



PRO движение

ГПОУ « Шилкинский многопрофильный лицей »

Наша гордость-выпускник
лицея Василий Иванович
Зеленков.....2

А у нас Юбиляр !...4

«Моя жизнь-спорт»

Е. В. Александрова.....4

Знай наших.....5

Поздравления с Днем
Матери.....6

Проба пера.....7

Спортивные ново-
сти.....8

Пока верстался но-
мер.....9

Новогодние пожела-
ния.....11

Гадание.....11

С днем рожде-
ния.....12

Гороскоп на 2021
.....14



Наступает Новый год. Это еще один новый шанс для каждого из нас. Шанс исправить старые ошибки, начать жизнь с чистого листа, простить обиды и отпустить негатив. Я хочу пожелать всем лёгкости, терпения, спокойствия, семейного счастья и материального благополучия! Будьте искренними, отзывчивыми и доброжелательными! Помните, что добро всегда возвращается и побеждает зло. Пусть в грядущем году к вам вернется все ваше добро и победит трудности и тяготы жизни! С наступающим Новым 2021 годом!

Редактор газеты Рената Котова.

Наша гордость- Выпускник лицея Василий Иванович Зеленков



Родился Зеленков Василий Иванович в 1951 году. В 1968-1970 гг. – обучался в нашем лицее (ранее Техническое училище № 1) г. Шилка по специальности «Помощник машиниста тепловоза». Затем работал в локомотивном депо Чернышевск в должности помощника машиниста тепловоза первого класса, машинистом-инструктором, заместителем начальника депо по эксплуатации, начальником депо. Работу совмещал с учебой в институте. В должности начальника депо работал с 1987 по 1991 и 1992 по 1999 годы, в общей сложности, руководил коллективом депо 11 лет. Прошел все ступени эксплуатационника, являлся депутатом Чернышевского районного Совета народных депутатов. Был членом КПСС с 1978 года. Далее приводится выдержка из производственной и партийной характеристики на Василия Ивановича, подписанная начальником депо П.А. Решетниковым, секретарем партийной организации В.Д. Мартыненко и

председателем профсоюзного комитета С.М. Пустотинным: «Теоретические знания Зеленкова В.И., производственный опыт, умение работать с людьми позволяет ему обеспечивать безаварийную работу, научить локомотивные бригады рациональному режиму ведения поезда Василия Ивановича лично обучил и подготовил 5 машинистов и 6 помощников машиниста. Принимал активное участие в разработке и внедрении графика работы локомотивных бригад. Василий Иванович политически грамотный, как коммунист занимает активную жизненную позицию. Большое внимание уделяет экономическому развитию депо».

В жизни Василий Иванович человек общительный, неугомонный, как говорили о нем, энергии у него хватает на пятерых. Со всеми, невзирая на ранги и статусы, находил общий язык, умел составить диалог, обладал прекрасной памятью, отлично знал производство. Много в период его руководства было сделано по развитию депо, начаты строительство административно-бытового корпуса, реконструкция котельной. Период работы Василия Ивановича совпал с трудными временами. Был колоссальный спад объемов работы, массовое сокращение численности, финансовое положение было критическое, задержки выплат заработной платы, общее беспокойствие в стране. Несмотря на это, Василий Иванович сумел найти подходы и методы управления в организации работы коллектива.

Из воспоминаний Анатолия Ивановича Куц: «В то время, когда Василий Иванович работал начальником депо, я работал в должности начальника технического отдела. Время было трудное, девяностые годы, кризис. Все это отражалось на производстве. Думаю, что будет правильно сказанным, что в это время Василий Иванович приложил максимум усилий и умения, чтобы удержать свое предприятие на плаву. Ведь в то время многие локомотивные депо претерпели существенные преобразования, не исключая формы ликвидации. С Василием Ивановичем было чрезвычайно интересно работать, он всегда был полон идей, человек инициативный, моторный, в любых неординарных ситуациях находил оптимальные и верные решения. Василий Иванович всегда мыслил объемно, не считал зазорным советоваться. В то время особое значение придавалось развитию подсобно-вспомогательной деятельности. По его инициативе на базе запаса локомотивов было построено тепличное хозяйство, развит свиноводческий комплекс, было организовано производство мебели, начато строительство хозяйственным способом жилых домов. Хочу привести маленький пример в его деятельности, может быть он не является знаковым событием, однако является классическим примером в реализации планов и инициатив Василия Ивановича - это строительство теплого туалета в депо. До сих пор это заведение функционирует. Мне по долгу службы приходилось мно-

го общаться с Василием Ивановичем и на работе, и вне работы, он всегда был прост в общении, был прекрасным собеседником, грамотным руководителем. Он никогда не возвышал себя, не рисовался, был всегда таким, какой есть».

Далее Василий Иванович работал в должности заместителя начальника Могочинского отделения, затем заместителем начальника Забайкальской железной дороги.

Всю свою трудовую деятельность посвятил железной дороге. Достиг высоких результатов, благодаря которым начал свою работу в Дирекции Совета в октябре 2006 года в качестве руководителя Департамента подвижного состава и безопасности движения. На этом посту он активно участвовал в подготовке основных документов, регламентирующих изготовление, ремонт и техническое обслуживание подвижного состава, эксплуатирующегося на всем постсоветском пространстве, таких же как инструкции осмотрищику вагонов, руководства по ремонту грузовых вагонов, их узлов и деталей, правила технического обслуживания и эксплуатации тормозного оборудования. В этой должности на 50-ом Заседании Совета 21-22 мая 2009 года в городе Минск он награжден Почетной грамотой Совета по железнодорожному транспорту государств-участников Содружества независимых государств «За значительный вклад в координацию работы железнодорожного транспорта на межгосударственном уровне и выработку

согласованных принципов его деятельности, укрепле-

ние сотрудничества и обеспечение эффективной работы железных дорог в международном сообщении».

