одобрено директором и студсоветом

рецепт

№ 97

Департамент здравоохранения Белгородской области

СМК

Детский	***Студенческий***	***Взрослый***
Выдан: для студентов медицинского колледжа		***Дата выдачи: ноябрь 2016***
Выдал: Студсовет СМК		

«Впиши своё имя в историю колледжа!!!»

Каждый из нас, кто-то явно, а кто-то в глубине души, хочет, чтобы о нём помнили, знали и узнавали. Но для достижения такой цели нужно работать над собой и развиваться.

Одни смогли прийти к этому в своей жизни, а другие остановились, так и не осилив путь. В этом нелёгком деле всегда нужна помощь на начальных этапах, поддержка и одобрение друзей, ценные советы старших товарищей.

В нашем учебном заведении этому способствуют многочисленные конкурсы, семинары и конференции, в которых студенты могут попробовать себя в различных сферах деятельности. Например, 1, 2 и 3 ноября состоялся традиционный конкурс талантов с говорящим названием «Впиши своё имя в историю колледжа!». В нём приняли участие студенты - первокурсники колледжа.

Выступления были абсолютно разными, но, без сомнения, интересными. Студенты пели, танцевали, читали стихи, показывали сценки, играли на гитаре. Каждая группа делала это по-своему, со своим характером и манерой исполнения. Одни по-новому взглянули на старые вещи, другие же, наоборот, решили, что классический вариант самый лучший. Но именно это и приковывало внимание к сцене, заставляло зрителя испытывать эмоции. К слову, посмотреть выступления групп приходили не только их команды поддержки, но и студенты других курсов и специальностей.

Отдельно хотелось бы отметить, что участники конкурса не забыли и об истории нашей Родины.

В ходе мероприятия не раз прозвучали песни и стихи военных лет.

22 ноября в ЦТиД, на гала-концерте были представлены самые лучшие номера, отобранные жюри, а также были оглашены результаты конкурса.

По итогам смотра - конкурса, **победителем стала группа 215ф/о (куратор Труфанова О.Н.).** Также дипломами и призами были отмечены группы: **214 фарм. (куратор Авилова Л.А.), и 217 з/т (куратор Бувайлик Н.К).** Организаторы и гости желают всем первокурсникам дальнейших творческих успехов!

Организаторы конкурса Студсовет, А.Гунько

80-летию колледжа посвящается...

На свете есть много различных профессий,
И в каждой есть прелесть своя.
Но нет благородней, нужней и чудесней,
Чем та, что здоровье несёт для тебя*!*

22 декабря на базе Старооскольского медицинского колледжа планируется проведение очного этапа III регионального конкурса исследовательских студенческих проектов «Профессией горжусь» среди студентов медицинских и фармацевтических учреждений среднего профессионального образования Центрального федерального округа, посвящённого 80-летию колледжа. Инициаторами проведения конкурса являются Совет директоров медицинских и фармацевтических учреждений среднего профессионального образования ЦФО, Департамент здравоохранения и социальной защиты населения Белгородской области и Старооскольский медицинский колледж.

Очень важна и значима работа медицинского специалиста среднего звена, поэтому конкурс назывался «Профессией горжусь» и проходит он под идеей популяризации среднемедицинских профессий.

Экспертами, входящими в жюри конкурса, традиционно выступят представители лечебных организаций Старооскольского городского округа, специалисты по управлению сестринской деятельностью департамента здравоохранения и социальной защиты Белгородской области.

В прошлые годы география конкурса была обширной - весь Центрально-Федеральный округ: Муром и Кострома, Орел и Брянск, Рязань и Тверь. Надеемся, что и в этом году гостей в колледже будет много.

Торжественное открытие конкурса состоится в Центре досуга и творчества 22 декабря в 11-00. Председатель оргкомитета конкурса «Профессией горжусь», директор Старооскольского медицинского колледжа, к.м.н. Н.С. Селиванов отметил, что участники прошлых лет представляли проекты, отличающиеся практической и теоретической значимостью, глубиной исследования, оригинальностью мышления, направленные на создание позитивного образа медицинского и фармацевтического работника в общественном сознании.

Всегда в конкурсе «Профессией горжусь» побеждали сильнейшие, но несомненно одно - всех участников конкурса объединяет настоящая любовь и преданность медицинской профессии.

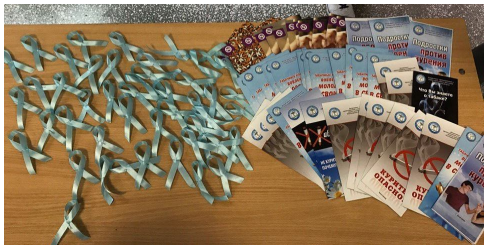
Заместитель директора по НМР, к.и.н.
Л. А. Бровкина

С каждым годом обучение в колледже становится все интереснее и интереснее!

В настоящий момент мы, студенты 226-й группы 3-ей подгруппы фельдшерского отделения, начали изучать основные клинические дисциплины.

На практике нам удалось понять, что действие табака зачастую является главным фактором развития заболеваний лёгких и других органов тела человека.

17 ноября этого года нам выпала честь поучаствовать в мероприятии, посвященном **"Международному дню отказа от курения"**, которое проходило на базе ОГАПОУ "Старооскольского индустриального технологического техникума". Студентам был показан фильм о вреде курения, мы участвовали в агитации против употребления табака, раздавая буклеты **"Курить опасно"**, "Подростки против курения" и бирюзовые ленты - символ чистого неба.



Было проведено анкетирование и исследование среди студентов «Об уровне распространения курения среди молодёжи». К сожалению, 80 % студентов, с кем нам удалось пообщаться - курят, но мы надеемся, что такие мероприятия помогут осознать молодёжи пагубность пристрастия к курению.

