одобрено директором и студсоветом

рецепт

№118

Департамент внутренней и кадровой политик Белгородской области

СМК

Детский	Студенческий	Взрослый
Выдан: для студентов медицинского колледжа		Дата выдачи: январь 2019
Выдал: Студсовет СМК		

Быть студентом — это круто.
И хочу я пожелать,
Чтобы сложные науки
На «отлично» все сдавать.
Чтобы жизнь всегда кипела,
А душа от счастья пела,
Сессия не омрачала,
Только радость доставляла.
Творческого вдохновенья
Пожелать еще хочу,
Чтобы трудные решенья
Всегда были по плечу!

День студента

Есть в морозном январе день, окрашенный радостным, каким-то весенним настроением. Это 25 января - Татьянин день. День всех студентов. Вероятно, это единственный в истории случай, когда на один и тот же день претендуют и служители церкви и студенчество, причем каждая сторона понимает праздник на свой лад.

И сегодня студенты и преподаватели отметили этот замечательный праздник в Центре творчества и досуга. В программу вошли интеллектуальный конкурс для Татьян и «не Татьян», яркие творческие номера, а также вторая в истории колледжа церемония "отрубания хвостов" должникам. В этом году счастливчиками стали студент 330 л/д Кудрявцев Артем и студент группы 118 с|о Коток Михаил, которому безвозмездно, практически даром, простили долг по предмету и прямо на сцене заполнили зачетные книжки. Под аплодисменты зрителей студентам вручили орден «Золотой хвост». Также на мероприятии подведены итоги фотоконкурса "Учись, студент, - ученье свет", победителями которого стали группы 234 фарм, 121 с/о и 112 с/о. Завершился праздник песней, объединяющей все поколения студентов, "Мы единое целое" в исполнении преподавателей Чмихуна А.С. и Казаковой О.А. Огромное спасибо группе 233 а/о за помощь в организации этого мероприятия.

Организаторы

Подари праздник детям

Традиционно в январе студенты колледжа, посетили воспитанников Старооскольского центра развития и социализации детей физкультурно-спортивной направленности "Старт". Для ребят было проведено замечательное мероприятие «Крещенские встречи». Лучшие представители творческой молодежи Старооскольского городского округа выступили с праздничным концертом и наполнили всех присутствующих на

празднике позитивом и хорошим настроением! Никто не смог остаться

равнодушным, видя искренние улыбки и счастье на лицах детей. Нашими студентами был подготовлен творческий номер, а также воспитанникам центра были переданы подарки, собранные вами. Спасибо группам (217з/т, 245ф/о, 216ф/о, 214фарм, 227з/т, 316с/о, 336с/о, 112с/о, 121с/о и др.) и творческим коллективам за участие в акции "Подари праздник детям".

Студсовет

QUIZилиУМ

В День студента на интеллектуальной битве «QUIZилиУМ» в Центре молодежных инициатив собралась самая творческая, креативная и интеллектуальная студенческая молодежь.

Команды тренировали мозг в «IQ фитнес», соревновались в турах на логику «От блондинки», разгадывали зашифрованные фразеологизмы, бились в капитанском туре и отгадывали популярные хиты в туре «Фото-караоке». Директор Центра молодежных инициатив Андрей Кондратенко поздравил всех ребят с праздником и пригласил поучаствовать в будущих интересных мероприятиях.

Все 11 команд продемонстрировали интеллектуальные способности, смекалку и логическое мышление. Абсолютным победителем битвы «QUIZилиУМ» стала команда нашего колледжа «Рефлекс» в составе: капитана - Пуховой Софьи, а также Акинина Ивана, Москаленко Валерии, Шипиловой Снежаны, Пуховой Полины и Мишустиной Елизаветы. Уступив совсем чуть-чуть, серебро взяли «OLDы», представляющие СТИ НИТУ «МИСиС». 3 место - у команды «Breaking Bad», из этой же образовательной организации. Все участники получили крутейшие призы от спонсоров.