С июня 2009 г. вступив в должность заместителя председателя Дирекции совета, координировал деятельность по вопросам разработки предложений совета по корректировке нормативных документов, направленных на совершенствование перевозок, в том числе обобщения плана перевозок, организации разработки нормативных документов, регламентирующих перевозочный процесс, в области обеспечения безопасности движения, технического развития и переоснащения железнодорожного транспорта. Под его руководством и при непосредственном участии осуществлялась подготовка предложения по тарифной политике, правил и условий перевозок грузов и других нормативных документов, относящихся к организации перевозок, коммерческой и претензионной работе, обеспечивал работу по взаиморасчетам между железнодорожными администрациями за перевозки, использование вагонного контейнерного парков принадлежности железнодорожных администраций. В мае 2019 года освобожден от этой должности, в связи с выходом на пенсию. Ему была объявлена благодарность за многолетнюю плодотворную работу в Дирекции Совета, большой личный вклад в укрепление сотрудничества железных дорог Содружества и создание нормативно-правовой базы Совета.

За трудовые успехи Василий Зеленков неоднократно отмечался ведомственными

наградами, в их числе – знак «Почетный железнодорожник», Медаль 100 Транссибу, Медаль ордена перед отечеством второй степени, Именные часы от Президента ОАО «РЖД»..

Кроме того, Василий Иванович оказывал многолетнюю информационную поддержку газете «Гудок», а также он подарил замечательное подарочное издание в лицей в 2-х томах «Железные дороги, которые нас объединяют. Совет по железнодорожному транспорту государств – участников Содружества 20 лет», которое находится в нашей библиотеке.

Чтобы подготовить материал, пришлось обращаться в разные источники. Особую благодарность хочется выразить Ширшову Владимиру Анатольевичу - заведующему музеем при локомотивном депо пгт. Чернышевск. Он сразу же откликнулся и прислал материалы о Василии Ивановиче.

Журкова О.Ф. педагог-библиотекарь



А у нас юбиляр!!!



Поздравляем с юбилеем Владимира Александровича Аршинского.

Владимир Александрович работает в нашем лицее с 1993 года, начал работу в должности старшего мастера; с 1995 года по 2000 был назначен заместителем директора по учебно-производственной работе. С 2001 года работает мастером и преподавателем: обучает и воспитывает студентов по профессии «Электромонтёр тяговой подстанции». За это время выпустил более 15 групп. Владимир Александрович имеет 1 квалификационную категорию. Он методически грамотно осуществляет процесс обучения и воспитания

студентов.

«Чувствует» группу, видит каждого обучающегося, успевает выполнять все задачи, намеченные в поурочном плане; выстраивает свою работу, ориентируясь на те учебно-воспитательные задачи, которые должны быть решены.

За многолетнее добросовестное отношение к работе Владимир Александрович неоднократно был награжден грамотами и благодарственными письмами не только лица, но и губернаторской, Министерства науки, образования и молодёжной политики Забайкальского края. Аршинский В.А. со знанием дела вкладывает в студентов знания и обучает навыкам, которые необходимы в освоении столь сложной профессии.

Как и другие профессии в области электрического хозяйства, должность электромонтера контактной сети очень опасна. Риск предельно велик даже тогда, когда все коммуникации внешне исправны.

От людей этой профессии зависит надежность электроснабжения поездов: в их обязанности входит ремонт и проверка состояния контактной сети, воздушных линий и тяговых подстанций.

«Моя жизнь – спорт»

Александрова Евгения Владимировна



1. Вы с самого детства мечтали стать учителем физкультуры? Почему Вы выбрали именно эту профессию?

- Моя мама всю свою жизнь работает учителем физкультуры в школе. Я с раннего детства была влюблена в эту профессию, поэтому по окончании

школы не было даже сомнений, куда я пойду учиться и кем стану.

2. Тяжело ли быть учителем физкультуры?

- Если любишь свою профессию, отдаёшься ей со всей душой, то тяжело быть не может. А тем более, если у ребят отношение к физкультуре позитивное, то работать с ними одно удовольствие.

3. Помните ли вы свой первый урок? Каков он был?

Да, наверное, каждый учитель помнит, как он шёл впервые на свой первый урок, как его переполняли эмоции и радость от первого общения с учениками. Вот и мой первый урок был для меня насыщенным, интерес-

Рабочий день энергетиков начинается с инструктажа. Самое важное – подготовка бригады к выезду. Нужно учесть все переключения там, где предстоит работать электромонтерам: какой электромонтер находится под напряжением, а какой нет, какие взять с собой инструменты и материалы. Учитывается и прогноз погоды – работы проводятся под открытым небом, возле проводов под высоким напряжением, так что жизненно важно знать, будет ли дождь или ветер. Каждый электромонтер обязательно надевает спецодежду – костюм с защитой от электрической дуги.

Но это лишь только маленькие детали в их будущей профессии, хотя и очень важные. А сколько там ещё всяких сложных электрических схем, таблиц, кодов и т.д. Все это и обучает студентов мастер Аршинский В.А. Редакция газеты поздравляет Владимира Александровича с юбилеем и Днём Энергетика, который ежегодно отмечается 22 декабря – в день зимнего солнцестояния. Желаем неиссякаемой энергии во всём! Будьте здоровы! И с наступающим Вас новым годом!!!

Светлана Мессарович

ным, волнительным.

4. Сколько лет Вы работаете в нашем лицее? Какое взаимоотношение у вас сложилось со студентами?

- В лицее я работаю шестой год. Атмосфера у нас добрая и уютная, ребята замечательные. Вообще, с нашими студентами мы друзья, они позитивные, активные молодые люди.

5. Какой нынче интерес к спорту у нынешнего поколения, на ваш взгляд?

- Спорт всегда был и остаётся центром активной жизни молодёжи. Вот и наши студенты очень любят заниматься спортом. Ежегодно мы участвуем в лицейских, городских, районных, региональных соревнованиях. Наши студенты – активные участники баскетбольной лиги «КЭС баскет», мы участвуем ежегодно в акции «Спорт – формула

жизни». С прошлого учебного года в нашем лицее организован и работает спортивный клуб «Сапсан», в рамках которого все группы лицея принимают участие в ежегодной спартакиаде и выходят на региональный этап. Даже сейчас, в условиях непростой эпидемиологической обстановки в нашей стране и дистанционного обучения, мы стараемся с ребятами принимать активное участие в спортивных конкурсах дистанционно.

6. Часто ли студенты, прогуливают Ваши занятия без уважительной причины? Какие отмашки они придумывают? Какие самые распространенные?

-К сожалению прогулов, без уважительной причины достаточно. Отмашки бывают самые разные: мама постирала форму, забыл форму, что-то болит и т.д.

