

IO CTOILAM I MINOKOAITA BUILLE NO 5 Eжемесячное информационное издание

Январь 2018 год



В этом номере:

Наши новости

- -«Зимняя сессия у первокурсников» -
- -«День Российского студенчества» *cmp 2-3.*;
- -«Наша лучшая спортсменка» стр.4;
- -«Мы гордимся тобой, Елена!»- стр.5;
- -«Медицинская комиссия в

военкомате»- стр.6; Будьте здоровы

-«Что нужно знать о гриппе» – стр.7;

Городские новости

- -«Выставка художника»- стр. 8;
- -«Музей имени Владимира Высоцкого»cmp 9;

Это интересно

-«Как отдохнуть за 60 секунд»-стр.10.

Hally Hobocty

ОТ СЕССИИ ДО СЕССИИ ЖИВУТ СТУДЕНТЫ ВЕСЕЛО

Вот и пролетел семестр, а это значит ,что, помимо новогодних праздников и выходных, многие студенты нашего колледжа прошли контрольную точку проверки знаний - сдали сессию. Давайте вспомним, как прошел этот месяц у нас в колледже.

Зима приносит с собой особенный период в жизнь каждого учащегося: сессию и

каникулы. Самое ответственное и самое приятное время для всех, кто учится. Это время для каждого проходит по-своему. Самые лучшие очень хотят стать умнее и еще образованнее и сдать всю сессию только на 4 и 5. Кто-то борется за средний балл, кто-то не хочет упасть в грязь лицом, а кто-то надеется вообще «лишь бы сдать на 3». Это время стресса, бессонных ночей и магических обрядов, зазывающих фортуну. Это самое ответственное первокурсников время. Почему именно первокурсников? Да потому что они еще не знают истинного "вкуса" сессии: радости «зачет автоматом» и реальности «выучить за ночь китайский».



По стопам Гиппократа

Мы решили узнать у наших первокурсников, какое впечатление на них произвела первая сессия.

Юлия Чигинцева:

- Любой первокурсник очень волнуется перед первым экзаменом. Студентов первого курса всегда пугали сессией, что это очень сложно, настолько сложно, сложнее чем школьные экзамены. Частично, это правда. Самый волнительный момент на экзамене, это когда ты вытягиваешь билет. А потом такое спокойствие. Ответил спокойно на билет - получил «отлично». Экзамен сдан.

Анастасия Бутенко:

- Нужно не лениться во время семестра, надеясь, что времени у тебя еще много, а учиться. Тогда будет легко. Лично для меня эта сессия показалась несложной. Экзамены сдала на 5 и 4. Сессия это неизбежный стресс для каждого студента, а потому не упускайте возможность отлично отметить ее окончание!
- Вильдан Сайфутдинов:
- Сессия для студента это очень тревожное время. Перед экзаменом кажется, что все знания предмета позабылись в одну минуту. Хорошо, что преподаватели с пониманием к нам относятся, некоторые даже успокаивают, понимая наше волнение. Желаю всем сдать эту сессию на «отлично».

Сданы экзамены, уже все волнения позади... Каникулы!!! Мы поздравляем с успешной сдачей сессии и надеемся, что в каникулы вы зарядились силами перед вторым семестром!

ДЕНЬ РОССИЙСКОГО СТУДЕНЧЕСТВА

С Днем Студента, с днем веселым!
Развлекайся и ликуй!
Быть студентом — это клево,
Нынче смейся и танцуй!
Пожелаю, чтоб учиться
Было легче, веселей.
Чтоб мечты сумели сбыться —
Так загадывай смелей!
Этот день особый, классный —
Развлекайся и гуляй!

Будет жизнь пускай прекрасной,

Но учись, не забывай!



В этот день перед началом занятий в колледже звучала музыка, всех поздравляли с праздником. Студенты подготовили радиопередачу, которую провела Валерия Вохминцева, студентка группы 200 специальности «Сестринское дело», она рассказала об истории праздника.