WorldSkills Russia 2019

До старта регионального чемпионата «Молодые профессионалы» (Ворлдскиллс Россия) по компетенции «Медицинский и социальный уход» остаётся совсем немного времени.

«Сегодня профессиональные навыки – это самая востребованная валюта в мире. То, что вы вкладываете в себя, в свое профессиональное образование, в развитие и совершенствование своих навыков и компетенций, от курса денежных валют не зависит. Ваш профессионализм и трудовое мастерство – это то, что вы всегда сможете монетизировать, это и есть ваш самый надежный личный капитал».

WorldSkills – это международное некоммерческое движение, целью которого является повышение престижа рабочих профессий и развитие профессионального образования путем гармонизации лучших практик и профессиональных стандартов во всем мире посредством организации и проведения конкурсов профессионального мастерства, как в каждой отдельной стране, так и в мире в целом.

К движению WorldSkills в России сегодня официально присоединились 84 субъекта Федерации, в которых за 4 года были проведены 177 региональных первенств. Всего в России прошли 4 финала Национального чемпионата, в последнем из них в 2016 году приняли участие 1000 экспертов и около 750 студентов средних профессиональных образовательных организаций от 16 до 22 лет, которые соревновались по более чем 50 компетенциям (специальностям). С 2013 года в соревнованиях участвовало более 30 тысяч конкурсантов, за выступлениями участников наблюдали более 900 тысяч зрителей. С каждым годом финал Национального чемпионата «Молодые профессионалы»

(WorldSkills Russia) становятся масштабнее. В 2016 году молодые профессионалы соревновались по 99 компетенциям, в 2017 – по 113, в 2018 компетенций было уже 130. Мы встречаем участников чемпионата с 17 по 21 февраля, в колледже уже прошел отборочный этап, выявились победители, которые примут участие в областном этапе.

Пожелаем нашим участницам удачи в их нелегком, но интересном мероприятии.

Организаторы чемпионата

Т-34 - ЛЕГЕНДА ВЕЛИКОЙ ОТЕЧЕСТВЕННОЙ ВОЙНЫ

Для студентов колледжа был организован коллективный просмотр интереснейшего художественного фильма «Т-34». Более 600 студентов колледжа смогли посетить кинотеатры, организаторы получили только положительные отзывы.

История создания Т-34 тесно связана с историей создания А-20. После того, как основой для будущего танка был выбран А-32, ему приказали увеличить броню до 45 мм. Но металл зря расходовать не стали и сначала проверили его ходовые характеристики, просто погрузив балласт, соответствующий массе дополнительных бронелистов.

Новый танк с возросшей броней получил заводское обозначение А-34. В октябре-ноябре 1939 года весь завод трудился не покладая рук. Правительство жестко поставило задачу построить 2 образца танка к 7 ноября, чтобы они смогли принять участие в параде. Тем временем 19 декабря закончились испытания догруженного А-32. В этот же день вышло постановление «О принятии на вооружение РККА танков, бронемашин, артиллерийских тягачей и о производстве их в 1940 г.»

Позже одним из условий принятия этого танка на вооружение стало преодоление 2000-километрового пробега. Первый А-34 (будущий Т-34) сошел с конвейера завода в январе 1940 года, а второй в феврале. И тут же они были отправлены на заводские испытания пробегом. Однако уже после 250 км у первого сломался двигатель, что еще замедлило “наматывание” пробега.

К концу февраля первая машина прошла 650 км, а вторая — 350. Стало ясно, что к марту “намотать” 2 тыс. км каждой машине не удастся, а ведь именно на март назначены государственные испытания. Было созвано экстренное собрание на заводе, на котором решили, что танки отправятся своим ходом в Москву. Так они и километраж “намотают”, и успеют вовремя. Главой экспедиции был назначен главный инженер и конструктор машины — Михаил Ильич Кошкин.