7. Что для вас значит спорт?

- Для меня спорт – это неотъемлемая часть жизни.

8. Кто сейчас более спортивные – мальчики или девочки? Почему именно так?

-В наше время сложно определить кто из них спортивнее. Есть сту-



нисом и т.д.

9. Евгения Владимировна, Вы преподаватель с активной жизненной позицией, который любит везде и во всём участвовать. Что ещё новенького у вас планируется?

- В этом году на базе нашего лицея создаётся студенческий военно-патриотический клуб «Наследие». Мне было предложено возглавить работу клуба. Я с удовольствием берусь за эту работу и постараюсь с нашими ребятами и преподавателями развивать это направление.

10. На этом наше интервью заканчивается. Есть ли у Вас какие пожелание или советы студентам?

-Самое главное пожелание — это работать над собой. Также нужно бороться с ленью. Нужно понимать, что спорт — это чуть ли не единственный способ сохранить свое здоровье и молодость.

**Интервью подготовила и провела
Рохлецова Д.В.,
преподаватель**

денты, которые не очень любят спорт и занятия физической культурой, они преуспевают в какой-то другой области. А те студенты, которые живут спортом – это и девушки, и парни. Девчонки любят посещать секции по баскетболу, волейболу, фитнесу, парни, например, увлекаются баскетболом, тен-

Знай наших



Гантимурова Ксения, группа ПЖТ 5-19 - 1 место в краевой олимпиаде по русскому языку, руководитель Шахватва Л.М.



Кабринец Ирина, группа ПЖТ 4-18.- 2 место в краевом конкурсе творческих работ студентов средних

профессиональных образовательных организаций Забайкальского края, посвященном 75-летию Победы в Великой

Отечественной войне «Поклонимся великим тем годам...». Презентация «Памятники города Шилки», руководитель Журкова О.Ф



Кропачеву Никите, группа МЛ 14-19 объявлена благодарность от Администрации Шилкинского поселения за помощь, оказанную жителям Шилки в период пандемии.

Победители олимпиадного марафона в ноябре.

Химия:
1 место Егорова Мария, ПК 4-18

2 место Осипов Владимир, ЭТП 4-19
3 место Марков Андрей, ЭТП 5-20

Биология:

1 место Черепкова Ангелина, ПК 4-18
2 место Веслополова Виктория ЭТП 4-19, Никанов Максим ПК 4-18
3 место Яцина Маргарита, ЭТП 4-19

Математика :

1 место Солянок Александр МЛ18-20
2 место Хаматьянова Светлана ПК 8-20, Колобов Андрей, МЛ 17-20, Веслополова Виктория ЭТП 4-19
3 место Негазин Кирилл, МЛ 17-20, Пчельников Тимофей ЭТП 4-19

Физика:

1 место Солянок Александр МЛ 18-20

2 место Баданин Изот, ЭТП 4-19, Егорова Мария, ПК 4-18, Априлков Сергей, МЛ 13-19, Титов Андрей, МЛ 13-19.

3 место Калинева Светлана ПЖТ 5-19, Черепкова Ангелина ПК 4-18, Веслополова Виктория ЭТП 4-19, Рохлецов Александр МЛ 13-19, Андреев Максим, ЭТП 5-20, Колобов Андрей, МЛ 17-20.

Информатика:

1 место Стёпина Яна ПЖТ 5-19

2 место Андреев Максим ЭТП 5-20

3 место Егорова Мария ПК 4-18, Шатохина Екатерина ПЖТ 5-19.

Экономика:

1 место Шатохина Екатерина ПЖТ 5-19, Рязанцева Алина

ПЖТ 5-19.

2 место Соболева Валерия, ПК 2-17.

3 место Черемных Юлия, ПК 2-17, Степина Яна, ПЖТ 5-19, Устьянцев Алексей, ПЖТ 7-20.

Новогодний конкурс творческих работ

1 место Виктория Вислополова, ЭТП 4-19, поделка «Всё готово! Можно в путь».

2 место Кузнецов Сергей, ПК 6-19. Ёлочная игрушка «Символ года».

3 место преподаватель Митренко Н.А. Поделка «Новогодняя ёлка».

Победитель в номинации «Оригинальное решение»- Хаматьянова Светлана, ПК 8-20. Рабо-

та «Волшебное окно»

Победитель в номинации «Золотые руки» Соболева Валерия, ПК 2-17-поделка «Новогодняя игрушка».

Победитель в номинации «Символ года» Козулина Ирина, ПК 6-19.

Номинация «За оригинальность, коллективное творчество и позитив» присуждена группе ЭТП 4-19 за работу «Помощник деда Мороза-весёлый снеговик» (мастер группы Корчагина И.В., классный руководитель Щербинина Е.Л.)

Уважаемые читатели, все работы вы можете посмотреть и оценить на сайте нашего лицея.

Поздравляем с Днем Матери!

Сегодня на страничке нашей газеты мы размещаем поздравления от ребят, которые обучались и обучаются в нашем лицее. Поздравления они адресуют своим мамам, которые работают в нашем учебном заведении!

Кийко Егор : Поздравляю всех мам, бабушек с праздником! Но особые слова благодарности хочу сегодня адресовать своей маме **Кийко Людмиле Николаевне!**



Мама! Ты –самая лучшая.

Люблю, скучаю. До скорой встречи!!!

СОЛДАТСКАЯ МАМА-ВСЕГО ЛИШЬ ДВА СЛОВА.

Солдатская мама - всего лишь два слова.

Подумаешь, скажут, ну что здесь такого?

Ах, сердце на части? душа не на месте?

Подумаешь - годик и будете вместе...

Проходят недели, идут дни и ночи...



А год этот долгий кончатся не хочет.

Ты ходишь повсюду, ты спишь - с телефоном,

Позвонит родненька, ты снова спокойна.

"Ну как ты, родной мой? Стоишь в карауле?"

И я постою, всё равно все уснули.

Стреляешь? Ах, будь аккуратней, сыночек,

Ну как там успехи? Попал хоть разочек?

У вас ПХД? Расскажи, что за штука.

Ах, плац подметаешь, ну тоже наука!"

Идут дни и ночи, проходят недели, И ты возле сына в дожди и метели.

Душою ты рядом, и мыслями вместе.

Пройдёт этот год, отдадите долг чести!!!

