одобрено директором и студсоветом

рецепт №

Департамент здравоохранения Белгородской области

СМК

Детский	***Студенческий***	***Взрослый***
Выдан: для студентов медицинского колледжа		***Дата выдачи: сентябрь 2018***
Выдал: Студсовет СМК		

1 СЕНТЯБРЯ

День сентябрьский нагрянул,
Вновь зовет тебя звонок.
Занимательным пусть будет
Каждый новый твой урок.

День знаний - праздник особенный, торжественный, мудрый…

Первый день сентября – это начало нового учебного года, начало добрых перемен, перемен, вселяющих радость и надежду. Сегодня в колледже прошла торжественная линейка, посвященная этому замечательному празднику. С приветственным словом к первокурсникам, старшекурсникам и сотрудникам колледжа обратился директор колледжа Николай Стефанович Селиванов, который так же наградил лучших студентов колледжа.

На линейке присутствовали почетные гости: ветераны труда, председатель территориальной организации профсоюза работников здравоохранения Старооскольского городского округа Мишурова Светлана Николаевна, старшая медицинская сестра ведущего лечебно-профилактического учреждения города Городской больницы №2 Перегудова Белла Валентиновна. Первокурсники традиционно, в торжественной обстановке надели белые халаты. Все мероприятие украсили творческие коллективы колледжа.

Редакторы

Чужой беды не бывает!

14 лет назад в эти сентябрьские дни весь мир услышал название города на юге России, где произошла страшная трагедия. От рук террористов при захвате школы в городе Беслан погибли невинные дети, их родные и близкие. Терроризм - это зло, он не знает границ и национальностей, не считается с возрастом.

В этот день мы вспоминаем жертв и других трагических событий, произошедших в Будённовске, Буйнакске, Волгограде, Волгодонске, Махачкале, Москве, Первомайском, Санкт-Петербурге и других городах нашей страны. Все присутствующие почтили память погибших минутой молчания, выпустили в небо белые шары.

Победить терроризм можно только объединившись!

Такие мероприятия в нашем колледже проводят традиционно кураторы Есаулкова О.В, Барабанова А.Ю., а так же творческие коллективы колледжа.

Организаторы мероприятия

Трамвай здоровья

В рамках проекта «Сделаем вместе-2018» прошла профилактическая акция «Трамвай Здоровья», «Здоровье детей - наше будущее» и Всероссийский День трезвости. Это мероприятие было направлено на привлечение внимания не только подрастающего поколения, но и всего населения города Старый Оскол к собственному здоровью, способности обеспечить индивидуальную профилактику его нарушений, сознательную ориентацию на здоровье и отказ от вредных привычек.

В тематической акции приняли участие сотрудники ОГБУЗ «Центр медицинской профилактики города Старого Оскола», заведующий дневным стационаром ОГБУЗ «Городская детская поликлиника №3», специалист по социальной работе отдела медико-психологической и социальной помощи ОГБУЗ «Старооскольский наркологический диспансер» Масалова Е. В., волонтеры колледжа – фельдшера 4 курса и жители города. Мероприятие началось с открытия интерактивной площадки «Мобильный доктор» в ТОЦ «Солнечный»:

• врач по спортивной медицине Давлятова К.Т. провела индивидуальные консультирования по формированию у подростков и детей необходимости занятий физкультурой и соблюдения ЗОЖ;

• гигиенист отдела организационно-методического обеспечения профилактической работы Власова Л.В, медсестра отдела мониторинга здоровья Анисимова О.В. провели беседы с населением о вредных привычках и борьбе с ними, а также медико-социологический опрос «Трезвость – норма жизни», в котором приняло участие 308 респондентов;

• средние медработники Центра медицинской профилактики Калачева З.М. и Кириченко Е.М.

каждому желающему измерили давление на акции «Твое давление – твое здоровье».

По пути следования трамвая также проведен комплекс мероприятий, направленных на актуальность формирования здорового образа жизни:

• пассажиры трамвая прослушали лекции медицинских специалистов;

• заведующий отделом мониторинга здоровья врач-терапевт Смольникова Л.А в форме «открытого диалога» дала рекомендации слушателям о профилактике вредных привычек;

• фельдшер отдела организационно-методического обеспечения профилактической работы Грибова Г.В. провела акцию «Узнай свой пульс». Каждый желающий получил от волонтёров памятки и красочные буклеты с информацией.

