лучшими чтецами

стали:

1 место – Екатерина Селина (группа ГС-20-2) со стихотворением Александра Блока «Ты твердишь, что я холоден, замкнут и сух...»,

2 место - Анастасия Михайлюк (группа ТР-20-1) со стихотворением Константина Бальмонта «Смерть»,

3 место - Юлия Минакова (группа ТР-20-3) со стихотворением Александра Блока – «Незнакомка».

Мы очень рады, что, несмотря на пандемию, с помощью дистанционных технологий при обучении каждый студент может продемонстрировать свой талант, соприкоснуться с искусством, получить бесценный опыт.

ТРАДИЦИИ НАРОДОВ МИРА КАК ПРАЗДНУЮТ 14 ФЕВРАЛЯ В РАЗНЫХ СТРАНАХ

Автор: Екатерина Балашова, группа
ТР-19-1

14 февраля отмечается один из самых романтичных праздников – День святого Валентина. В этот день влюблённые дарят друг другу валентинки – маленькие открытки в форме сердца. В разных странах мира есть свои традиции и обычаи.

Так, во Франции принято дарить своим возлюбленным драгоценности. Считается, что это самый удачный день для предложения руки и сердца. Особенностью является то, что в этот праздник пары поздравляют не только друг друга, но и всех, кого любят (родителей, бабушек, дедушек, друзей). В Чехии в День святого Валентина нужно непременно повесить замочек на Карлов мост в Праге. Тогда любовь пройдёт через все невзгоды и останется крепкой на долгие годы. Интересен тот факт, что в Чехии День всех влюблённых отмечается 2 раза в год. Помимо 14 февраля, чехи справляют аналогичный праздник 1 мая.

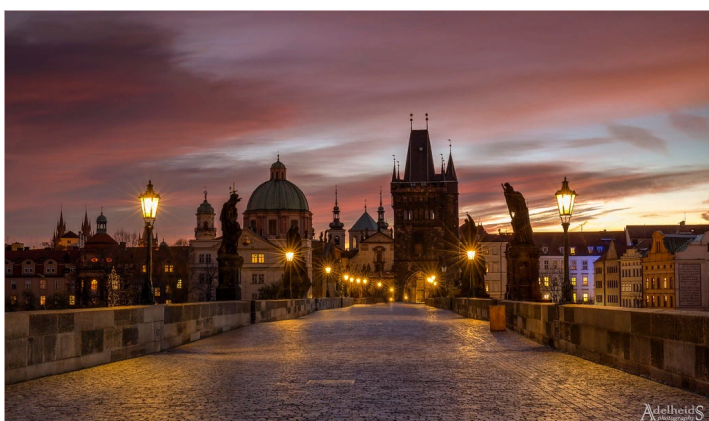
В Дании 14 февраля считается молодёжным днем. Празднуют его в основном люди от 16 до 30 лет. Среди традиционных подарков есть оригинальные музыкальные открытки, смешные стихи. Также в знак тёплых чувств молодые люди посылают девушкам засушенные белые цветы.



В Италии есть традиция - получить фундук, покрытый шоколадом (Baci Perugina). В каждой конфете находится записка с высказыванием о любви.



