

Издание  
ГБПОУ СК  
«Буденновский  
медицинский  
колледж»

# Неотложка



НОЯБРЬ-  
ДЕКАБРЬ

2019

В ЭТОМ ВЫПУСКЕ:



Вот и подходит к концу этот год, который принес много достижений нашему колледжу. Пусть наступающий год будет для всех вас, уважаемые преподаватели и студенты, удачным, и всё сложится как было задумано. В новом году желаю здоровья, исполнения всех желаний, чудесного решения сложных ситуаций. Мы все верим в чудеса, а они нас окружают. Просто надо немного присмотреться и понять, что случилось чудо.

Желаю Вам в грядущем году быть в окружении исключительно положительных и доброжелательных людей, переживать только приятные эмоции, радоваться каждому прожитому дню, дарить радость и улыбки окружающим. И пусть этот Новый год станет для Вас особенным.

Удачного начала и успешного продолжения вам в Новом году!

**Директор ГБПОУ СК «Буденновский медицинский колледж»**

**О.В. Левченко**

Фестиваль «Россию строить молодым».	Стр 2
Студенческая научно-практическая конференция.	Стр 2
Международный форум добровольцев.	Стр 3
«По зову сердца» Время играть в КВН Пресс-центру БМК «НЕОТЛОЖКЕ» 17 ЛЕТ!	Стр 4-5
Как всегда быть здоровым?	Стр 6-7
Поздравления от студентов	Стр 8





## Жизнь колледжа

### Фестиваль «Россию строить молодым»



6 декабря в Городском доме культуры прошел фестиваль «Россию строить молодым». Награждение проходило в восьми номинациях: «Волонтер года»; «Студент года»; «Лидеры студенческого актива»; «Творческая личность»;

«Спортсмен года»; «Предприниматель года»; «Помощники года». Ребятам были вручены дипломы и памятные подарки. Желаем дальнейших успехов, оставайтесь такими же активными и целеустремленными!



### Студенческая научно-практическая конференция



18 декабря в актовом зале колледжа состоялась V студенческая научно-практическая конференция «История отечественной медицины», на которой студенты выступили с докладами и презентациями о современных достижениях Российской медицины. По результатам работы конференции принята резолюция, а также состоялось торжественное вручение дипломов участникам мероприятия.





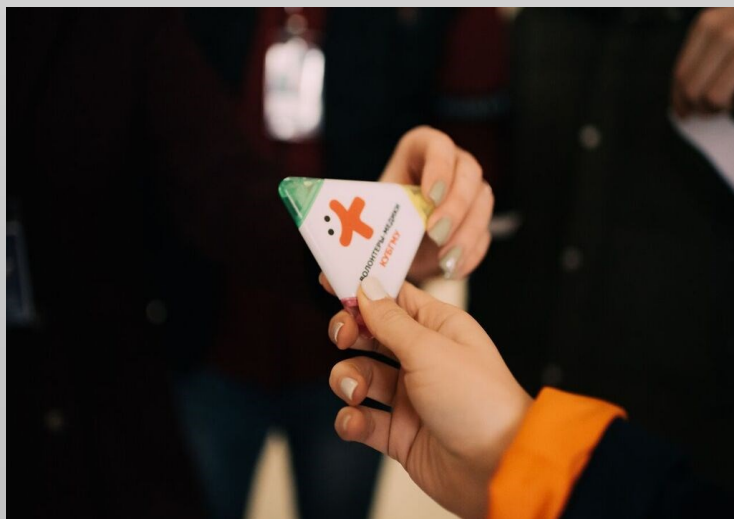
### Международный форум добровольцев

«Года памяти и славы». В рамках международного форума добровольцев была представлена интерактивная площадка волонтерского корпуса «Волонтеры победы», представители которого хранят историю знаменательных событий ВОВ, оказывают помощь ветеранам, организуют выставки по хронологическому маршруту «1945-1920»



Система «Медицина-служба спасения»  
Интерактивная площадка в рамках Международного форума «Всероссийский студенческий корпус спасателей», знакомство с устройством аварийно-спасательного оборудования.