Всего в «Трамвае Здоровья» проехало 574 пассажира.

Казакова О.А., преподаватель

Одаренность-2018

6 сентября 83 молодых и успешных старооскольца были награждены ежегодной премией главы администрации Старооскольского городского округа «Одаренность-2018». Виновников торжества поприветствовали и вручили заслуженные

награды глава администрации

Старооскольского городского округа Александр Николаевич Сергиенко и заместитель главы округа по социальному развитию Светлана Николаевна Востокова. Среди награжденных – студентки колледжа Федюкова Виктория, Доронина Ксения. **Поздравляем наших девчонок с заслуженными наградами!**

День города

Старый Оскол ярко и красочно отмечал 425-летие со дня его основания. На площади Победы состоялся праздничный фестиваль здорового питания "Еда на все времена". Наш колледж представил фиточаи из лекарственных растений и «Островок здоровья» из различных видов растений ботанического сада колледжа; студенты подготовили флэшмоб с призывом отказаться от газированной воды и пива в пользу обычной воды.

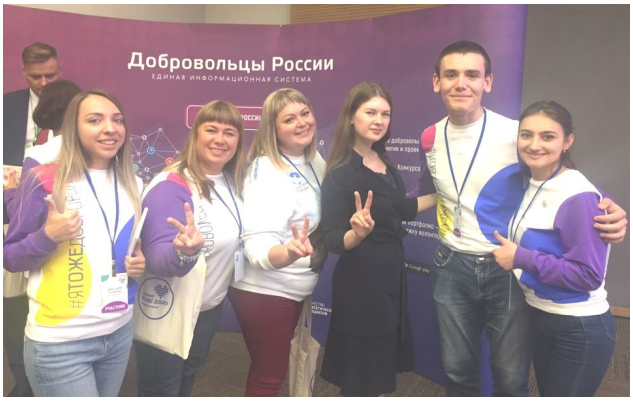
Фестиваль посетил губернатор Белгородской области Евгений Степанович Савченко, администрация Старооскольского городского округа и почетные гости города.

Малахов В.И., руководитель ЦТиД

Доброволец - 2018

С 17 по 20 сентября 2018 года в Рязани проходил окружной форум добровольцев с участием представителей субъектов Центрального и Северо-Западного федеральных округов. Его участниками стали 400 волонтёров из 29 регионов страны. В числе участников студентка нашего колледжа **Сайфуллаева Зейнаб.**

За прошлый год волонтеры совершили 900 полезных дел и оказали помощь более 80 тысячам



человек. Программа форума включала в себя дискуссии и практические занятия по разным направлениям волонтёрства. Участники узнали, как рассказывать о добрых делах широкой аудитории, развивать семейное и «серебряное» добровольчество, налаживать международное взаимодействие, использовать игровые механизмы в работе с волонтёрами и многое другое.

Целью Форума является формирование культуры добровольчества, развитие добровольчества как эффективного инструмента гражданско-патриотического воспитания и создание механизмов продвижения и популяризации ценностей и практик добровольчества (волонтерства) среди молодежи.

2018-ый год в Российской Федерации объявлен Годом добровольца (волонтёра). Об этом заявил Президент Владимир Путин 6 декабря 2017 года на торжественном концерте, посвящённом первому национальному Дню волонтёра.

Мне, как председателю студенческого совета, эта поездка была очень полезна, т.к. появилась возможность познакомиться с другими направлениями работы волонтеров и взять для себя что-то рациональное.

Как не заболеть этой осенью?

