



# Софiа

Выпуск  
№ 1  
(октябрь),  
2025 г.

«Светит свет ваш пред людьми, чтобы они видели ваши добрые дела» (Евангелие от Матфея 5,16)



## УНЫЛАЯ ПОРА, ОЧЕЙ ОЧАРОВАНЬЕ

Автор: Екатерина Семкина, ИЗО-31

*Коридор сентября, зачетка в рюкзаке,  
хруст первых листьев под ногами.*

Конечно, каждому из нас хотелось бы продлить тёплые деньки, съездить в путешествие или отдохнуть на каникулах.

НО! Осенняя пора, полная своей суетности и сырости, открывает перед нами множество новых возможностей, идей и побед.

Студенческая осень — это ритм дождя по подоконнику и гул голосов в коридорах.

Первые бессонные ночи над конспектами, споры до хрипоты и озарения, приходящие с рассветом. Это чувство, что всё только начинается и любой путь — верный. Время, когда вдохновение не ищут, а просто живут.

**А как наполниться духовными и физическими силами? Как найти вдохновение в промозглые и холодные дни? - Ответим в этом выпуске! Приятного прочтения!**

# Знакомство с колледжем

Автор: Алиса Мочалова, ИЗО-11

Прошли уже первые месяцы осени, и наш колледж с радостью встречает новых студентов, которые недавно покинули школу. Новая ступень образования для многих первокурсников становится пугающим этапом, но со временем любые страхи развеиваются, уступая место желанию и вдохновению. После многих лет обучения в школе недавние ученики превращаются во взрослых студентов, готовых покорять мир своими знаниями и амбициями. Некоторые первокурсники художественно-педагогической специальности поделились своими впечатлениями о пребывании в стенах нашего учебного заведения:

— Мне очень нравится учиться в этом колледже, и сейчас я вижу, насколько верным было решение поступить именно сюда! Много профильных предметов, и это, на мой взгляд, очень правильно. Преподаватели профессиональные и доброжелательные, их интересно слушать, они хорошо объясняют материал! Мои одногруппники очень интересные и творческие люди! Ни разу не пожалела, что поступила!

**Шебаршина София**

— Мне очень нравится в этом колледже. Каждый новый день лучше предыдущего. Общительные однокурсницы и однокурсники, хорошие, добрые преподаватели помогают поддерживать отличное настроение и комфортную атмосферу. Колледж производит на меня положительное впечатление, даёт возможность реализовывать свои идеи и направлять силы в нужное креативное русло. Я очень рада, что учусь именно здесь.

**Рудомёткина Алеся**

— Я считаю, что колледж, в котором я учусь, самый лучший в Тольятти. Здесь самые добрые преподаватели и очень спокойная атмосфера. Мои одногруппники дружелюбные и весёлые. Я рада учиться в этом колледже.

**Анонимный автор**



Первый год обучения у студентов отличается от последующих тем, что он вызывает определённые трудности, однако при правильном подходе эти сложности успешно преодолеваются. Первокурсники постепенно привыкают к формату полуторачасовых пар, знакомятся со своими сокурсниками и с головой погружаются в учебный процесс, искренне интересуясь выбранной специальностью. И профессиональная поддержка со стороны преподавательского состава, их компетентность и доброжелательность создают основу для эффективного образовательного процесса.

Гуманитарный колледж всегда радуется новым студентам, старшие курсы доброжелательно относятся к младшим, помогая им освоиться и раскрепоститься, а педагоги, ежегодно работающие с новоприбывшими ребятами, умело находят подход к каждому студенту и относятся ко всем с пониманием.

**Желаем всем первокурсникам успешной адаптации и полезного времяпровождения в колледже!**

## Учиться с интересом!

...И вот мчатся учебные будни, требующие от студентов «грызть гранит науки». Нелёгкое это дело, знания добывать! Но на помощь приходят неравнодушные наставники. Преподаватели Гуманитарного колледжа поделились ссылками на сайты, каналы и т.п. с актуальной информацией с целью оказания помощи нашим студентам при изучении разных дисциплин, а также при саморазвитии. Выражаем благодарность:

Вороновой Марии Сергеевне  
 Миловой Анастасии Алексеевне  
 Пудину Антону Ивановичу  
 Семашковой Анастасии Викторовне  
 Щежиной Виктории Александровне!

Смотрим подборку!