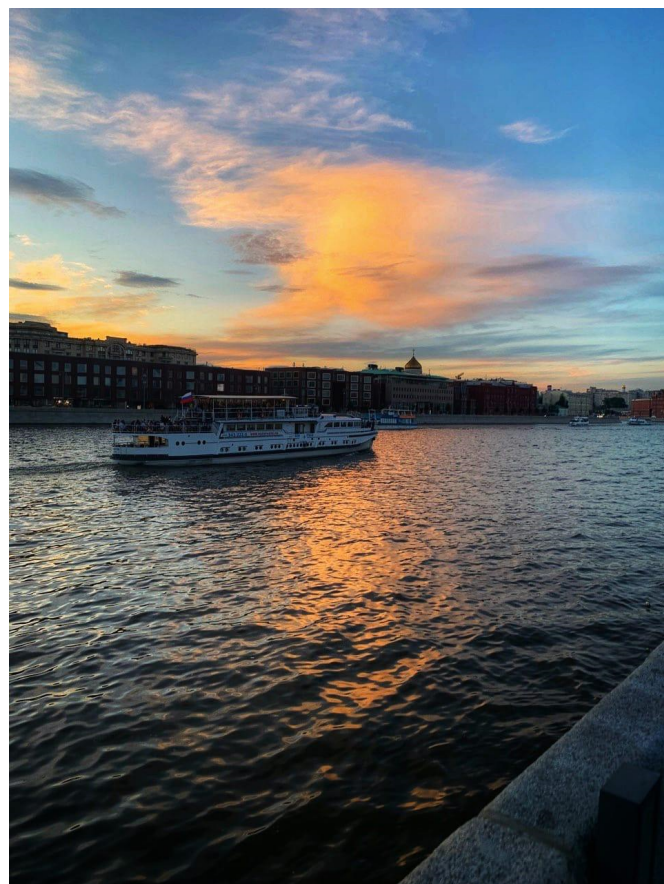
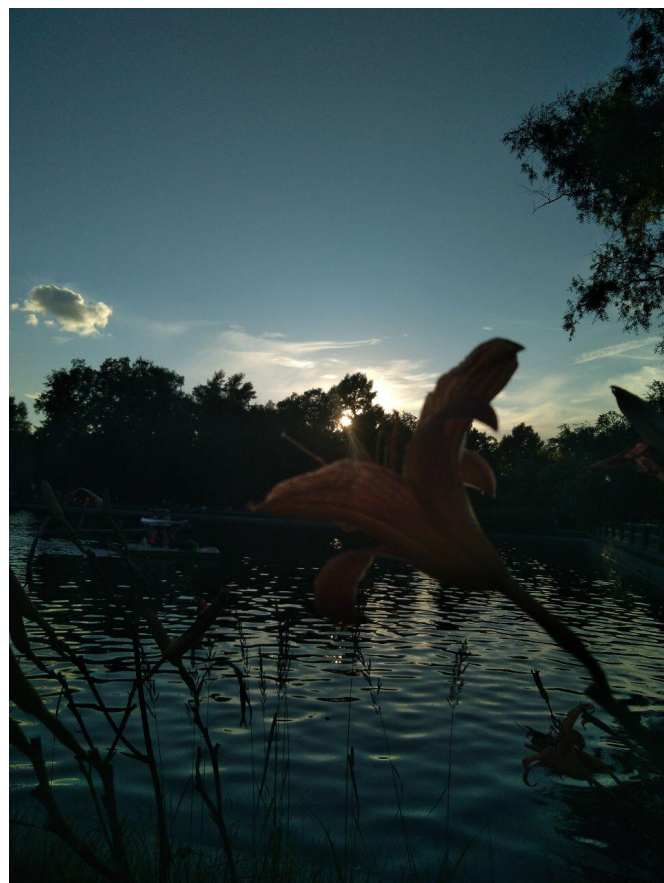
В России День святого Валентина появился в 90-х годах. Он сразу стал популярен, особенно среди студентов. Не стоит забывать, что, помимо этого праздника, есть ещё и свой День влюблённых – 8 июля. Это День Петра и Февронии, День семьи, любви и верности.