Праздник всех студентов России — Татьянин день — ежегодно отмечается в одну и ту же дату, **25 января**. В 1755-м году именно в эту дату, 25 января императрицей России Елизаветой Петровной был подписан указ об основании Московского университета — первого в стране (сейчас это МГУ). Дата эта была и случайна, и не случайна. Дело в том, что курировал открытие университета фаворит императрицы Иван Шувалов, а его мать

звали Татьяной. 25 января, таким образом, были именины мамы Шувалова, и он подал исторические документы на подпись императрицы в эту дату. Дата основания Московского университета стала праздником всех студентов. Сначала в Москве, а затем и по всей России. День студенчества в дореволюционные времена отмечался достаточно весело и шумно. После революции, в советские времена, Татьянин день либо не отмечался вовсе, и многие вообще о нём не знали, либо праздновался он негласно. Советская власть не особенно поощряла старые дореволюционные традиции. Возрождение праздника студентов случилось уже в новое время, в 1990-е годы. К 2005 году неофициальный праздник студентов стал настолько распространённым, что вошёл в календарь российских праздников и памятных дат — президент подписал указ об официальном установлении Дня российского студенчества 25 января каждого года. Это особый праздник для всех, кто носит студенческий билет, и всех, у кого он был много лет назад и наверняка ощущают легкую ностальгию по временам студенчества. Ведь вправду: годы учебы — одни из самых ярких и запоминающихся. Примите сердечные поздравления с одним из замечательных праздников молодежи.

С Днем российского студенчества!

Успешной вам учёбы, новых свершений и открытий! Каждый следующий семестр — это новая ступень, которая приближает вас к выбранной специальности. Пусть ваша учебная лестница ведет вас только вверх, к новым профессиональным высотам. А педагоги и руководство колледжа будут для вас надёжными помощниками.

Помните, студенчество - великая пора открытий и начинаний, дерзайте, друзья!

Поздравляем !!!



Преподаватель специальных дисциплин Татьяна Викторовна



Преподаватель специальных дисциплин Татьяна Владимировна



Преподаватель специальных дисциплин

Татьяна Ивановна

Уважаемые преподаватели, поздравляем Вас с днем Татьяны!

От души желаем оптимизма и здоровья, крепких сил и терпения, искреннего уважения и успешной деятельности, интересных идей и личных достижений, большого счастья в жизни и просто удачи.

НАША ЛУЧШАЯ СПОРТСМЕНКА



9 декабря в спортивном комплексе «НАДЕЖДА» г. Челябинска проходил кубка ДОСААФ турнир России по национальной борьбе «ТРИЗНА», раздел рукопашный бой. За город Миасс выступала студентка первого курса специальности «Фармация» нашего колледжа Рената Чернова, она провела два боя, с разными участницами в своём весе, в итоге завоевала 3 место. Рената Чернова занимается в спортивном клубе «Боец» рукопашным боем под руководством тренеров Копысова Артема и Худоряна Роберта на протяжении трех лет. Рената выступает на соревнованиях разных направлений: рукопашный бой, ушу, джиу-джитсу, имеет на данный момент зелёный пояс по джиу-джитсу. Сейчас Рената готовится к соревнованиям УрФО по универсальному бою, которые будут проходить со 2 по 5 февраля в Челябинске.

> Пожелаем Ренате дальнейших побед в спорте и успехов в учебе.



мы гордимся тобой, елена!



Студентка третьего курса специальности «Сестринское дело» Кручина Елена приняла участие в конкурсе молодежных проектов «Студенческая инициатива», который проходил Губернатора Челябинской поддержке области Бориса Дубровского. Конкурсанты боролись за право выиграть финансовую поддержку на реализацию проекта до 50 тысяч рублей.

Конкурс состоял из двух этапов. Заочный этап по заявкам стартовал 20 октября, студенты оформляли проектную карту и готовились к участию в конкурсе. 26 ноября, по завершению сбора заявок, оргкомитет получил 335 проектов для экспертной оценки. Далее жюри оценивало инициативы по 10 критериям: актуальность, креативность, эффективность, профессиональность, адресность, тиражируемость, масштаб-

ность и публичность. Списки молодых людей, прошедших в очный этап, были опубликованы 30 ноября, среди них была и наша Лена, 219 активистов были допущены к презента-

ции своих идей, затем началась подготовка к очной защите. После представления экспертам своих проектов участники отвечали на вопросы и ждали результатов. Работа Елены Кручининой вошла в число 78 успешных проектов.