1. Чаще мойте руки с мылом. Мойте руки всегда, когда приходите с улицы, а также периодически делайте это дома (и приучите всех своих родных!) Особенно после того, как подержали телефон или другой гаджет.
2. Промывайте нос раствором морской соли. Вирусы попадают в организм именно через нос – там самая благоприятная среда для их размножения. А солевой раствор очищает слизистую и смывает «вражеских агентов».
3. Следите за влажностью воздуха. Пыль и

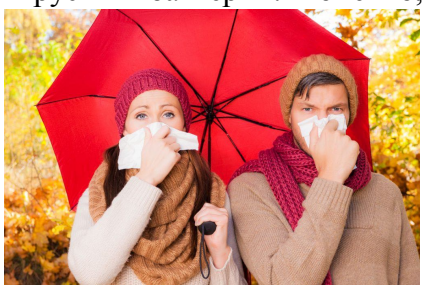
сухость способствуют размножению вирусов и бактерий.

4. Открывайте окна. Воздух в помещении не должен застаиваться, иначе болезни неминуемы. Желательно всегда оставлять форточку приоткрытой, главное, чтобы не было сквозняка.

5. Побольше пейте. Для профилактики простуды отлично подходят чабрец, шиповник, облепиха, а также морсы из клюквы и брусники, причем пить их надо ежедневно.

6. Питайтесь сбалансировано. Три полноценных приема пищи в день и два перекуса дадут организму нужную энергию для развития и противостояния вирусам. В день нужно съедать минимум два фрукта и два овоща, делая упор на «витаминных бомбах» — лимонах, апельсинах, киви. Их можно подслащивать медом, резать на красивые кусочки, готовить десерты.

7. Используйте лук и чеснок. Они содержат фитонциды – летучие вещества, уничтожающие вирусы и бактерии. Конечно, дети, например, вряд ли будут есть сырой лук (хотя есть и такие уникумы!), но точно не откажутся от симпатичных бус из пустых киндер-сюрпризов, набитых дольками чеснока.



8. Одевайтесь по погоде. «Лучше переохладить, чем перегреть!» — ставшая уже крылатой фраза известного педиатра Комаровского действительно имеет смысл. Не перекутывайте детей и не надевайте по сто свитеров на себя.

9. Побольше гуляйте и делайте гимнастику. Это укрепляет иммунитет и помогает ему бороться с болезнями. Сделайте утреннюю зарядку доброй семейной традицией, а прогулки в парке – активными и интересными.

10. Закаливайтесь. Перед сном обливайте ноги прохладной водой. Это отличная процедура для закаливания и укрепления иммунитета. Постепенно снижайте температуру на 1-2 градус и следите за самочувствием.

11. Используйте эфирные масла. Аромамасла пихты, мяты, эвкалипта убивают микробы и дезинфицируют воздух. Их можно наливать в аромалампу, ставить ее в комнату, которая наполнится приятным и полезным ароматом.

Советы от Гунько А., 245ф/о

ВНИМАНИЕ!!!
КОНКУРС!!!

Смотр-конкурс на лучший плакат профсоюзной тематики "Профсоюз глазами студента!»

Девиз конкурса: "Единство, солидарность, справедливость"

Номинации конкурса:

1. "Будущее профсоюзов - за молодёжью!";
2. "Ты нужен профсоюзам - профсоюз нужен тебе!";
3."Лучший профсоюзный комикс";
4."Профсоюз - это плюс";
5."Мы выбираем профсоюз"

В представленных на конкурс работах жюри оценивает:

-актуальность выбранной темы;
-соответствие плаката тематике конкурса;
-художественное исполнение;
-содержательность словесной формулы, её краткость и образность.

Победителей конкурса ждут грамоты и призы.

Работы сдавать в каб. №2, корпуса № 3 до 01.10.2018. Удачи!

Федюкова В., 334с/о

Стрелковая секция

ВНИМАНИЕ!

С 24 сентября 2018 года начинает работу стрелковый клуб «Отечество».

Занятия проводятся в тире колледжа (подвальное помещение ЦТиД) в понедельник и среду с 14-30 до 16-00 часов.

Приглашаются все желающие!!!

Руководитель клуба, преподаватель-организатор ОБЖ Фадеев Г.М.

Старооскольский медицинский колледж	Ответственные за выпуск: Соколова Е. В. Малахов В.И. Гунько А. Летов В. Ф., Олейникова А.В.	Отпечатано в типографии СМК Тираж 200 экз.