

Издание
ГБПОУ СК
«Буденновский
медицинский
колледж»

Неотложка



сентябрь /
октябрь

2019

В ЭТОМ ВЫПУСКЕ:



День Учителя — международный праздник. Всемирный День учителя отмечен в государственных календарях более чем в 100 странах. Официально ООН учредила праздник людей этой важной профессии в 1994 году. Выбор пал на 5 октября не случайно, известно, что в 1965 году в Париже проходила совместная Конференция ЮНЕСКО и Международной организации труда, на которой 5 октября было принято рекомендательное постановление «О положении учителей».

В принятом документе впервые было четко определено понятие «учитель». В данную категорию вошли педагоги, обучающие и воспитывающие детей в начальных и средних школах. Также в Рекомендации были описаны цели и политика в области образования, порядок подготовки учителей и важность их профессионализма.

Учитель – это больше чем профессия, учитель – это призвание. Своей работой учитель закладывает основы мировоззрения многим поколениям, являясь образцом мудрости и справедливости. В этот светлый праздничный день желаю вам крепкого здоровья, счастья, благополучия, прекрасного настроения, дальнейших творческих успехов на благо российского образования!

Директор ГБПОУ СК “Буденновский медицинский колледж” Левченко О.В.

День знаний	Стр 2
День первокурсника	Стр 2
Открытое занятие	Стр 3
Студенты-медики за ЗОЖ	Стр 4
Утренняя зарядка-основа ЗОЖ	Стр 6-7
Поздравления от студентов	Стр 8



Жизнь колледжа

День знаний

2 сентября в нашем колледже состоялась торжественная линейка, посвященная началу нового учебного года и дню знаний. Медицинский колледж распахнул свои двери для 210 первокурсников, которым торжественно был вручен основной документ студента - Студенческий билет.



День первокурсника

20 сентября 2019 года студенты колледжа приняли участие в традиционном параде первокурсников. Уже стало доброй традицией проводить подобное мероприятие в сентябре. В колонну встали более тысячи первокурсников из 6 средних профессиональных и высших образовательных организаций Буденновского района. Участники шествия собрались в конечной точке маршрута, чтобы отпраздновать начало учебного года торжественной церемонией посвящения в студенты, концертом и красочным салютом из шаров.

Первокурсники произнесли клятву, обещая быть достойными и верными духу студенческого братства, подтверждая готовность встать на этот путь и принять все обязательства, связанные с этим.



Открытый урок

17.09.2019г. прошло открытое занятие под руководством преподавателя ЦМК хирургического профиля первой квалификационной категории Кайвановой И. Г. Занятие посвящено актуальной теме в акушерстве и гинекологии «Внутриматочная контрацепция». Обучающиеся 310 а группы специальности Акушерское дело показали хорошие знания



об истории возникновения ВМК, а также видах современных маточных контрацептивов. Актуальность темы обусловлена сохранением репродуктивного здоровья женщин и обеспечением безопасного материнства. Предотвращение аборт и их осложнений — одна из главных задач в сохранении репродуктивного здоровья женщины и залог рождения здорового потомства.

Современные внутриматочные контрацептивы дают реальную

возможность регулировать сроки наступления беременности. Однако только этим не ограничивается их влияние на репродуктивное здоровье. Контрацептивы обладают мно-



гочисленными профилактическими и лечебными эффектами доброкачественных и зло-

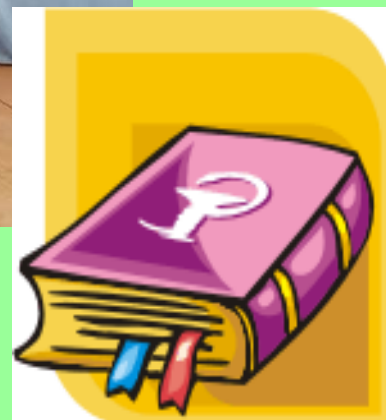
Студенты-медики за ЗОЖ!

11 сентября волонтерами – медиками колледжа была проведена акция "Будущее зависит от тебя!" среди школьников СШО №4 ", приуроченная ко Дню трезвости!

Всероссийский день трезвости - это праздник здорового образа жизни, традиционных семейных ценностей и духовно-нравственного развития личности.

Волонтеры - медики колледжа начали эти мероприятия с утра на территории своего учебного заведения. Они провели акцию среди студентов «Студенты медики - за здоровый образ жизни». В течение дня в фойе колледжа транслировались видеоролики, посвященные безопасному поведению на дорогах, трезвому образу жизни. В аудиториях колледжа можно было увидеть плакаты, посвященные борьбе с алкоголизмом.

На информационных часах студенты узнали историю Всероссийского Дня Трезвости.



Жизнь колледжа



• Утренняя зарядка — основа здорового образа жизни

- Просыпаясь, мы несколько заторможены, потому что наш организм еще продолжает пребывать в состоянии покоя и сна. Требуется 2-3 часа для того, чтобы окончательно проснуться. Процесс умывания помогает взбодриться, позволяя послать импульсы к нервным центрам. Однако полное пробуждение невозможно без работы суставов и мышц. На это и направлена утренняя зарядка. Прежде чем узнать, как делать зарядку по утрам, давайте разберемся, в чем ее польза.

Зарядкой называют комплекс физических упражнений, предназначенный для разминки мышц и суставов.