Средства, полученные от гранта, Лена потратит на приобретение комплекта «Азбука безопасности жизни» для миасской школы-интерната, в который воспитываются дети с нарушениями слуха. Комплект «Азбука безопасности жизни» - это специальное оборудование дорожных знаков, перекрестков, светофоров, позволяющее смоделировать ситуации, которые могут возникнуть на дорогах, и научить детей соблюдать правила дорожного движения.

Помимо гранта участники получили необходимые знания в проектной деятельности, услышали мнение экспертов о своих начинаниях и обрели полезные знакомства.



Поздравляем Елену Кручинину с победой в конкурсе и желаем ей успешной реализации проекта, а также новых идей!

МЕДИЦИНСКАЯ КОМИССИЯ В ВОЕНКОМАТЕ



30 января юноши нашего колледжа 2001 года рождения посетили военный комиссариат (военкомат), где они прошли медицинское освидетельствование на предмет годности к военной службе, для определения профессиональной пригодности к военной специальности решали тесты.

Наш колледж - медицинское учебное заведение и по окончании его все выпускники, в том числе и девушки

становятся военнообязанными, приобретают военную учетную специальность (ВУС) фельдшера, медицинской сестры и медицинского брата. Наши девушки после окончания колледжа могут служить в рядах вооруженных сил министерства обороны и других войсках России. Наши выпускники 2017 года Ольга Новикова, Екатерина Шабалина и Светлана Лазорева служат в военных госпиталях. Ольга Новикова, проработав год, получила звание младшего сержанта. Служба в рядах вооруженных сил России - это почетный долг каждого гражданина по защите своей страны. Юноши и девушки, годные по состоянию здоровья, могут поступать в медицинскую академию.

Студентки второго курса специальности «Сестринское дело» Ксения Шутова и Евгения Ярова (руководитель Ольга Валерьевна Политаева) за отличный результат во Всероссийской олимпиаде по темам: «Знание медицинских основ» и

MAILMON

«Здоровый образ жизни» заняли первые места.



Ксению и Евгению поздравляем с отличными знаниями !!!

Будьте здоровы

ЧТО НУЖНО ЗНАТЬ О ГРИППЕ?

С наступлением холодного времени года резко возрастает число острых респираторных вирусных инфекций (ОРВИ) и гриппа. Грипп — это вирусная инфекция, распространенная повсеместно. Так как эти заболевания одного вида, то и симптомы их похожи и всем знакомы. Но есть разница в том, как они наступают и протекают. Вот их и полезно запомнить.

Начало болезни – при обычном ОРВИ состояние человека ухудшается постепенно и плавно, даже в течение нескольких дней. Сначала першит в горле, завтра потекло из носа, появляется небольшая слабость или кружится голова. При гриппе болезнь начинается очень быстро – сейчас абсолютно здоровый человек, а через час-два – уже еле ноги волочит. Или лег спать здоровым, а утром не в состоянии встать с кровати.

Температура при ОРВИ повышается тоже постепенно – сегодня 37.5, а завтра уже 38. При этом она редко превышает 38 – 38.5 градусов. Дня 2-3 она держится на таком уровне, а потом начинает постепенно снижаться.

При гриппе температура подскакивает очень быстро – сейчас еще здоровый человек через пару часов может лежать с температурой под 39, а то и 40 градусов. З8 градусов для гриппа – это вообще мелочь. Таблетками температура почти не сбивается – снижается немного на полчаса и снова восстанавливается на прежнем уровне. В первые же сутки температура при гриппе доходит до максимума.

Хотя бывают случаи, когда грипп проходит без большой температуры, но это скорее исключение, и в таких случаях можно заподозрить проблемы с иммунитетом.

Самочувствие при болезни зависит от уровня интоксикации, то есть от степени отравления организма ядами, продуктами войны организма с вирусом и прочими неприятными веществами.

Так вот, при ОРВИ все более-менее достойно – недомогание, легкое головокружение, в общем, мелочь. Это особо не мешает даже с температурой что-то делать, некоторые даже на работу ходят, хотя им положено сидеть дома.

При гриппе особо не побегаешь. Интоксикация организма достигает такого уровня, что буквально все болит, ломит кости, болят мышцы, глаза, даже волосы, кажется, и те болят. Может болеть живот, бывает рвота, и даже галлюцинации. Онять—таки — высокая температура. При гриппе в основном приходится лежать, потому что на что-то другое просто нет сил.

