

Перший випуск 2021 року



29 січня 2021 року у ВСП «Івано-Франківському фаховому коледжі ресторанного сервісу і туризму НУХТ» відбулася урочиста подія – перший випуск груп 2021. З привітальним словом до випускників звернулися адміністрація коледжу та викладачі, які привітали “винуватців свята”.

На підставі рішення кваліфікаційної комісії студенти отримали дипломи за професією «Офіціант, бармен».

Сьогодні випускники отримали дипломи — це один із перших та найважливіших документів їхнього вже дорослого життя. Він, наче путівка у самостійний світ, де набуті в коледжі знання все частіше ставатимуть у нагоді та відкриватимуть перед випускниками нові можливості та перспективи професійного росту.



Дорогі випускники! Вітаємо вас з успішним завершенням навчання. Бажаємо невичерпного джерела доброти, здійснення задумів, щоб мудрість і щирість були неодмінними супутниками в житті. Ідіть завжди за своєю мрією і не відступайте, знайдіть щастя в житті і не пропустіть його. Удачі і успіхів вам життєвому шляху! Намагайтесь гідно нести статус випускника Івано-Франківського фахового коледжу ресторанного сервісу і туризму НУХТ!



*Педагогічна газета «Західний вітер»
Головний редактор: Олександра Храбатин, методист коледжу
Коректор: Леся Савчук, викладач української мови*



*ВСП «Івано-Франківський фаховий коледж
ресторанного сервісу і туризму
Національного університету харчових
технологій»*

Педагогічна газета №5(січень 2021 року)

Західний вітер



*Полиште справи всі і на столі папери,
Бо Новий Рік вже йде до нас.
Та будьте Ви до свят готові,
В цей радісний та новорічний час,
Вітаємо з Новим Роком та Різдвом Вас!*

З Новим роком! Нехай веселі дзвіночки наповнять серце радістю, нехай яскраві вогники подарують добру надію! Бажаємо Вам з новими силами і щасливими відчуттями досягати нових успіхів та здійснювати свої мрії у Новому році. Нехай щастить кожного дня, нехай вдача буде поруч увесь рік!

Бажаємо щоб Різдвяна Зоря запалила у Ваших серцях вогонь віри й любові, надії та оптимізму, наснаги і невичерпної енергії! Нехай ці Свята, як вісники оновлення життя, нових мрій та сподівань, дадуть Вам і Вашим родинам добро, мир та злагоду. Бажаємо Вам, щоб у новому році Ви зробили все те, про що мріяли у попередньому. Віримо, що у Новому році Ви відчуєте турботу з боку колег, тепло друзів та любов своїх близьких.



*Долучаємося до різдвяних вітань!
Бажаємо миру, благополуччя, добробуту та любові!!!*

3 Днем Соборності України!



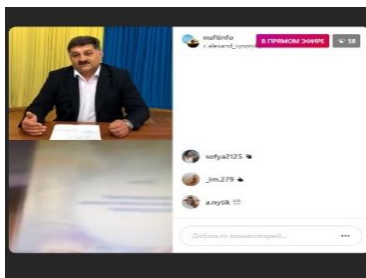
*«Український народ по обидва боки Збруча
має бути на віки однині злитий в одне ціле
й разом боротися за свою долю...»*

В. Винниченко

В історії становлення незалежної України особливе місце займає 22 січня 1919 року, коли Директорія Української Народної Республіки проголосила Злуку всіх українських земель в єдину Українську державу. Цей день ввійшов до національного календаря як велике державне свято — День Соборності України. Він втілює давні прагнення українства жити в об'єднаному, цілісному і неподільному власному домі. З нагоди такої важливої історичної дати в бібліотеці розгорнуто книжкову виставку «Одна єдина Соборна Україна».

Тож вивчаймо власну історію і цінуймо цілісність землі рідної і народу!

День відкритих дверей НУХТ!