Зарядку можно и нужно сочетать с силовыми нагрузками, но их количество, продолжительность и вид определяются индивидуально в зависимости от физической подготовленности, свободного времени и желания. Когда лучше заниматься спортом утром или вечером?

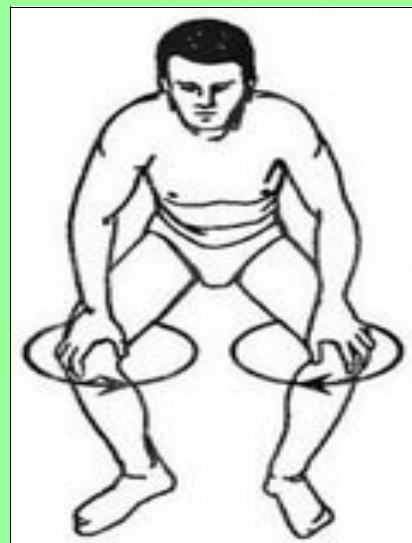
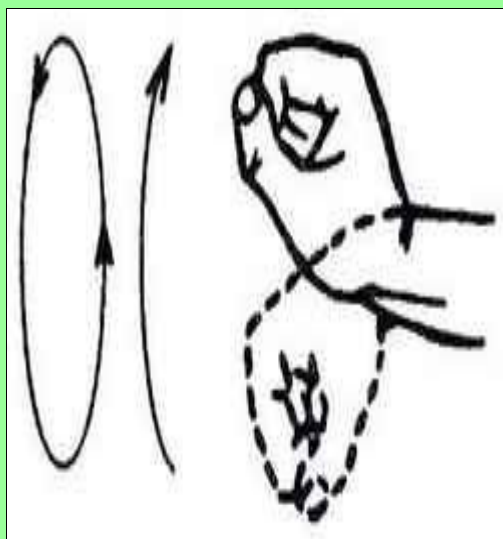
Оптимальным временем силовых нагрузок для организма является послеобеденное время, а для зарядки – утреннее.

Комплекс упражнений

Упражнения для утренней зарядки имеют различные вариации, но основными из них являются следующие.

Упражнения для шеи

- Повороты головы вправо и влево.
- Наклоны головы вперед и назад, вправо и влево.
- Медленные круговые вращения головой.



Упражнения для рук

- Вращательные движения кулаками для разогрева кистевых суставов. Также можно выполнять вращения, сцепив кисти рук в «замок».
- Вращательные движения плечами сначала вместе, затем поочередно.
- Круговые вращательные движения прямыми руками.
- Вращение предплечьями. Одновременно сгибайте руки в локтях на счет 1-2-3-4 сначала на себя (внутрь), потом на счет 5-6-7-8 – от себя (наружу).

Вращение локтями. Пальцами рук коснитесь плеч, руки держите согнутыми. Не отрывая пальцев, на счет 1-2-3-4 делайте круговые движения локтями в одну сторону, на счет 5-6-7-8 – в другую.

Упражнения для корпуса

- Ноги на ширине плеч. Выполняем наклоны вперед, стараясь коснуться пола пальцами или ладонями, если позволяет растяжка. Движения должны быть очень плавными, ни в коем случае не резкими.
- Круговые движения тазом. Руки на поясе. Движения не должны вызывать боль и защемлять мышцы.
- Наклоны в стороны. Для устойчивости ноги следует разместить на ширине плеч. Левая рука на поясе, правую вытяните вверх. На счет 1-2 – наклон в лево. На счет 3-4 поменяйте руку и сделайте наклоны в правую сторону.
- Вращение туловищем. Руки перед собой согнуты в локтях, кисти рук можно взять в замок. На счет 1-2 – поворот в левую сторону, ноги на месте. На счет 3-4 – в правую. Не отрывайте ступни от пола.

Упражнения для ног

- Махи ногами вперед и назад. Сначала левой ногой, затем правой, по 10-15 раз.
- Поочередные подъёмы ног в стороны по 10-15 раз каждой ногой.
- Круговые движения в коленных суставах.
- Выполняем приседания, не отрывая пяток от пола. На приседе вытягиваем руки прямо перед собой. Для начала будет достаточно 10-15 глубоких приседаний.

Поздравления от студентов колледжа

С днем учителя сегодня,
Мы хотим поздравить Вас!
Будет крепким пусть здоровье,
И приносит радость класс!
Пусть в работе ждут успехи,
А в семье любовь живет!
Пусть счастливые моменты
Принесет учебный год!

**Багдасарова Роза, группа
410 Ф**



Пусть тетради шелестят
Листьями осенними,
Пусть успехи удивят
Яркие, волшебные.
И пусть радуют всегда
Студенты и родители,
Пусть исполнится мечта.
Счастья! С Днём учителя!
Группа 340 м


Неотложка

**Редакция газеты:
Рубанова О.,
Агабекова Эмира,
Микаелян Раиса,
Гулян Грета**

**ИЗДАНИЕ ГБПОУ СК
«БУДЕННОВСКИЙ
МЕДИЦИНСКИЙ КОЛЛЕДЖ»**

**Адрес: ул. Пушкинская, 115
Телефон: 7-12-60**

Пусть приходит вдохновение
Для работы непростой,
Больше мужества, терпения,
Положительный настрой.

Не сломают затруднения,
Не померкнет знаний флаг —
Лишь успехов в обучении,
С Днём учителя, всех
благ!
Группа 110 М