гриппе в основном приходится лежать, потому что на что-то другое просто нет сил.

Другие отличия тоже есть. Например, как только из носа потекло, мы говорим – «загрипповал». Так вот, если потекло, то это обычное ОРВИ. При гриппе обычно ничего не течет, или совсем немного. Вообще, грипп редко имеет какие-то другие симптомы, кроме тех, что перечислены выше — высокой температуры и очень сильной интоксикации. Даже горло не болит — может быть небольшое першение, и все.

Так что вывод такой — если вы начинаете болеть постепенно, температура не зашкаливает, и вообще все терпимо — значит у вас, скорее всего, не грипп, а обычная простуда. А вот если вы резко «свалились», то наверняка подхватили вирус гриппа. Хотя, если иммунитет у вас крепкий, или вы привились вовремя, то можете и грипп перенести довольно легко.

Грипп крайне опасен своими осложнениями: Он поражает практически все органы, и последствия могут аукнуться самые разные. Именно поэтому при болезни надо лежать и упорно лечиться, а не ходить по своим делам. Чаще всего последствия гриппа бывают в виде пневмонии – воспаления легких, кардиодистрофии — истощения сердечной мышцы, и в виде тугоухости — то есть глухоты. Все это потом очень долго печится, и часто последствия остаются на всю жизнь. Вообще, осложнения гриппа могут появиться в любом органе. Поэтому при первых же

Вообще, осложнения гриппа могут появиться в любом органе. Поэтому при первых же симптомах гриппа и ОРВИ обратитесь к врачу, это позволит начать лечение во время и предотвратит возможные осложнения, вызванные вирусом.

По материалам сайта огуоп.ru

Lobotekne Hoboctn

В МИАССКОМ ДОМЕ НАРОДНОГО ТВОРЧЕСТВА ОТКРЫЛАСЬ ПЕРСОНАЛЬНАЯ ВЫСТАВКА ЖИВОПИСИ ЮРИЯ ЗЕЛЕНОВА

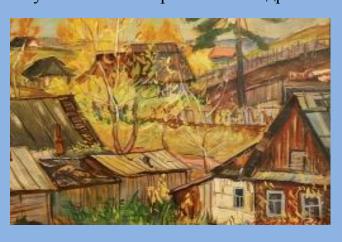


Творческий сезон 2018 года в муниципальном выставочном зале Дома народного творчества торжественно начался с открытия юбилейной выставки Юрия Зеленова. На его счету это уже десятая персональная выставка.

Юрий Зеленов - известный не только в Миассе, но и за пределами нашего города, художник, участник городских, областных и всесоюзных выставок. Его работы "живут" в различных уголках России, Украины, Израиля и Голландии. Свою выставку живописи Юрий Александрович

назвал "Этюды - богатство художника" и представил гостям девяносто этюдов. Это и окрестности любимого посёлка Динамо, где он живёт, и живописные Коробковка и Наилы, и озёра Кысыкуль, Ильмены и Тургояк, и река Миасс.

Юрий Александрович, будучи инженером по образованию, с молодых лет и до сих пор занимается рисованием живописью. Его - Шишкин, любимые художники Левитан, Васнецов. Интерес Саврасов, художника изобразительному искусству и самосовершен-



ствованию не пропадает, а ведь он перешагнул уже 80-летний рубеж. Юрий Александрович



удивительно одаренный, творческий человек. Он - миасский самородок, который раскрылся людям как художник, инженер, музыкант и поэт.

Выставочный зал Дома народного творчества просто "дышит" той природой, которой сейчас заполнен. Ощущения, которые дарят работы художника, незабываемые.

26 января студенты первого курса специальности «Фармация», во главе с преподавателем литературы Людмилой Ивановной Коченевской, посетили данную выставку, с удовольствием рассматривали работы художника, его живописные пейзажи, узнавая в них уголки нашего города.