Вернётся не мальчик, а взрослый мужчина

И будет для гордости у мамы причина.

Солдатская мама - всего лишь два слова.

Подумаешь, скажут, ну что здесь такого....



Алексеев Михаил:

Поздравляю **Алексееву Наталью Валентиновну!**

Мамуля, я поздравляю тебя с Днём Матери и хочу пожелать оставаться у меня

такой же красивой, весёлой, доброй, самой любимой и непременно счастливой. Помни, что твой сын тобой гордится и всегда готов помочь, знай, что ты — шикарная женщина и пусть у тебя всегда будет прекрасное настроение. Здоровья тебе, мамуль, и удачи во всём.

Александров Василий поздравляет свою маму **Александрову Евгению Владимировну**: ты иногда бываешь строгой,

Но с сыном это неизбежно. Ведь все мы такие непослушные И редко учимся прилежно. Бывает на меня ты злишься, Но в твоих глазах я вижу лишь любовь. Мамуля, я тебе желаю Здоровой быть и молодой.

А я, конечно, постараюсь, Чтоб ты могла гордиться мной! Мама, стихотворение я сочинил сам, специально для тебя.



Тихенко Александр: поздравляю маму Тихенко Светлану Владимировну.

ровну.

Милая, заботливая, нежная и ласковая мама! Я поздравляю тебя с праздником и от всего сердца желаю тебе хорошего настроения, крепкого здоровья, радости и исполнения всех желаний! Я люблю тебя и всегда буду рядом, если тебе понадобится моя помощь!



Корчагин Андрей: Поздравление для мамы Корчагиной Ирины Владимировны

Я помню, в детстве,

ты всегда называла меня своим маленьким защитником. И знаешь мам, с того момента ничего не изменилось. Ты самое важное, что есть в моей жизни. Я никогда и никому не дам тебя в обиду, ведь это мой долг оберегать тебя. Сегодня День матери, с которым я хочу тебя поздравить. Дорогая моя, я желаю тебе долгих и прекрасных лет, светлых и положительных мо-

ментов, ярких красок и крепчайшего здоровья. Помни, я твоя опора, и так будет всегда! Счастья тебе и интересных событий.



Поздравление для мамы Кулаевой Натальи Сергеевны от сына

Кулаева

Антон:

Мамуля, знай, ты лучшая на свете!
Родная, больше всех тебя люблю!
Спасибо, мамочка, за все твои советы.
За ласку, нежность я благодарю!
В День матери желаю, дорогая, чтоб каждый день лишь радовал тебя,
Ведь без тебя, мамуль, не представляю
Ни часа, ни мгновения, ни дня!
Прошу, родная моя, чаще улыбайся,
Для радости ведь сотни есть причин!



И на меня всегда, мамуля, полагайся —

Я твой защитник, любящий твой сын!

Ульхов Евгений поздравляет маму Суханову

Ирину Валерьевну

Поздравляю самую прекрасную женщину, перед которой я готов стоять на коленях и целовать руки. Женщину, которая является идеалом и любовью всей моей жизни. Женщину, подарившую мне жизнь. Любимая мамочка, я желаю тебе огромного здоровья. Я прошу у тебя прощения за каждую твою слезинку и морщинку. Живи долго и счастливо, и пускай твое сердце отныне никогда не знает тревог и боли. Пускай твои доб-



рые глаза всегда улыбаются и светятся счастьем!

Поздравление для **Ольги Викторовны Швецово** от **Ксении Комлево** — **Котельниковой** :

Ольга Викторовна, милая, родная, дорогая,
Ты одна такая у меня.
И в День матери тебе я пожелаю:
Долгих лет, любви, в душе тепла. Обнимаю крепко и целую.
Жить тебе в достатке и без бед.
Я тебя любить не перестану,



Зимняя сказка

За окном сверкают звезды, светит белая луна.
Во дворе у нашей ёлки веселится детвора.
Скоро полночь- время сказки- собирается народ:
К нам спешит на санях счастья
Наш любимый Новый Год!!!

Мама

Мама - твоё первое слово.
Мама – твой верный помощник.
Мама подскажет, мама поможет.
И ты не ленись, помоги-
Ведь мама не вечна и ей тяжело.
Всегда стой горой за неё !!!

Никита Козихин, МЛ 18-20



Новый 2021 год

Декабрь – месяц не простой
Наполнен он всеобщей суетой
Ведь в декабре всегда мы ждём
И ель, и дом, наполненный «дождём».

Ведь в декабре у нас особый праздник
Приходит новый «Новый год»!
Мы в этот день надеемся и верим,
Что всё же чудо вдруг произойдёт!

И в этот раз мы провожаем
Год високосный, очень трудный
Он нам принёс невзгод не мало,
И мы надеемся на чудо.

Что все невзгоды мы оставим позади
И одолеем все проблемы,
Оставим вирусы и кризис за спиной,
Войдём в 2021 смело!

Я всем желаю в новом двадцать первом
Здоровья, счастья и удачи!
Оставить всё, что было в прошлом
И справиться с поставленной задачей!

Рохлецова Д.В.

Маме

На свете есть та, что всегда дорога,
Любима, хранима, бесценна.
Та женщина – кладезь любви и добра,
Та женщина – всем драгоценна!

Её называем мы нежной, любимой,
Она для всех нас – неповторима.
И ей мы готовы всегда говорить,
Что будем её на руках мы носить.

Наверное, все мы сейчас понимаем,
Что эти слова адресуем мы маме!

Запомните! Мама – тот лучик добра,
Который поймёт нас во всём и всегда.
Любите, цените, храните своих
Любимых и нежных мам дорогих!

Рохлецова Д.В.



СПОРТИВНЫЕ НОВОСТИ

Команда Шилкинского многопрофильного лицея приняла участие в челендже по кэс-баскет, которое проходило 4 декабря. Ребята одновременно должны были совершать ведение мяча двумя руками в и при этом ещё и меняться мячами в течении 30 секунд. В этом челендже приняли участие 38 команд по всей России.



10 декабря были подведены итоги краевого конкурса рисунков на тему "Спорт – это здорово!", которое проводил Министерство спорта

Забайкальского края. Наш студент Кирилл Негазин, группа МЛ 17-20 занял **третье место** в своей возрастной группе.