ФОТОГАЛЕРЕЯ

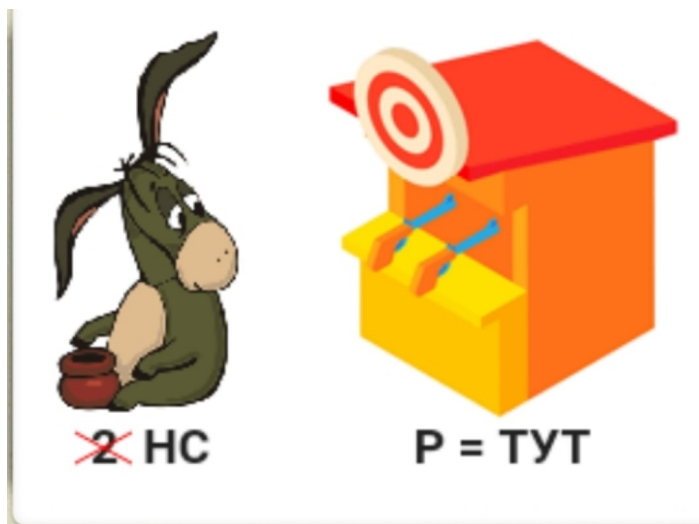
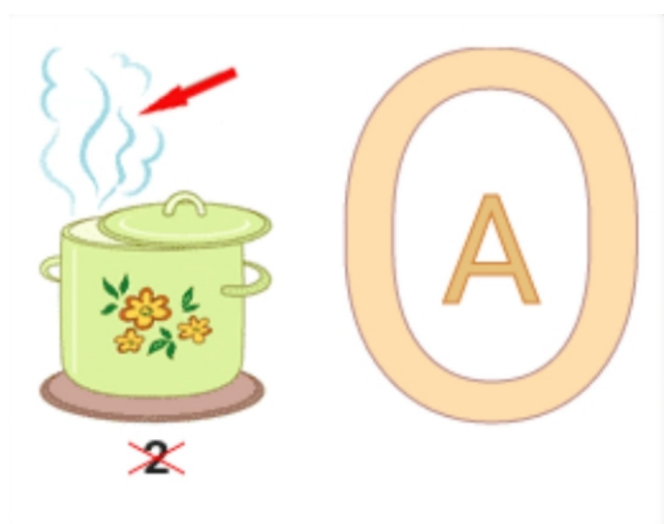
Автор: Амбарцумян Карина,
группа ДН-20-1

День, проведенный на природе,
не бывает прожитым зря. Залогом
отличного отдыха для меня
является свежий воздух, закаты,
импровизация, любимая камера в
руках и отсутствие сигнала
сотовой связи.





МОЗГОВОЙ ШТУРМ

Автор: Ирина Гейгер и
Светлана Телешова, группа
2ГС-20-1





Ответы в следующем выпуске

СПРАВОЧНАЯ ИНФОРМАЦИЯ

Специальности Колледжа



- ❑ **43.02.10 Туризм** (очная форма обучения на базе 9 классов)
- ❑ **43.02.14 Гостиничное дело** (очная форма обучения на базе 9 и 11 классов)
- ❑ **38.02.07 Банковское дело** (очная форма обучения на базе 9 и 11 классов)
- ❑ **38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет** (очная форма обучения на базе 9 классов)
- ❑ **09.02.07 Информационные системы и программирование** (очная форма обучения на базе 9 классов)
- ❑ **40.02.01 Право и организация социального обеспечения** (очная форма обучения на базе 9 и 11 классов, заочная форма обучения на базе 11 классов)
- ❑ **54.02.01 Дизайн (по отраслям)** (очная форма обучения на базе 9 классов)

По вопросам обучения в Колледже обращаться к директору Колледжа Ларисе Анатольевне Голенок тел.: +7 964 632-30-79; e-mail: k-rgutis@bk.ru и заместителю по организационно-воспитательной и профориентационной работе Ирине Ивановне Гурьевой тел.: +7 913 686-92-82; e-mail: k-rgutis@bk.ru.

Мы в социальных сетях

Instagram @krgutis_

ВКонтакте vk.com/rgutiscollege



Над выпуском работали: Ксения Якимова (руководитель газеты), Балашова Екатерина, Ирина Гейгер, Телешова Светлана.

Редактор — Кондрушина Ольга Андреевна.

Руководитель проекта – Варламова Анна Викторовна.