В МИАССЕ РАБОТАЕТ МУЗЕЙ ИМЕНИ ВЛАДИМИРА ВЫСОЦКОГО



25 января исполнилось 80 лет со дня рождения известного барда, поэта, актёра Владимира Высоцкого. Миасс — один из городов, в котором этот неординарный поэт не забыт и даже увековечен. Одна из жительниц Миасса - Нина Пастухова около пятидесяти лет интересуется всем, что касается его жизни и творчества. В день смерти поэта 25 июля 2014 года в Миассе в одном из помещений Машиностроительного колледжа, расположенного на Предзаводской площади, 1, открылся музей памяти певца. Нина Ивановна

— человек уникальный, с чуткой душой и богатым багажом знаний. Она собрала и осмыслила огромное количество материала о Высоцком — книг, пластинок, фотографий, рецензий, критических статей, на основе которых разработала методические рекомендации для педагогов-литераторов. Как известно, Высоцкий был фигурой одиозной, с непростой, но яркой судьбой. Он был непризнанным поэтом, которого запрещали. Поэтому Пастухова — учитель литературы не раз выслушивала в свой адрес нелицеприятные вещи о любви к Высоцкому. Однако это не мешало ей знакомить с его творчеством школьников и студентов. На протяжении своей жизни с Высоцким Пастухова встречалась трижды: в 1976 году на концерте в Пицунде, в 1980 году в театре на Таганке, когда Владимир Семёнович блистал в роли Гамлета. Третья встреча оказалась последней — это были похороны Высоцкого. У каждого своя судьба, и так сложилось, что жительница Миасса Нина Пастухова лично встречалась и с родственниками и близкими Высоцкого, делая записи о своих впечатлениях, о людях и событиях. Она ценила Высоцкого как поэта, актёра, человека, пропитываясь его стихами и песнями.

Музей Высоцкого в Миассе уникален. В нём можно увидеть десятки книг о поэте и актёре, многочисленные фотографии, портреты, гравюры, пластинки, наборы открыток, альбомы годами пополняемые Ниной Ивановной. Есть и редкие книги, которые Нина Пастухова бережно хранит, например, это иностранное (Нью-Йорк) издание фотографий Высоцкого и книга, подписанная сыном Никитой Высоцким, подаренная лично поклоннице из Миасса.

Но не только бумажный антиквариат хранится в комнате, посвящённой этому неординарному человеку. Медаль из Англии, выпущенная к 75-летию Высоцкого, как и книги, свидетельствует об известного поэта не только на родине, но и за рубежом.

Не все разделяют взгляды поэта и актёра, кому-то бесконечно далёк его стиль, но глубина, правдивость, искренность его песен, умение перевоплощаться на сцене в любую

По стопам Гиппократа

из ролей, надевать нужную маску, сделали своё дело. Высоцкого поют, Высоцкого изучают, Высоцкого знают и помнят. Кроме музея в Миассе, к 70-летию известного поэта и актёра, появилась улица его имени в северной части города.

По материалам сайта miass.ru

Это интересно

КАК ОТДОХНУТЬ ЗА 60 СЕКУНД

Возможно, ли быстро восстановить силы и отдохнуть? Наверное, вы думаете, что для этого вам придется отправиться в отпуск или взять несколько выходных. Нет! Поверьте, на самом деле вам достаточно и 60 секунд. Вы не верите? Все ниже написанные действия нужно выполнять аккуратно и, конечно, без фанатизма.



- 1. Барабанной дробью постучите по макушке своей головы 5 секунд.
- 2. Достаточно быстро потрите по ладони пальцем 5 секунд.
- 3. В основании черепа нащупайте большим пальцем впадину. Нажав, посчитайте до 3 и отпустите. Такое действие повторите 3 раза.
- 4. Разогретыми руками достаточно быстро потрите свои щеки вверх-вниз до 5 секунд.
- 5. Далее сжимаем руки в достаточно расслабленный кулак, после чего быстро гладим внешнюю и внутреннюю сторону предплечья выполнять 3 раза.
- 6. Аккуратно придавите ниже кадыка на щитовидную железу указательным и большим пальцем проделайте это 3 раза.

Вы почувствовали, как по вашему телу пошла приятная теплота? Значит, вы все сделали правильно. Всего за одну минуту вот такими интересными движениями вы включили все основные системы организма. После такой тренировки вам будет намного легче закончить любую работу.

По материалам сайта facte. ru

Главный редактор: Замятин Ю.В. Редакционная коллегия: Студенты колледжа