Руководитель физвоспитания
Е.Л.Щербинина



Хотите тренироваться каждый день? Тогда этот круговой комплекс специально для вас! 1. Бег с подъемом колен. Поочередно поднимайте ноги так, чтобы бедра были параллельно полу. Выполняйте упражнение в интенсивном темпе 40 секунд.

Рубрика для тех, кто следит за своим здоровьем и фигурой. Делаем упражнения дома.

2. Боковые скручивания. Исходное положение лёжа. Чуть поднимите корпус и согнутую левую ногу так, чтобы локоть правой руки тянулся к колену. Повторите то же самое, но уже с другой рукой и ногой. Чередуйте стороны в течение одной минуты.
3. Касание стоп. Снова скручивания, но на этот раз прямые. Руки выпрямлены вдоль тела. Чуть поднимите их и вместе с ними потяните корпусом вперед. Коснитесь середины стоп и вернитесь в исходное положение. Напрягать должен только пресс. Длительность упражнения – 40 секунд.
4. Планка. Перевернитесь на живот, а затем сделайте упор на ступни и локти. Тело должно представлять ровную

линию.
Замрите в планке на 40 секунд.
5. Касание носка. Снова лягте на спину, а затем поднимите одновременно корпус и ноги так, чтобы они тянулись друг к другу. На пике тело касается пола лишь поясницей. 1 подход – 40 секунд.
6. Обратные скручивания. Лёжа на спине поднимайте ноги так, чтобы поясница отрывалась от пола. Длительность – 60 секунд.
Одна тренировка состоит из 3-5 подходов. Со временем можно увеличивать количество кругов – ориентируемся на самочувствие. Успехов!

Пока верстался номер:



В ногу со временем.

Виртуальная библиотека.

В ноябре 2020 г. педагог-библиотекарь лицея **Журкова Оксана Фёдоровна** защитила проект и выиграла грант. Представляем краткое описание данного проекта.

Проект: Виртуальная библиотека «Открытый мир»

Описание проблемы

Реалии нашего времени определяют цели и задачи образовательного процесса. Переход на дистанционное обучение требует дополнительных ресурсов, для этого создаются виртуальные площадки-платформы, такая необходимость назрела и в нашем учебном заведении. Су-

ществующие площадки (Учи.ру, Фоксфорд, Меташкола, Знаника и др) больше подходят для школьников, нашим студентам нужна своя адаптированная база.

Цель:

Создание доступной виртуальной среды для студентов и педагогических работников с дальнейшим использованием ее как в учебном процессе, так и для общения на дистанции.

Задачи:

Создание платформы-сайта библиотеки

Наполнение сайта библиотеки по блокам:

- учебная литература (учебники, методические пособия, видеолекции, видеоуроки и т.д.);
- художественная литература (преимущественно классическая);
- «Банк педагогических находок»;
- студенческая «ПРОЕКТория»;
- архив лицейской газеты «ПРОдвижение»;
- виртуальная музейная комната;
- виртуальная гостиная.

План:

1.10.2020-31.10.2020 – создание сайта

1.11.2020 – 30.06.2021 – наполнение сайта мультимедийными электронными ресурсами.

Результаты:

Виртуальная библиотека предоставит пользователям качественный мультимедийный контент, а также позволит собрать воедино, сохранить и приумножить внутрилицейские разработки, даст возможность поделиться накопленным опытом в порядке обратной связи.

Смета расходов: 1. Создание сайта – 25000,00

2. Программное обеспечение – 4000,00

3. Компьютер в комплекте – 31000,00

Срок выполнения: 8 месяцев

Начало реализации: 01.10.2020

Конец реализации: 30.06.2021



Научно-техническое творчество молодежи—2020

С 9 по 30 ноября 2020 г. состоялась VIII Краевая выставка «НТТМ Забайкальского края – 2020»

Выставка-одна из основных мероприятий Фестиваля науки в Забайкальском крае.

Организаторами Выставки выступило Министерство образования, науки и молодежной политики Забайкальского края и Забайкальский институт железнодорожного транспорта – филиал ФГБОУ ВО «Иркутский государственный университет путей сообщения».

Выставка научно-технического творчества молодежи – это площадка для презентации и оценки молодежных проектов, ориентированных на научно-техническую сферу деятельности с целью их дальнейшего развития и продвижения, а также вовлечение в научно-исследовательскую деятельность. Главными целями проведения Выставки является выяв-

ление и поддержка талантливой молодежи, создание условий для раскрытия творческих способностей, расширение массовости и повышение результативности участия молодежи в научно-техническом творчестве.

Для студентов это замечательная возможность продемонстрировать свои проекты, новинки инженерно-технической мысли, модели малогабаритной техники. Часть представленных экспонатов уже сегодня может иметь практическое применение, и одна из задач Выставки заключается в том, чтобы выявить лучшие образцы и постараться обеспечить их дальнейшее развитие.

Наши студенты представили проекты в номинации «Техническое творчество».

Участники НТТМ: Котова Р. В., Шестакова Д. А. Название работы: «Тележка для безопасной перевозки горячих напитков и еды». Руководитель проекта: Кийко Л.Н., мастер производственного обучения. Кро-

пачев Н.А. Название работы: «Контейнер для сбора мусора в кабине электровоза». Руководитель проекта: Акентьева И.О., преподаватель. Тихенко А. А.

Название работы: «Внедрение цифровых технологий для оборудования тяговой подстанции».

Руководитель проекта: Корчагина И.В., мастер производственного обучения. Осипов В.Д., Колобов Д. Е. Название работы:

«Обозначение опасных зон на перроне вокзала». Руководитель проекта: Корчагина И.В., мастер производственного обучения.

Соколов А. С. Название работы: «Остановка пригородных поездов с подогревом и освещением».

Руководитель проекта: Корчагина И.В., мастер производственного обучения. Все студенты получили сертификаты.

Акентьева И.О, преподаватель

Экологический диктант 2020

Всероссийский экологический диктант прошел 15-18 ноября 2020 года и был приурочен к Всемирному дню вторичной переработки отходов (рециклинга). Экодиктант реализуется при поддержке 12 федеральных министерств и ведомств.

Организаторами Экодиктанта являются Комитет Совета Федерации по аграрно-продовольственной политике и природопользованию, АНО «Равноправие», ООД «Ангел-ДетствоХранитель» и ФГБОУ ДО «Федеральный детский эколого-биологический центр».