### Русский язык

Справочно-информационный интернет-портал «Грамота.ру», где представлены сведения о современном русском языке, его правилах, истории и развитии. Можно проверить правописание слов с помощью поиска по нескольким академическим словарям, возможны онлайн-консультации и пр.: <https://gramota.ru/> (Также есть во «ВКонтакте»)

«Тотальный диктант» — ежегодная просветительская акция в форме добровольного диктанта для всех желающих. <https://totaldict.ru/>  
 Сайт уникален тем, что публикует информацию не только в рамках акции, но и актуальные посты в рамках русского языка и не только — см. во «ВКонтакте»

### Английский язык

ESL Fast — учебные материалы по английскому языку: <https://www.eslfast.com/>

Howjsay — бесплатный онлайн-словарь с аудиозаписями и инструментом для перевода: <https://howjsay.com/>

Сайт для изучения английского языка онлайн: <http://www.correctenglish.ru>

### Математика

Сайт с математическими играми и упражнениями: <https://www.mathplayground.com/>

Сборник задач по математике, вместе с решением: <https://mathproblems.ru>

Ютуб-канал с лекциями по математике: <https://youtube.com/@viopoytsev274?si=F8cUzG5gtiJFeXWH>

### Информатика

«Урок цифры» - сайт с онлайн играми, так же присутствует теория, после которой можно выполнять тесты: <https://урокцифры.рф/>

Grasshopper - подойдет больше для программистов. Игра на изучение языка программирования JavaScript

### Финансовая грамотность

Сайт «Финансовая культура» о финансовой грамотности, созданный Банком России: <https://fincult.info/>

### История

Российское историческое общество: <https://historyrussia.org>

Фонд «История отечества»: <https://fond.historyrussia.org>

А также лекции, видеоматериалы, практические задания по **всем общеобразовательным предметам** можно найти на сайте РЭШ («Российская электронная школа»): <https://resh.edu.ru/subject/>

P.S. Нам будет приятно обратная связь от читателей! Под постом с публикацией газеты в сообществе «Пресс-центр Гуманитарного колледжа» пишите комментарии, полезные советы по каким предметам хотелось бы видеть в следующем выпуске.

Осень и привычки —

## СЕЗОН МЕНЯЕТ ПОВЕДЕНИЕ

Автор: Ангелина Ефименкова, КП-21

Осень — это особенное время года, которое влияет не только на природу, но и на поведение человека, его настроение и привычки. Переход от лета к осени зачастую сопровождается изменениями в распорядке дня, уровне активности и пищевых предпочтениях. Какие же основные механизмы и причины таких изменений?

### Смена светового режима и режим сна.

Сокращение светового дня является одним из главных факторов влияния осени на поведение. Уменьшение количества солнечного света снижает выработку мелатонина — гормона сна и биологического ритма, что приводит к изменению циркадных ритмов. Люди чаще ощущают усталость, появляется желание дольше спать и отдыхать. Из-за этого меняется привычный сон и режим бодрствования, часто возникают трудности с утренним пробуждением.



### Высокая потребность в комфорте и питании.

Осенью многие испытывают тягу к более калорийной и сытной пище. Это связано с природной потребностью организма запастись энергией к зимнему периоду. Увеличивается потребление углеводов — супов, выпечки, горячих напитков. Такое поведение поддерживает тепло и создаёт ощущение уюта, которое важно в прохладное время года.

Снижение физической активности и изменения образа жизни.

С постепенным похолоданием и ухудшением погодных условий активность на улице снижается. Люди реже выходят на прогулки, могут уменьшать количество физических упражнений. Это может вызывать ухудшение настроения и снижение тонуса, что требует сознательной мотивации для поддержания активности и здорового образа жизни.

### Возвращение к учебе и работе.

Осень традиционно ассоциируется с началом учебного года и активным рабочим сезоном после летних отпусков. Это время, когда многие возвращаются к регулярному ритму труда и учёбы, выстраивают новые цели и привычки. Такой переход даёт стимул к самоорганизации, но одновременно может быть стрессовым, особенно в первые недели.

### Психологические изменения и адаптация.

Осенние изменения в поведении также связаны с психологической готовностью к переходу сезона. Для многих осень — время переосмысления, планирования новых дел, завершения начатых проектов. В то же время усиление чувства уединения и меланхолии требует внимания к эмоциональному здоровью.