Первый танк прибыл в Москву 12 марта, а уже 17-го марта оба танка были представлены правительству на Ивановской площади Кремля. Этот беспрецедентный перегон тяжело сказался на здоровье конструктора Кошкина. Он заболел пневмонией и умер 26 сентября 1940 года в санатории “Занки”, где проходил лечение. Сталин лично одобрил машину и сказал обеспечить всем необходимым ХТЗ для серийного производства танка. Танк был принят на вооружение 7 июня 1940 года и выпускался до 1958 года. В Российской Федерации официально

танк сняли с вооружения лишь в 1993 году. Некоторые модификации танка до сих пор состоят на вооружении ряда стран Африки, Юго-Восточной Азии и Латинской Америки.

Десять важных советов по уходу за собой

В зимнее время, когда организму не хватает солнца и витаминов, следует еще тщательнее заботиться о своем здоровье и внешности (ведь большая часть нашего коллектива – это девушки!). Мы предлагаем несколько советов:

Совет № 1 Каждое утро, натощак, съедайте 1 столовую ложку льняного семени. Тщательно разжевывая и запивая стаканом теплой воды. Через полчаса можно есть.

Совет № 2 Ежедневно употреблять в пищу салат из вареной свеклы. На завтрак или на ужин, как будет удобно.

Совет № 3 Каждый день, за час до сна, наносите на лицо смесь глицерина и витамина Е. Смесь готовить очень просто. На 30 граммов глицерина, берем 10 капсул витамина Е. Капсулы проткнуть иглой и выдавить масло в бутылочку. Все это можно приобрести в аптеке по низкой цене. Перед нанесением средства нужно очистить кожу лица и сделать легкий массаж мягкой щеточкой, чтобы поверхность слегка покраснела. В этом состоянии клетки максимально впитывают питательные вещества.

Совет № 4 Ежедневно употребляйте в пищу не меньше 50 граммов орехов. Любых, которые вам нравятся.

Совет № 5 Раз в три дня делаем маску для волос из порошка сухой горчицы, разведенной до консистенции каши с добавлением растительного масла (лучше репейного или из зародышей пшеницы). Наносим на влажные волосы, держим 20-30 минут, смываем.

Совет № 6 Заведите себе носочки для сна из натурального волокна. Х/б или шерсть. Перед сном, после душа, обильно смазываем ноги сливочным маслом с добавлением нескольких капель мятного масла. Затем надеваем носочки и ложимся спать.

Совет №7 Теперь позаботимся о ресничках. Вам понадобится пустой тюбик из-под туши для ресниц. Хорошенько моем его внутри при помощи родной намыленной кисточки. Просушиваем. Капаем внутрь масло зародышей пшеницы. Все! Готово домашнее средство для укрепления и роста ваших, уставших от краски, ресниц. Перед сном, наносим масло по всей длине. Не нужно слишком обильное нанесение. Достаточно совсем немного смазать волосинки.

Совет № 8 Позаботимся о коже тела. Берем один стакан морской соли (хотя обычная, поваренная тоже подойдет), добавляем один стакан жирной сметаны. После купания, надев рукавичку-мочалку, тщательно массируем все тело, включая шею, с полученной кашей, затем смываем теплой водой. Не ленимся и делаем это после каждого купания. Смесь можно хранить в холодильнике.

Совет № 9 Приобретите для себя амарантовое масло. Основная составляющая часть этого чудо-продукта, это сквален. Масло впитывается практически на 100% и в борьбе с морщинами, шрамами, ожогами, растяжками и прочими кожными неприятностями, вне конкуренции! Пользоваться маслом амаранта можно и нужно ежедневно, смазывая и тело, и лицо.

Совет №10 Приготовьте особую воду для полоскания волос после мытья. Просто добавьте в нее несколько капель ментолового масла (на 1 литр – 5 капель) и ополаскивайте свои локоны после каждого мытья.

Будьте здоровы и красивы!

Старооскольский медицинский колледж	**Ответственные за выпуск: Е.В.Соколова В.И. Малахов В.Ф. Летов Е.В. Лашина**	**Отпечатано в типографии СМК Тираж 200 экз.**