Международный день переработки вторсырья призван привлечь внимание к проблеме мусора во всем мире. Главная задача: донести до людей информацию о важности переработки вторсырья, которая является более «здорово» для людей и природы альтернативой закапыванию мусора на полигонах или сжиганию на мусоросжигательных заводах. В России

празднование этого дня (15 ноября) инициировано Greenpeace России в 2014 году.

Во исполнение Указа Президента Российской Федерации от 7 мая 2018 года № 204 «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года» был разработан Национальный проект «Экология». Национальный проект «Экология» - один из национальных проектов в России на период с 2019 по 2024 годы.

Главная цель проведения Экодиктанта 2020 – развитие экологической культуры россиян, их грамотности в сфере экологии.

Студенты «Шилкинского МПЛ» вместе с педагогическим составом приняли участие в написании Экологического диктанта. В ходе диктанта участникам необходимо было выбрать один из четырех вариантов заданий в зависимости от возраста и уровня знаний об охране окружающей среды. Вопросы диктанта были посвящены особо охраняемым природным территориям, правилам обращения с отходами, охране природных ресурсов и биоразнообразия, правилам пожарной без-

опасности в лесах и у водоемов, целям в области устойчивого развития. Окончательные итоги диктанта были подведены 8 декабря 2020 года.

Дипломы победителей 3 степени получили: Петров К.А., Козлов Д.М., Каркунов А.Д.

Сертификаты участников получили студенты: Кузовкин В.В., Золотухин В.М., Евсеев Р.В., Номоконов С.С., Селин В.А., Калягин А.Д., Андреюк Н.Р., Кузнецов С.Г., Филиппов М.И., Швецов Р.О., Политыко А.О., Бянкина В., Эпова Д.



Молодежный форум «Смена»

С 23 – 28 ноября прошёл Региональный молодёжный форум «Смена» в режиме онлайн. От нашего лицея приняли участие Макарова Елена Николаевна, Мирсанова Алёна Александровна, Петухова Александра Павловна и студентка группы ПЖТ 5-19 Букреева Людмила. Программа форума была очень насыщенной: интеллектуальные игры, онлайн – флешмобы, кейс – чемпионаты, интенсивы. Выступили множество спикеров не только регионального, но и всероссийского

уровня.

Данный форум был организован региональным молодёжным центром «Искра». Также в рамках этого форума проводился конкурс мини – грантов. По итогам форума все наши участницы вошли в десятку лучших! А всего участников было больше 100 человек! Александра Павловна одержала победу в конкурсе мини – грантов, написав проект по развитию студенческого военно – патриотического клуба «Наследие» и выиграла

грант размером 100000 рублей.

Петухова А.П.
соц.педагог



Накануне нового года редакторы газеты провели опрос среди работников лицея.

-Чем вам запомнился уходящий год? Что ожидаете в наступающем новом 2021 году?

Шахватова Л.М., завуч.
2020 год апомнился как с положительной, так и с отрицательной стороны. В минусе, конечно же, пандемия и всё, что связано с ней, а в хорошем плане это то, что в начале года, в феврале, команда лицея приняла участие в районном конкурсе « Литературная гостиная XIX века», в котором заняла 2 место, конец уходящего года порадовал тем, что Ксения Гантимурова заняла 1 место в краевой олимпиаде по русскому языку-это большая радость для меня и для лицея, в целом. Ну и, конечно, наша газета «PRO- продвижение» берёт своё начало в 2020 г.! В наступающем году хочется, прежде всего, чтоб были здоровы мои родные и близкие, наши студенты, коллеги, сотрудники лицея, чтоб пошла на спад пандемия. Думаю, всё будет хорошо, «Россия-сильная страна, победим и эту заразу!»- сказал наш президент В.В.Путин. И пусть в наступающем году наш лицей процветает!!!

Мирсанова А.А. педагог-психолог:

Не смотря на то, что 2020 достаточно тяжелый год, он был очень насыщенный и очень трудоемкий. Я закончила наш лицей с отличием, поступила в высшее учебное заведение, устроилась в любимый лицей на должность педагога-психолога. Благодаря своим родным и близким, мне удалось немного попутешествовать: этим летом я впервые побывала на море. Не смотря на

пандемию, я прекрасно провела свое время с лучшими друзьями. События этого года надолго останутся в моей памяти. Чего ожидаю от наступающего года? У меня достаточно много планов, которые очень хочется воплотить. Я поставила перед собой цель исполнить три своих главных желания, но пока это моя тайна.. Ну и конечно же, поскорее хочется нормальной, стабильной жизни, пандемия поставила перед нами достаточно много ограничений, от которых поскорее хочется избавиться.

Лаврентьева Н.П., охранник.
Мне уходящий год запомнился тем, что внучке исполнилось три годика, у моего племянника родился сын. Дети-это наше будущее. Я хочу, чтоб в наступающем году пожелать здоровья и счастья своим родным, чтобы прибавили зарплату, цены чтоб не поднимались. Сотрудникам лицея- здоровья, счастья и успехов в работе.

Сахарова Е.А., зам по УВР :
2020 год запомнился мне в первую очередь сменой работы, с 2019 года я работала заведующей общежитием. Это было нелегко, нужно найти подход к каждому ребёнку и стать для него человеком, которому он смело может доверять. 1 сентября 2020 года в общежитие заехало 154 человека, из них 80 первокурсников, что опять же принесло не мало хлопот. Благодаря коллективу общежития, мы вместе преодолеваем все трудности и надеемся, что в Новом году у нас всё будет хорошо!

Петухова А.П соц.педагог
2020 год запомнился мне как самый напряжённый год в моей жизни. Было много трудностей, приходилось принимать очень серьёзные решения. Но и хорошее разумеется тоже было! Я устроилась работать в лицей, чему очень рада, потому что всегда считаю, что быть педагогом – это моё! В

этом году я ещё раз убедилась, что у меня самые лучшие друзья, готовые всегда поддержать в трудную минуту. Спасибо 2020 году, он многому меня научил! А в 2021 году желаю всем исполнения всех желаний, достижения всех поставленных целей!
Митренко Н.А., преподаватель. Уходящий год запомнился, к сожалению, негативно-пандемией, дистанционным обучением. Без положительных эмоций, конечно же, не обошлось-это летний отдых, выезд семьёй на природу, активное участие моих студентов группы ПЖТ 5-19 в олимпиадах. В 2021 году жду приятных событий!!!