Участие в этом мероприятии нам понравилось тем, что мы можем донести свои знания до сознания молодого поколения, даже если убедим одного молодого человека или молодую девушку отказаться от сигарет, мы внесём свой вклад и большую пользу для формирования здоровья населения нашей страны.

Студентки 226 группы Голубцова А., Лавренова Д. и Суркова О.И.

Здоровье человека и его зависимость от образа жизни

Здоровый образ жизни – комплексное понятие, включающее в себя множество составляющих. Сюда входят все сферы человеческого существования – начиная с питания и заканчивая эмоциональным настроем.

Медицинские специалисты считают, что здоровье на 50% зависит именно от образа жизни, остальные факторы влияния распределяются следующим образом: окружающая среда – 20%, генетическая база – 20%, уровень здравоохранения – 10%.

Здоровый образ жизни – предпосылка и необходимое условие для:

•полноценного развития самых разных сторон человеческой жизнедеятельности;
•достижение человеком активного долголетия;
•активного участия человека любого возраста в социальной, трудовой, семейной деятельности.

Польза режима дня

Как вести здоровый образ жизни? Для начала следует пересмотреть режим дня. Ни один график здоровой жизни не может включать в себя отход ко сну после полуночи и пробуждение в 2 часа дня по выходным. Если вам не хватает времени на дела в течение суток, нужно либо уменьшать количество дел, либо выполнять их быстрее. Для этого нужен систематический подход к распределению времени.

Рациональный режим труда и отдыха предполагает разумное чередование периодов физического и умственного напряжения с периодами полного расслабления. Другими словами – сон должен быть полноценным (7-8 часовым для взрослого человека) и таким же полноценным должен быть отдых в выходные дни.

Необходимость рационального питания

Любые рекомендации по здоровому образу жизни обязательно включают в себя советы по рациональному питанию:

- Ограничение животных жиров; Существенное ограничение животной белковой пищи (рекомендуется употреблять в основном диетические сорта мяса – птицу, кролика);
- Включение в меню повышенного количества растительных продуктов;
- Исключение из повседневного рациона «быстрых» углеводов – сладостей, сдобы, газировки, фаст-фуда, чипсов и прочей «мусорной» еды. Питание только свежими продуктами. Переход на дробное питание и исключение позднего ужина;
- Оптимальный питьевой режим и оптимизация количества еды – оно должно соответствовать затратам энергии;
- Исключение алкоголя, ограничение кофе и крепкого чая.

Активный образ жизни

Начинающим практиковать здоровый образ жизни следует уделять физическим упражнениям хотя бы 30 минут в день: двигательная активность – один из основных факторов, влияющих на здоровье человека. Какой именно разновидностью физической активности заниматься – каждый решает сам, в соответствии со своим возрастом, темпераментом и возможностями. Это могут быть: занятия в тренажерном зале, спортивная ходьба или бег на свежем воздухе, домашние занятия гимнастикой или танцами.

Отказ от пагубных привычек – ключевой пункт для всех адептов ЗОЖ – то, с чего следует начинать практику.

Укрепление организма и профилактика заболеваний

В список факторов, способствующих укреплению здоровья,

обязательно входят процедуры по укреплению организма и закаливанию.

Волнение, стрессы, напряжение, раздражительность – прямые причины раннего старения. Кроме того, нервозное состояние негативно влияет на физиологические процессы и способствует патологическим изменениям в тканевых и клеточных структурах организма.

С пожеланием крепкого здоровья,
руководитель ЦТиД Гранкина М.С.

День призывника

12 ноября 2016 года при поддержке Совета общественных организаций военно-патриотической и ветеранской направленности Старооскольского городского округа, Управления по делам молодежи на базе ТЦСП «Каскад» проводились соревнования допризывной молодежи, посвященные **Дню военного разведчика**.

Наша команда в составе первокурсников Кудрявцева А., Азарова И., Юдина А., Щедрина Д., Махатдинова М. приняла активное участие в этом мероприятии.

Представители почти всех учреждений среднего профессионального образования смогли попробовать себя в стрельбе из пневматической винтовки, подтягивании на перекладине, одевании противогаза, отжимании от пола, сборке и разборке автомата Калашникова. Наиболее подготовленным студентам было предложено преодолеть полосу препятствий.

Как и в любых соревнованиях были и победители, и побежденные. Наши ребята так же отличились – **Андрей Юдин занял почетное второе место по стрельбе из пневматической винтовки!!!**

Не обошлось без приятных сюрпризов. На этот раз – полевая кухня с солдатской кашей и чаем.

Преподаватель-организатор ОБЖ
Фадеев Г.М.

Мы в ответе за тех, кого приручили !

На днях мы с группой посетили пункт временной передержки безнадзорных животных. Не самое приятное ощущение возникло, входя в это здание. Около сотни лающих собак, просящих и грезящих о помощи, верных хозяевах, около полусотни кошек желающих абсолютно того же.

Этот пункт выполняет 4 главные задачи, необходимые этим малюткам для жизни: поиск нового места обитания или нового хозяина, облегчение страданий посредством ветеринарной помощи, оперативную помощь и заботу о животном, усилия по воссоединению потерянного животного с его прежним хозяином.

В это место попадают как бродячие животные, так и домашние - сами хозяева привозят туда и отдают своё животное на верную смерть. По нашему мнению, там должен побывать каждый и посмотреть в глаза животных, которые забыли что такое любовь и были преданы близкими людьми.

Ст-ты группы 133 с/о

Старооскольский медицинский колледж	**Ответственные за выпуск: Е.В.Соколова, М.С.Гранкина, В.Ф.Летов, Гунько А., Лащина Е.В.**	**Отпечатано в типографии СМК Тираж 200 экз.**