Таким образом, осень приносит значимые изменения в привычки человека: меняются сон, питание, уровень активности и психологическое состояние. Осознавать эти сезонные особенности полезно для управления своим распорядком и поддержания баланса. Своевременное внимание к режиму дня, рациону и настроению поможет адаптироваться к осеннему периоду комфортно и эффективно.

Как же побороть осеннюю вялость и сделать это время года комфортным и продуктивным одновременно? Следует помнить вышеуказанные причины и знать, как можно избежать неприятных последствий. Соблюдать правильный режим сна, не засиживаясь допоздна, следить за своим питанием и поглощать ту пищу, которая сможет насытить и согреть организм в холодное время года. Помимо этого, одеваясь теплее, не забывать об осенних прогулках и физических упражнениях, благодаря которым можно держать в тонусе не только тело, но и настроение. Поможет также позитивный настрой и подготовка своей нервной системе к изменениям в природе и в своём режиме дня. Соблюдайте эти

лёгкие правила, и осень перестанет казаться вам столь депрессивной и унылой порой года!

## День памяти преподобномученицы Анастасии Римляныни

Автор: Ульяна Воронова, ПО-21

Ноябрь встречает нас огромным множеством различных православных праздников, о самых важных из которых редакция газеты расскажет своим читателям в этой статье.

Святая Анастасия Римляныня осиротела в возрасте трех лет. Воспитывалась она в монастыре близ Рима, в котором приняла иночество. В 21 год руки Анастасии просили знатные римляне, которым та отказывала.

В то время император Декий воздвиг жестокое гонение против христиан. Язычники вытащили святую Анастасию из монастыря и привели к правителю города, обвиняя ее в том, что она почитает за Бога распятого Христа.

Военачальник Пров повелел ей принести жертву идолам, но Анастасия отказалась отречься от Христа. Тогда ее подвергли пыткам: у нее вырвали из пальцев ногти, потом отсекли руки и ноги, затем выбили все зубы. Святая, истекая кровью, стала изнемогать и попросила воды. Стоявший при ее мучениях некто Кирилл сжалился и напоил ее водой. Пытки продолжили, и святой Анастасии отрезали язык, которым она непрестанно славилась Богу. Утомленные палачи, наконец, обезглавили ее. Решив, что Кирилл, напоивший мученицу водой, является тайным христианином, мучители схватили его и также казнили.

День памяти преподобномученицы Анастасии Римляныни приходится на 11 ноября.



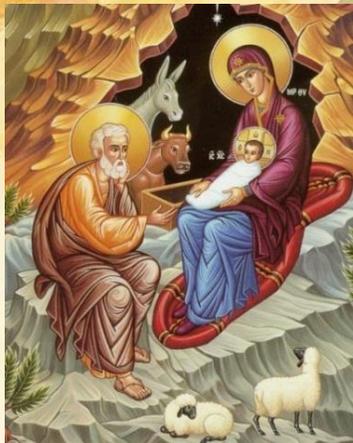
## Начало Рождественского поста

Рождественский пост – последний многодневный пост в году. Он начинается 28 ноября и продолжается до 7 января, длится 40 дней и потому именуется в Церковном уставе Четыредесятницей (как Великий пост) или Малой четыредесятницей. Именно такое количество дней было выбрано неспроста: именно столько постился пророк Моисей, прежде чем подняться на Синай и обрести заповеди.

По сравнению с Великим или Успенским постом, Рождественский – не такой уж строгий. Сухоядение – то есть употребление в пищу продуктов, не прошедших термическую обработку, необходимо только по средам и пятницам в течение нескольких недель. В остальное время разрешаются трапезы с горячей пищей на постном масле, в некоторые дни – рыба, по выходным – вино. Самый строгий пост начинается за несколько дней до Рождества, кульминация его – Сочельник, во время которого многие верующие не употребляют пищу вплоть до восхода первой звезды.

Собираясь придерживаться правил Рождественского поста, необходимо помнить, что главные ограничения связаны отнюдь не с едой. Истинный пост заключается не столько в воздержании от животной пищи, сколько в стремлении к духовному очищению, избавлению помыслов от всего дурного. Во время поста не стоит забывать молиться, заниматься самопознанием и добрыми делами. Подобные деяния помогут развить самодисциплину, смирение, подчинить тело духу, а не наоборот, а также подготавливает человека к

важным религиозным событиям и укрепляет связь с Богом.