Бурдинская Д.Р., мастер п/о
Учёба, работа, работа, учёба. В уходящем году получаю второе образование, надеюсь, на успешную защиту диплома, в лицее у меня аттестация. Поэтому скучать не приходилось! В наступающем году, надеюсь, только на хорошее! Всем удачи!

Журкова О.Ф., педагог-библиотекарь. Год запомнился отпуском в 64 дня.

В 2021 году дочь заканчивает 11-ый класс, надеюсь, что она поступит туда, куда хочет.

Рохлецова Д.В., преподаватель
Год 2020 был тяжёлым для нас. Год был високосным, а любой високосный год всегда трудный. Вот и этот год принёс нам немало испытаний — тяжёлый вирус, перемены в работе. Несмотря на всякие трудности, наша страна отметила 75-летие Победы в Великой Отечественной войне. В Новом 2021 году мы надеемся, всё будет хорошо! Главное, чтобы все мы были здоровы — наши родные, близкие, друзья, коллеги!

С наступающим Новым 2021 годом!!!

изменилось: сегодня, несмотря на всю нашу просвещенность, мы искренне верим, что как встретишь Новый год, так его и проведешь.

Традиционно такие гадания проводились в рождественские

Гадание

Говорят, что гадания на Новый год всегда сбываются. Не зря наши предки верили, что в ночь под Рождество таинственное мерцание све-

чи, отраженной в зеркале, или неясный шепот, услышанный под окном, могут подсказать, каким будет наступающий год – ожидает ли в нем замужество, сбудется ли самое заветное желание? Да и в наши дни мало что

недели (святки), которые по православному календарю длятся с вечера 6 января по 19 января. Однако начинать гадать можно уже с 25 декабря, что соответствует Рождеству по старому стилю. Ну а насколько эти гадания точны, вы легко можете проверить сами..

Рождественское гадание по бумаге – каким будет год
На разграфленном листке бумаги пишут самые разные изречения или разные варианты ответов на один вопрос, после чего ночью на Рождество вверх над листом гадающие подкидывают зерно. На какие слова зерно попадет – те и непременно сбудутся.

Рождественское гадание по книге – ответ на любой во-

прос

Для этого гадания берут книгу – лучше всего Библию, но можно и любую другую. Гадающий задает интересующий его вопрос. Затем книгу следует открыть наугад на любой странице и зачитать первую попавшуюся на глаза фразу – она-то и является ответом на вопрос.

Рождественское гадание со спичками на верную любовь
Загадывают конкретных парня и девушку – суждено ли им быть вместе? Затем берут спичечный коробок, вставляют в него по бокам две спички и поджигают. Когда спички догорят, смотрят на их головки: если они обращены друг к другу, значит, любовь тех, на кого гадают, взаимна.

Рождественское гадание на картах – каким будет муж
Перед сном под подушку гадающая

кладет 4 карточных королей со словами: «Мой суженый, мой ряженный, приснись мне во сне!». Во сне жених придет в образе одного из королей. Приснится пиковый король – муж будет ревнивый и старый; крестовый король – муж военный или чиновник; бубновый король – муж молодой и богатый; червонный король – муж любимый и желанный.

Рождественское гадание по ореховой скорлупе – кто быстрее выйдет замуж

Гадающие девушки в полночь берут скорлупу от грецких орехов, режут на кусочки восковые свечи, вставляют их в скорлупки и пускают плавать в чашку с водой. Каждая зажигает свечку в своей скорлупе. Чья скорлупка быстро не утонет, той девушке очень скоро быть замужем!

По материалам интернет-сайтов.

Поздравляем!!!

Уважаемая Евгения Рафаильевна!

Есть в Дне Рождения такой особый штрих,
Когда вдруг разминешься с суетою мира,
И флейты звук – в эмоциях души сыграет счастье,
Что с годами накопилось...
И радостью наполнены глаза, жизнь так ясна,
Словно романс по нотам,
А в воздухе витает красота – не разгадать, вдруг от чего так?
И аромат подаренных цветов уносит в благовоние плантаций,
На миг исчезло все – и бой часов, и горы драгоценных диссертаций,
И разнобой веселых голосов, и череда серьезных совещаний,
Есть только удивления глоток, и искренность звучащих пожеланий!
Все Вам, чье кредо честь и долг, чей смысл – в самосовершенстве,
И этот жизненный престол несется в ореоле женском...
Где тонкий аромат духов, где эксклюзивность украшений,
Где логика негромких слов приводит к правильным решениям,

Под час не каждому понять такой субстанции гремучей,
Как можно всем лицеем управлять, и быть при этом стильной штучкой!

Но есть другая сторона, в ней тоже женское начало,
Из детского приходит сна, где мама колыбель качала,
Семейный, созданный очаг – любовь, признание и защита,
И в Вас горит сия свеча, и Вами это счастье свито...
Желаем в чередке мирской такого же стального ритма,
Чтобы не раз Вашей рукой к студентам дверь была открыта,
И что бы не случилось здесь, какие бы не шли события,
Нам очень ценно, что Вы есть, тот самый ангел наш хранитель,
Позвольте в жизни пожелать всегда быть в женском, личном счастье,
Здоровья Вам, успехов и любви, что может быть ещё прекрасней!!!



Поздравляем с юбилеем
Алексееву Наталью Валентиновну!

Сотни долгих ночей вы за книгами,
Все в работах, в научных трудах,
Ваши пары проносятся мигом,
Виден блеск в увлеченных глазах.

Вам желаем любви, понимания
И здоровья, чтоб много успеть.
Поздравляем Вас с юбилеем!
В нашем лицее равных вам нет!
Здоровья, счастья и благополучия!!!

Поздравляем с юбилеем Комарову Ларису Александровну отличного человека



и педагога в одном лице!
Примите наши самые теплые поздравления!
Желаем Вам хороших студентов и уважения в коллективе.
Пусть все Ваши труды будут продуктивными и успешными.
Крепкого здоровья и женского счастья.
Вашим род-

ным — гармонии и согласия. Будьте счастливы!!!