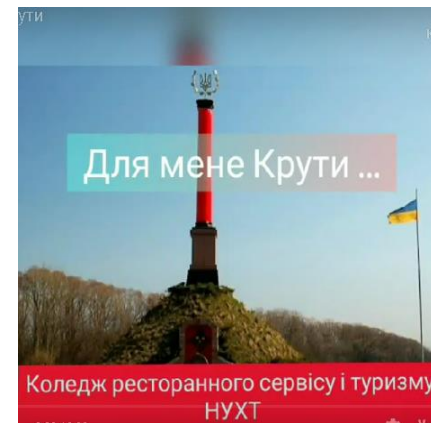
27 січня 2021 року відбувся онлайн-День відкритих дверей НУХТ, який, враховуючи карантинні обмеження, цього разу відбувався у форматі прямого ефіру на каналі в Instagram та відеоконференцій на сервісі ZOOM. Цікаві та насичені були презентації про цьогорічні правила прийому до закладів вищої

освіти, умови вступу до вишу та особливості цьогорічної вступної компанії. Наших студентів цікавили найрізноманітніші питання: як правильно розставити пріоритети, вартість навчання, детальніше про спеціальності, прохідні бали, де можна отримати цифровий підпис, чи потрібно робити медичну довідку для вступу і скільки вона дійсна, коли почнеться навчання, вимоги для вступу на заочну форму навчання... Всі вони отримали вичерпні відповіді.

Далі усі охочі могли приєднатися до спілкування з деканами факультетів, директорами навчально-наукових інститутів, завідувачами і викладачами випускових кафедр під час відеоконференцій.



Для мене Крути – це...



Щороку 29 січня в Україні відзначають трагічну та водночас героїчну дату – роковини бою під Крутами. Саме цього дня 103 роки тому в легендарному бою проти армії більшовиків, яка наступала на Київ, українські юнаки відважно пожертвували своїм життям.

Тоді війська Української Народної Республіки зайняли оборону біля залізничної станції «Крути» на Чернігівщині. Зранку 29 січня 1918 року майже 400 українських студентів, школярів та 20 офіцерів героїчно вступили в бій з 4-тисячною більшовицькою армією. Кривава сутичка тривала до вечора. У бою під Крутами молоді хлопці без бойового досвіду своєю жертвою зуміли стримати багатотисячну армію на кілька днів. Відступаючи до ешелону, частина студентської сотні потрапила в оточення, у сутінках втратила орієнтир і вийшла на станцію «Крути», яку уже зайняли червоноармійці. 27 полонених юнаків розстріляли після численних катувань, наймолодшим полеглим було по 16 років. Після розстрілу більшовики не дозволили місцевим селянам поховати тіла загиблих. Лише після визволення Києва від червоних за розпорядженням українського уряду 19 березня 1918 року відбувся урочистий похорон полеглих у бою під Крутами на Аскольдовій могилі.

Героїчний вчинок молодих воїнів закарбувався у пам'яті поколінь, став прикладом боротьби за незалежність України та дає насагу в боях українським воїнам й досі. У коледжі викладач Карач Василь Степанович та студенти групи ГО-5 спеціальності «Готельне обслуговування» провели день пам'яті «Для мене Крути – це...» Студенти дізнались про подвиг і трагедію під Крутами. У бібліотеці коледжу була представлена книжкова виставка під назвою "Мужність залишається у віках"

Всесвітній День “Дякую”: Чому важливо дякувати собі та іншим?



Всесвітній день “дякую” щорічно відзначається 11 січня. Таким чином ЮНЕСКО та ООН хочуть нагадати людям про те, наскільки важливі хороші манери. Міжнародний день “дякую” не потребує багато зусиль, проте деякі країни світу святкують найввічливіший день у році за допомогою розважальних заходів, благодійних акцій та ярмарок.

Вперше слово “дякую” згадується у Паризькому словнику-розмовнику, який видали у 1586 році. Як пише AnydayGuide, походження

Міжнародного дня “дякую” незрозуміле. Існує думка, що спершу компанії рекламували це свято для збільшення своїх продажів, але все ж це не робить концепцію даного звичаю менш привабливою.

Це реальна можливість висловити свою подяку тим людям, які доповнюють картину вашого життя та роблять вас тим, ким ви є. Можливо, саме через це 11 січня вважається одним із найввічливіших днів.

На думку психологів, подяка – не лише прояв ввічливості та можливість покращити стосунки, а й турбота про психологічне здоров’я обох сторін.

Дослідники припускають, що вдячність може покращити самопочуття, фізичне здоров’я, створює позитивні емоції та допомагає впоратися зі стресовими періодами в житті.