## Вдохновение

### «Осень»

Спустя долгое время взглянула на небо -  
Там осень играет меж веток осин.  
Она огибает витрины свирепо,  
Стремится наверх вмиг достать до  
вершин.

Она подбирает листву под ногами  
И с ветром кружит её над головой,  
А дальше ревет проливными дождями,  
Бушует, любуясь своей же игрой.

Потом утихает, листва неизменно,  
Все так же ложится на землю, шурша.  
И ярко-багряный ковер непременно  
Покроет всё: лужи, дворы и дома.

Автор: Мария Марусева, ИЗО-11



### «Прощай, лето»

Прощай же, лето - в небе светлый цвет,  
Последний запах моря и рассвет.  
Цветы увяли, и уходит ветер тихо,  
И сумерки рисуют теплые картины.

Прощай же, лето - вечный гул триумфа,  
Лучи и смех где - жаркой ночи духи.  
Оставь в кармане яркий звездный след,  
Чтоб помнить то тепло, улыбок свет.

Прощай же, лето - встретимся мы вновь,  
Когда вдруг в небе возродиться зной.  
Пусть дождь стучит: в сердцах у нас любовь  
Она хранит нам радость и покой.

Автор: Арина Колпак, ДО-11

## Трусливый Байла

Автор: Полина Малышева, ИЗО-21

В городе, где рядом с людьми живут необычные существа наступила осень, и жёлто-синий лягушонок Тибби в чёрных, как уголь, пятнах спешил к своему лучшему другу Байла, чтобы отдать муравьиную ферму с крошечными насекомыми. Но вдруг чёрные тучи затянули небо и на асфальте стали появляться влажные точки. Лягушонок, почувствовав влагу, остановился, задрал голову и с интересом посмотрел на небо.

Город под дождём обретал совсем иной ритм жизни. Улицы пустели и моментально наполнялись звуком стука дождевых капель, сливающимися воедино с шагами редких прохожих, затянутых в плащи и держащих яркие зонты, которые напоминают им о доме, тепле и уюте.

Тибби же зонтик не взял, поэтому ему пришлось мокнуть под холодным дождём. По улицам разнёсся запах мокрой земли и свежести. Кажется, после дождя даже дышать легче. Тибби ещё немного потоптался на месте, но, нащупав свободной рукой контейнер с муравьишками, вспомнил, зачем и куда идёт.

Дождь усилился. В это же время пушистый зелёный червячок, сидя на своей кровати, расчёсывал мягкую шёрстку на себе. Услышав дождь, он заволновался. Байла не любил ливень. Шум дождя

сковывал его и заставлял задыхаться, поэтому его родители - такие же мохнатые, человекообразные червячки, переехали вместе с ним из землянки в квартиру на первом этаже многоэтажного дома.

Но в тот день и их не было рядом. Мохноногий червячок Байла остался один. Один, до тех пор, пока в его дверь не постучал до нитки промокший Тибби с муравьиной фермой.

- Привет, Байла, на улице льёт как из ведра! - радостно делился своими впечатлениями лягушонок, стоя в прихожей и протирая прозрачный контейнер мокрой футболкой.

Байла был рад увидеть друга. С этой ужасной погодой он совсем забыл о том, что Тибби придёт возвращать муравьишек. Герои направились в комнату. Она была самой обычной, самой привычной комнатой из всех, но интерьер, обои и мебель были уникальными с характером, то есть старыми, почти винтажными - такая обстановка царила во всей квартире, что создавало особый уют и контраст между вечно влажной и модной комнатой Тибби. И только герои зашли в комнату, как услышали роковой рёв.

Тут Байла не выдержал, моментально прыгнул на свою кровать, накрылся пледом и, закрыв глаза руками, сжался до состояния зелёного мохнатого комочка.

- Ты чего это? - спросил лягушонок, поставив муравьиную ферму на стол.

Раскаты грома громыхали над домом, ужасая червячка, и он запищал, как цыплёнок.

- Успокойся, что ты... - Тибби сел рядом с другом на кровать и рукой погладил Байла - гром - это же не навсегда. Завтра снова будет солнце, и снова будут петь птицы.

Червячок дрожал, внутри него всё сжималось. Удары грома пугали его всё с большей силой. Байла пищал и будто плакал своими кукольными глазками. Вдруг лягушонок понял: словами здесь не поможешь.