«Волонтеры-медики». Интерактивная площадка Международного форума добровольцев в г. Сочи по реализации направления «Помощь младшему и среднему персоналу в медицинских организациях ВОД «Волонтеры-медики», которое в настоящее время включает и региональные отделения, открытые в большинстве субъектов РФ.





### «По зову сердца»

“По зову сердца”. 25 декабря в преддверии новогодних праздников студенты и преподаватели колледжа, представитель православия- клирик церкви Казанской иконы Божьей Матери г. Буденновска священник Лев Гиль, посетили отделение сестринского ухода участковой больницы с. Архангельское. Пациентам отделения была организована материальная помощь: новогодние подарки, теплая одежда.



Мероприятие проводилось в рамках Программы волонтерского сотрудничества с практическим здравоохранением «По зову сердца». В благотворительной акции приняли активное участие волонтеры г. Ставрополя.

### ПРЕСС- ЦЕНТРУ БМК «НЕОТЛОЖКЕ» 17 ЛЕТ!

28 декабря студенческой газете колледжа исполнилось 17 лет. Мы очень рады держать вас в курсе всех новостей, наши глубоко уважаемые и дорогие читатели—преподаватели и студенты!

Мы работаем с 2002 года и очень любим наш информационный Пресс-центр «Неотложка»!





### Время играть в КВН!

20 декабря в актовом зале колледжа состоялся КВН среди студентов учебных групп. Ребята показали свои творческие способности, оптимизм, актерское мастерство, создали в зале веселую атмосферу. Ребятам подбадривали активные группы поддержки. В перерывах между выступлениями для зрителей звучали песни в исполнении талантливой молодежи колледжа.



По итогам выступления команд в трех этапах конкурса было проведено награждение по трем номинациям: “Лучшая команда”; “Лучшая КВНщица”; “Лучшая шутка”.

Всем командам были вручены дипломы и памятные подарки. Хотим поблагодарить участников за отличные номера и шутки и, за подаренное зрителям и членам жюри настроение и эмоции, желаем дальнейших творческих успехов, оставайтесь всегда такими же веселыми, оптимистичными и жизнерадостными!



### Как всегда быть здоровым?

Большинство людей ошибочно думают, что, для того чтобы быть здоровым, необходимо следовать строгой диете и проводить много времени в тренажерном зале. Но это не совсем так. Вы можете обрести здоровье благодаря нескольким простым правилам в своей повседневной жизни. Возьмите за привычку делать выбор в пользу своего здоровья, когда вопрос касается еды, отдыха, спорта и сна. Чем раньше вы начнете, тем быстрее почувствуете себя лучше!



#### 1) Пейте больше воды.

Взрослому человеку требуется выпивать 2-3 литра (около 8 стаканов) воды в день, а ребенку 1-2 литра (около 5 стаканов). Из этого количества исключаются такие напитки, как чай и кофе. Вода помогает поддерживать температуру тела и выводит токсины.



#### 2) Питайтесь правильно.

Половина порции должна состоять из овощей и фруктов. Добавляйте к ним нежирные продукты, богатые белком, молочные продукты и злаки. Вы почувствуете себя намного лучше после перехода на новый рацион.

#### 3) Приведите себя в форму.

Помимо того, что спорт помогает сбросить вес и улучшить самооценку, он также положительно влияет на тело и разум. Запишитесь в бассейн, гуляйте или бегайте в парке как можно чаще.

#### 4) Составьте распорядок дня.

Распорядок дня поможет вам выделять время на еду, упражнения, снижение стресса. Наличие распорядка также позволит выделить время для увлечений и друзей. Сделайте так, чтобы распорядок дня работал на вас.





### 5) Мыслите позитивно.

Невероятно, какую силу имеет разум надо всем. Позитивное отношение к ситуации может превратить препятствие в возможность. Вы не только станете относиться лучше ко всему, что происходит, но и укрепите свою иммунную систему, которая будет легче справляться с холодами и болезнями.

### 6) Думайте о более простых вещах.

Если вы сосредоточитесь на недостижимых целях, то это сделает вас безразличными и ленивыми. Зачем пытаться достичь невозможного? Мыслите реалистично. Несомненно, надо думать о будущем, но не о том, чего никогда не случится.