Оскільки для більшості людей висловлення подяки є повсякденним явищем, то той, хто говорить “спасибі”, часто не надає цьому великого значення. Втім подяка немов оптимізує погляд людини на життя. Вдячні люди готові приймати нові виклики та оптимістичніше налаштовані на досягнення своїх цілей.

Дякувати можна не лише за хороші вчинки чи допомогу. Вчіться дякувати людям й за отриманий досвід: розірвані відносини, критику на роботі тощо. Всі ці ситуації навчають та формують вашу особистість й вказують на те, до яких людей та вершин потрібно тягнутись, а яких уникати.

Обміркувавши уроки, отримані з попередніх невдач, ви можете краще підготуватись до майбутніх успіхів.

Казати слово “дякую” – це більше, ніж соціальна поведінка, це й оцінка старань. На жаль, ми часто забуваємо подякувати іншим, не завжди помічаючи зусиль рідних та друзів. Будьте ввічливі, адже просте “дякую” покращить життя ваших близьких.

Святвечір 2021 - традиції та прикмети вечора перед Різдвом

Свята вечеря - це вечір 6 січня перед Різдвом Христовим. Це свято відзначається в родинному колі. Цього дня закінчується Різдвяний сорокаденний піст. На столі виставляють 12 пісних страв на честь 12 апостолів.

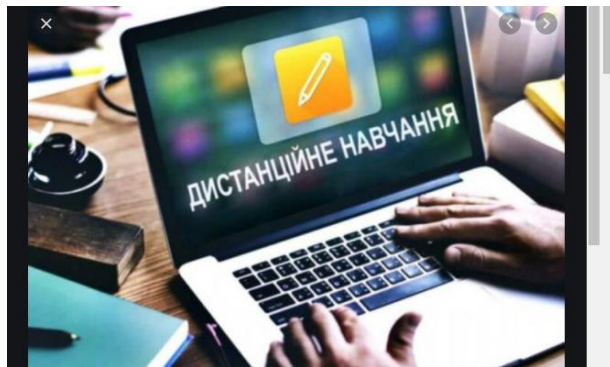


Переддень Різдва традиційно відмічають вдома або в церкві. Вдень господині готують страви та прибирають хату, щоб на Різдво було чисто. Всі роботи проводять до першої зірки на небі. До того часу їсти не можна - годують лише дітей.

Після появи першої зорі на небі на стіл накривають **вечерю з 12 страв**. Оскільки цього дня ще триває піст, на столі не має бути м'ясної та молочної їжі і яєць. Алкоголь також під заборобою - замість нього п'ють узвар. Перелік страв не строгий і визначається за бажанням господарів. Але обов'язковими на столі є **кутя, узвар та вареники** з грибами чи капустою. Часто також готують грибний суп, пісний борщ, смажену картоплю, тушковану капусту, голубці з кашею. Риба в цей вечір дозволена – на стіл подають солоного оселедця або заливне.

Першим за стіл має сідати хазяїн дому. За стіл обов'язково сідає **вся родина**. Додому запрошують бабусь та дідусів. Ходити в гості цього дня не прийнято. Перед тим, як почати їсти, голова сім'ї підкидає ложку куті до стелі. Якщо кілька зернят прилипне - рік буде врожайним. На стіл також ставлять тарілки для померлих родичів і для тих, кого зараз немає вдома.

Поради здобувачам освіти під час дистанційного навчання.



Дистанційне навчання — це форма навчання з використанням комп'ютерних і телекомунікаційних технологій, які забезпечують інтерактивну взаємодію викладачів та студентів на різних етапах навчання і самостійну роботу з матеріалами інформаційної мережі.

Як організовано дистанційне навчання?

У системі дистанційного навчання виділені 4 типи суб'єкта:

Студент - той, хто навчається. Тьютор - той, хто навчає. Організатор - той, хто планує навчальну діяльність, розробляє програми навчання, займається розподіленням студентів за групами і навчальним навантаженням на тьюторів, вирішує різні організаційні питання. Адміністратор - той, хто забезпечує стабільне функціонування системи, вирішує технічні питання, слідкує за статистикою роботи системи.