- Идём! - крикнул он. Червячок сквозь мохнатые толстые пальцы вопросительно посмотрел на друга. - Идём говорю! - Тибби взял его за длинный угловатый нос и силой вытянул из комнаты. По пути пятнистый лягушонок собирал разные винтажные вещи со всей квартиры. Это были ложки, вилки, металлические и стеклянные предметы интерьера - всё, что хоть как-то могло вибрировать или двигаться при контакте с каплями дождя. Герои вышли из подъезда, и Тибби быстро стал раскладывать собранные ранее вещи под дождём.

От ударов капель ложки, вилки и прочие металлические и стеклянные предметы издавали громкие, почти ритмичные стуки. Байла, сидя под

kozyрьком подъезда, смотрел, как Тибби весело скачет и указывает на звонкую симфонию. И тогда червячок понял: звуки дождя – это музыка. Шелест листвы, тихий перезвон колокольчиков, барабанная дробь по крышам. Всё это ритмичная природная гармония. Байла понял, что устрашающий осенний гром лишь добавлял в эту мелодию драматичные ноты, зря он бояться его раньше.



Иллюстрации Малышевой П. (Байла и Тибби)

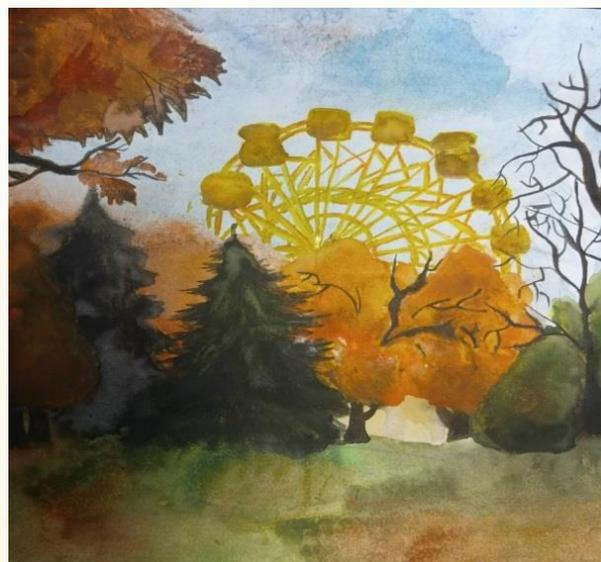
## Творческая страничка



Автор: Мария Марусева, ИЗО-11



Автор: Алеся Карпеева, ПО-21



Автор: Кристина Михайлова, КП-11

**Председатель редакционного совета:** И.А. Клименко

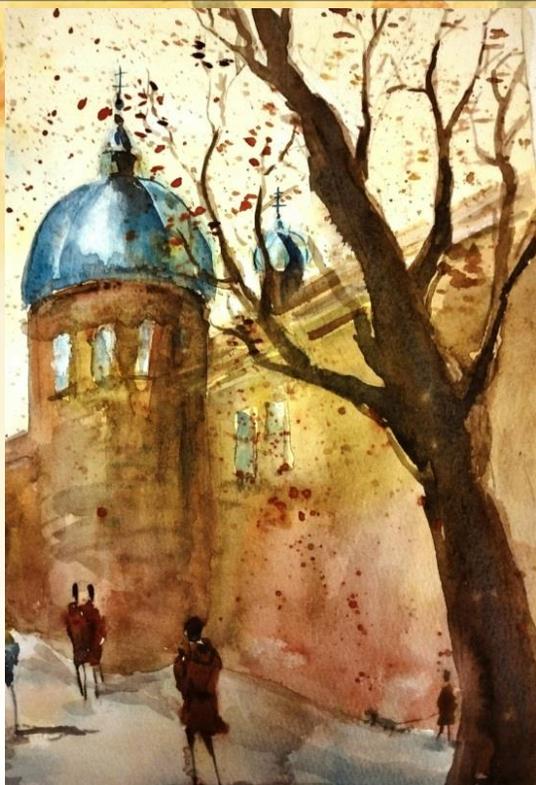
**Главный редактор:** А.А. Милова, Ю.М. Ахвердиева

**Верстка:** А.А. Милова, А.А. Якямсева

**Набор:** авторы текстов.

**Адрес редакции:** 445028, г. Тольятти, ул. Юбилейная, 59. Тел. 51-05-54

**Наш адрес в Интернете:** <http://gumcollege.ru>. Пишите нам по адресу: [gk@pravtlt.ru](mailto:gk@pravtlt.ru)



Автор: Амелия Калюжная, ИЗО-21