### 7) Боритесь со стрессом.

Это очень важно. Если в вашей жизни много поводов для волнений, то все остальное отходит на второй план. Дом и сознание захламлены, а отношения становятся напряженными. Уделите этому пять минут и подумайте— как вы справляетесь со стрессом? Что делаете вы, чтобы стать спокойнее и расслабиться? Эффективно помогает бороться со стрессом йога. Если вы нервничаете или напряжены, попробуйте дыхательную гимнастику.

### 8) Избавьтесь от вредных привычек и рискованного образа жизни.

Прекратите подвергать тело и разум неоправданному риску. Некоторые привычки могут оказывать долгосрочные неблагоприятные последствия. Рисковый образ жизни свидетельствует о глубоких психологических проблемах и в некоторых случаях требует помощи специалиста.

### 9) Занимайтесь физическими упражнениями несколько раз в неделю.

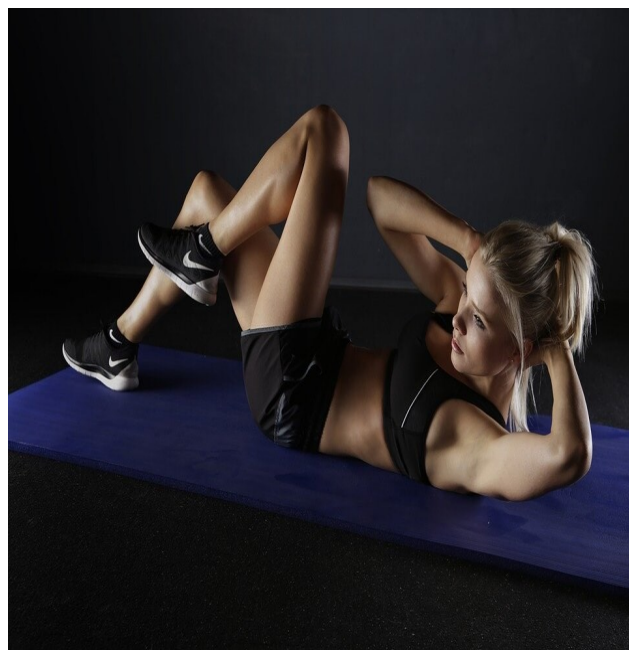
Ваш режим дня обязательно должен включать физическую нагрузку. Этим вы ускорите метаболизм, сможете поддерживать здоровый вес и будете бодрее!

### 10) Следите за своей гигиеной.

Регулярно мойте руки после посещения туалета. Микробы распространяются очень быстро и губят здоровье за одну секунду

### 11) Поддерживайте свою иммунную систему.

Очень сложно быть энергичным и следить за полезными привычками, если приходится постоянно бороться с недомоганиями, простудами, инфекциями и другими симптомами



## Поздравления от студентов колледжа

С Новым годом! Волшебства,  
Смеха, счастья и тепла,  
Мира, радостей, достатка  
И во всех делах порядка!

Пусть все серое, плохое  
Старый год возьмет с собою.  
Впредь лишь светлые мгновенья  
Создают пусть настроенье!

Микаелян Раиса



С Новым годом поздравляем,  
Счастья в жизни Вам желаем,  
Много добрых пожеланий,  
Исполнения всех мечтаний!

Самых ярких впечатлений,  
Самых сказочных мгновений.  
Пусть Вам этот год несет  
Много радостных хлопот!

Гулян Грета



  
**Неотложка**

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

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

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

Мы ждем чудес, мы верим в сказку,  
Мы дружим, любим, мы творим...  
И в этот добрый зимний праздник,  
Когда горят вокруг огни,  
Когда нарядно светит елка,  
Гремят салюты каждый час,  
Пусть счастье к нам зайдет надолго,  
Пусть радость не оставит нас.  
Пускай все сбудутся желанья,  
Уйдет бесследно грусть-тоска.  
Любви, тепла, очарованья,  
Чудес волшебных на века!