Навчання вдома або дистанційно з будь-якого іншого місця може бути дуже ефективним, **головне — самоорганізація**. Прості поради допоможуть впоратися з великим обсягом роботи і навіть навчитися отримувати задоволення від занять.

1. **Перед початком заняття захистіться від усього, що вас відволікатиме.**
2. **Фізіологічні потреби теж не мають відволікати.** Під час заняття вам, звичайно захочеться пити, тому заздалегідь потурбуйтеся про запас свого улюбленого напою або ще краще — води. Зручний одяг, що не стримує рухів, комфортна температура в кімнаті — усе це теж дуже важливо.
3. **Під час занять, якщо вони тривають понад годину, робіть заплановані перерви:** після кожного заняття перемикайтеся на щось інше. Краще за все походити, порухатися, можна зарядитися позитивними емоціями від спілкування з друзями, подивитися коротке відео, перекусити.
4. **Позбавтеся будь-якого внутрішнього негативу, пов'язаного з навчанням.** Відстежте свої думки з цього приводу. Улюблене пояснення «Я не можу займатися, тому що...» — далі йде виправдання: гамірно, загубилася улюблена ручка, немає підручників, закінчилася кава. Замість цього варто говорити собі й іншим: «Так, я хотів би, щоб у мене були інші умови для занять, але поки це не так, я займатимуся в будь-якій ситуації».
5. **Буває, що усі умови дотримані, а зосередженості бракує.** Спробуйте такі прийоми:
— Коли читаєте матеріал — підкреслюйте, конспектуйте, робіть таблиці. Поєднання руху з розумовою діяльністю допоможе запам'ятати матеріал, краще його систематизувати.

Підготувала : методист Олександра Храбатин

Екотуризм

Екотуризм або екологічний туризм — тип туризму, що полягає у подорожах до природних недоторканих людиною та, часто, природоохоронних територій. Екотуристи намагаються не здійснювати значного впливу на територію. Екотуризм сприяє освіті туристів та дозволяє збирати гроші на заходи зі збереження території, допомагає розвитку ізольованих поселень.



Екотуризм найбільш привертає тих туристів, яких турбують проблеми екології. Він часто включає волонтерську роботу, інші активні заходи зі збереження довкілля та навчальні програми, що допомагають зменшувати негативні аспекти впливу людини на природу.

Люди, через зміни умов життя у великих містах-мегаполісах, усе далі відходять від природи. Незмінними супутниками проживання в таких містах є ізольованість людини, почуття самотності, надмірні навантаження на нервову систему, що породжують постійне психологічне напруження і призводять до стресів. Мешканці великих міст усе частіше потерпають від нервових розладів та захворювань нервової системи. У них з'являється природне і цілком зрозуміле бажання виїхати на природу, щоб у спілкуванні з нею звільнити свою нервову систему від навантажень, що накопичилися в умовах міського проживання.

Екологічний туризм з його величезними рекреаційними і пізнавальними можливостями покликаний сформувати суспільну свідомість щодо охорони та раціонального використання природних багатств.

Екологічний туризм обов'язково має містити в собі елементи усвідомленого позитивного ставлення до довкілля, а не тільки його використання, нехай навіть в активних формах.

Необхідно зазначити, що внаслідок понятійної плутанини багато експертів із туризму відмовилися від використання терміну, тому що він трактується різними групами споживачів по-різному. Звідси і висновок міжнародного товариства екотуризму (TIES) про те, що ще довго не буде чіткого розмежування між туризмом і екотуризмом.

10 заповідей екотуриста, сформульованих TIES:

1. — пам'ятати про вразливість Землі;
2. — залишати тільки сліди, забирати з собою тільки фотографії;
3. — пізнавати світ, у який потрапив: культуру народів, географію;
4. — шанувати місцевих мешканців;
5. — не купувати вироби, що піддають небезпеці довкілля;
6. — завжди ходити тільки протоптаними стежками;
7. — підтримувати програми захисту довкілля;
8. — де можливо, використовувати методи зберігання довкілля;
9. — підтримувати (патрунувати) організації, що сприяють захисту природи;
10. — подорожувати з фірмами, що підтримують принципи екотуризму.

З цих позицій екологічний туризм можна вважати головною концептуальною ідеєю сталого розвитку туристичної індустрії у XXI сторіччі.

Підготувала : викладач Вікторія Волощук