В ноябре и декабре отмечают свой день рождения

Шулимова Евгения Рафаиловна
Аршинский Владимир Александрович
Алексеева Наталья Валентиновна
Комарова Лариса Александровна
Квасова Наталья Федоровна
Кийко Людмила Николаевна
Куликова Ксения Александровна
Александрова Евгения Владимировна
Митренко Надежда Алексеевна
Викторов Артём Борисович
Журкова Оксана Федоровна
Блаженко Диана Александровна
Вдовина Анна Александровна
Ведерникова Яна Юрьевна
Кузьмин Артём Леонидович



Поздравляем именинников ноября- декабря

Бочкова Сергея МЛ 6-17
Иванова Романа МЛ 6-17
Рябова Данила МЛ 6-17
Гурулева Дениса МЛ 5-17
Беломестнова Дмитрия МЛ 10-18
Дутова Александра МЛ 10-18
Спижарного Дениса МЛ 10-18
Тахирова Мирсадыга МЛ 10-18
Дудниченко Максима МЛ 9-18
Комарова Артема МЛ 9-18
Солдатова Дениса МЛ 9-18
Казанова Евгения ЭТП 3-18
Гантимурова Андрея ЭТП 3-18
Стафеева Андрея ЭТП 3-18
Мессарович Светлану ПК 4-18
Тюляпину Наталью ПК 4-18
Галицкого Павла МЛ 17-20
Новикова Данила МЛ 17-20
Грома Данила МЛ 18-20
Карова Кирилла МЛ 18-20
Лисичникова Дмитрия МЛ 18-20
Молибога Алексея МЛ 18-20
Мясникова Максима МЛ 18-20
Солянка Александра МЛ 18-20
Шумакова Сергея МЛ 18-20
Дружинина Евгения ЭТП 5-20
Епифанцева Илью ЭТП 5-20
Кузнецова Андрея ЭТП 5-20
Кузина Виктора ЭТП 5-20
Каткова Виктора ЭТП 5-20
Орозбакиева Эрика ЭТП 5-20
Цурова Алексея ЭТП 5-20
Воронину Кристину ПЖТ 7-20
Лепскую Викторю ПЖТ 7-20
Путину Элину ПЖТ 7-20
Портнягину Диану ПЖТ 7-20



Устьянцеву Алексея ПЖТ 7-20
Федорову Светлану ПЖТ 7-20
Бронникову Надежду ПК 8-20
Казанову Анастасию ПК 8-20
Пичуева Даниила ПК 8-20
Синегузову Татьяну ПК 8-20
Тюменцеву Дарью ПК 8-20
Чижикову Веронику ПК 8-20



Гороскоп на 2021 год

это предположение. Изменения начнутся скорее изнутри, с отдельных людей, которых будет становиться все больше. Каждому из нас захочется больше независимости, захочется проявить себя оригинально, творчески. И для этого будет по-

являться все больше возможностей. Власть, государства будут в этом процессе запаздывать — Плутон в 2021 году все еще остается в довольно консервативном Козероге, но и он рано или поздно перейдет в знак Водолея. Поэтому любые попытки жесткого, именно жесткого контроля со стороны власти, начнут проваливаться, в обществе усилится запрос на создание справедливых, демократичных, равных для всех законов и условий. Конечно, это не приведет сразу же к глобальным переменам, для этого потребуется много лет, но тенденции станут очевидными уже в 2021 году. Если говорить о других общих тенденциях 2021 года, то стоит отметить, что высока вероятность прогресса в науке, могут появиться новые технологии (или будут заложены к этому предпосылки). 2021 год будет удачен и для творческих людей, есть предпосылки для развития в музыке, кино, создании виртуальной реальности. Вероятность стихийных бедствий в 2021 году чуть выше: речь скорее об ураганах и землетрясениях. Пандемия COVID-19 в 2021 году, скорее всего, будет побеждена или, как минимум, взята под контроль. Будем соблюдать рекомендации здравоохранения — и всё у нас будет хорошо!

По материалам
интернет-сайтов



Некоторые из событий, определяющие характер 2021 года, могут произойти еще в конце 2020 года. Определяться это будет двумя астрологическими событиями — весьма важным соединением Юпитера и Сатурна в Водолее (21 декабря 2020) и переходом Сатурна в знак Водолея (17 декабря 2020). При этом наиболее значимым астрологическим моментом самого 2021 года станет третья квадратура Сатурна с Ураном. В своей недавней истории человечество уже встречалось с оппозицией этих двух планет — она пришлась на 2008-2010 годы, а начало цикла Сатурна и Урана, их соединение произошло в 1988 году (войдя в орбит действия в конце 1987 года). Именно по этой причине 2021 год войдет в историю под названием «Экономический кризис 2020-2022 годов». 2021 год в плане развития этого кризиса должен оказаться ключевым, но так как предпосылки и первые сигналы будут находиться в 2020 году, а сам кризис затронет и следующий, 2022 год, то именно такой исторический период и будет охвачен.

Что же станет тому причиной? В принципе, одной из причин уже стала пандемия, экономические последствия которой мы уже начинаем ощущать. Но и предстоящее в конце 2020 года соединение Юпитера и Сатурна будет менять весь характер мира, создавать некий новый порядок, что, естественно, не останется незамеченным для мировой экономики. Переход Сатурна в знак Водолея — еще одно

довольно значимое событие, так как указывает на то, что в течение всего периода его там нахождения (конец 2020 — начало 2023) большинство людей начнут принимать больше самостоятельных, независимых и практичных решений. Это будет относиться и к государствам, будет приниматься больше законов именно в направлении к независимости, самостоятельности и это будет часто ответом на внутренние желания лю-



дей. Вообще третий квадрат в цикле это всегда реакция со стороны, причем напряженная. Это разрушительное действие со стороны времени, обстоятельств, указание на необходимость перемен, а также означает конец всего, что не имеет возможности к изменениям, не имеет альтернатив. С учетом того, что Уран, участвующий в аспекте, находится в Тельце, то кризис непременно затронет фондовый и финансовый рынки, принесет перемены в финансовую систему.

Положение планет в 2021 году вообще указывает на стремление к большей свободе и независимости, скорее всего, что и мир начнет меняться именно в этом направлении. Юпитер, который также практически в течение всего 2021 года также будет идти по Водолею, еще раз подтверждает