



## ВНИМАНИЕ! ОНЛАЙН-КОНКУРС «Конкурс талантов»!

В конкурсе принимают участие студенты ГАПОУ КО «Медицинский техникум».

5 направлений конкурса: плакаты, рисунки, электронные открытки, фотографии, стихотворения. 1 студент может участвовать в одном направлении, в каждом направлении, во всех направлениях – по желанию.

Результаты будут 25 декабря. Работы предоставить до 15 декабря 2020 старосте группы или Линовицкой Б.И. Если работа в электронном варианте, то предоставить по электронной почте [bellasmile@mail.ru](mailto:bellasmile@mail.ru) до 15 декабря 2020 включительно с указанием ФИО студента, группа, конкурса.

### 1. Конкурс плакатов (стенгазет) «Сессия». 1 студент может сделать 2 работы.

*Требования:* соответствует теме «Сессия», информативность материала, оригинальность. Можно использовать любые цвета любых красок, ручек, фломастеров, мелков, карандашей. Запрещено использовать уже распечатанный текст, фотографии, картинки. Размер не менее 420\*594 (стандартный ватман).

### 2. Конкурс рисунков «Любовь». 1 студент может сделать 2 работы.

*Требования:* соответствует теме «Любовь», интересная задумка/идея, художественное мастерство (техника и качество). Можно использовать любые цвета любых красок, ручек, фломастеров, мелков, карандашей; любой бумажный материал. Размер работы не менее 15\*15 см, не более 50\*50 см.

### 3. Конкурс электронных открыток «Новый год». 1 студент может сделать 2 работы.

*Требования:* соответствует теме «Новый год», художественное мастерство (техника и качество), оформление (эстетичность, красочность). Можно использовать текст, готовые картинки для вставки, любое цветовое решение. Открытка должна быть на 1 странице. Не принимаются открытки, на которых нанесен адрес или логотип другого сайта. Формат: \*\*jpg, jpeg, paint, tiff, pdf, gif. Отправлять готовую работу на электронную почту [bellasmile@mail.ru](mailto:bellasmile@mail.ru).

### 4. Конкурс фотографий «Эмоции». 1 студент может сделать 2 работы.

*Требования:* соответствует теме «Эмоции», художественное мастерство (техника и качество), оригинальность идеи. Не принимаются фотографии, на которых нанесен адрес или логотип другого сайта. Запрещено использовать фотомонтаж, фотоколлаж, рамки, фон, фильтры, графический редактор. Принимаются ч/б фотографии без дополнительной обработки. Формат: \*\*jpg, jpeg, paint, tiff, pdf, gif. Допустимы виды фотографий: пейзаж, портрет, документальная съемка, архитектурная съемка, можно фотографировать животных, людей. Отправлять готовую работу с обязательным указанием эмоции на электронную почту [bellasmile@mail.ru](mailto:bellasmile@mail.ru).



## 5. Конкурс стихотворений «Вольный стих». 1 студент может сделать 2 работы.

*Требования:* стройность ритма, метафоричность/образность, грамотность. Стих будет проверяться через программу проверки текста на заимствование. Отправлять готовую работу с обязательным указанием названия на электронную почту bellasmile@mail.ru.

Работы могут быть выполнены в предыдущие года, но студентом.

Если по 1 направлению будет от 5 работ, то создается комиссия (жюри), которые по указанным критериям отбирают 3-4 работы, а далее – голосование в ВК (официальная страница техникума). ФИО студентов, группа в голосовании отображаться не будут. Голосование будет открытым.

### Сон в жизни человека.

Сон – это важная часть нашей жизни.

Если говорить простым языком, то это отдых, который должен получать наш организм каждую ночь.

Потребность в сне у людей колеблется, но чаще всего рекомендуют уделять на сон восемь часов.

Сначала может показаться, что сон – процесс простой, но если покопаться глубже, то можно узнать, что в сне различают две фазы и пять стадий.

Фазы состоят из:

1) REM фазы, или фазы быстрых движений глаз – тихий или глубокий сон.

2) NREM фазы – когда глаза двигаются медленно, активный сон.

В свою очередь глубокий сон делится на первую, вторую, третью и четвертую стадии, активный – на пятую:

1) Первая стадия – начало сна. Переход от бодрствования к засыпанию, длится десять-пятнадцать минут.

2) На второй стадии температура тела начинает падать, а сердечный ритм замедляется. Этот цикл занимает сорок пять-

пятьдесят пять процентов всего сна.

3) Третья стадия – это крепкий сон. В это время человека труднее всего разбудить.

Дыхание глубокое и ровное, пульс медленный, температура тела понижена, мышцы расслаблены.

4) Четвертая стадия – фаза глубокого сна, длящаяся тридцать минут.

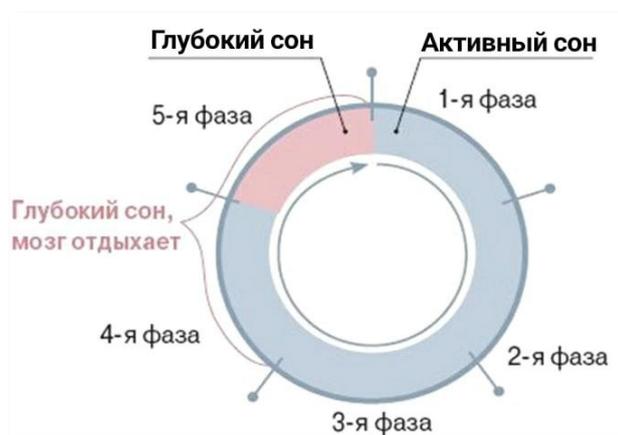
5) В пятой стадии активной фазы человек видит сны. Эти фазы обычно короткие – пять-десять минут, но иногда могут продолжаться и длиться двадцать-сорок минут. В этот период может повышаться давление и учащаться пульс.

Часто случается такое, что из-за сессии и зачетов у студентов не остается времени на сон. В этом случае можно попробовать метод тридцати минут, или по-другому называемый полифазным сном – это деление восьми часов, необходимых человеку для сна, на части.

Существует несколько видов полифазного сна, но самым простым и является бифазный сон. Время сна в ночное время занимает пять-шесть часов, а днем тридцать-сорок минут. Дневной сон происходит в послеобеденное время. Он улучшает способности к усвоению учебного материала, но является вредным для детей.

Так же следует помнить, что применять метод тридцати минут стоит в том случае, когда вы уверены в своём здоровье.

Если же этот метод покажется вам неэффективным, то можно попробовать выспаться за пять часов.



- 1) Во-первых, не переадайте на ночь и не нагружайте желудок перед сном.
- 2) Перед тем, как пойти спать можно принять теплый душ. Теплая вода поможет расслабиться. Засыпать будет легче.
- 3) Спите под теплым одеялом. В тепле мы лучше высыпаемся, а во время холода иногда снятся кошмары.
- 4) В теплые времена года следует проветривать комнату. Перед сном приоткройте окно на десять-пятнадцать минут, пусть ваша комната заполнится свежим воздухом.

Несмотря на приведённые выше пункты, старайтесь больше заботиться о себе и не пренебрегать сном.

**Ваше самочувствие – один из главных пунктов хорошего здоровья.**

*Хамис Курбанова, 29ЛД*

## **Об Иване Грозном.**

Иван IV Васильевич, прозванный Грозным (1530 – 1584) – был великим московским князем и стал первым царем Руси. В судебной системе, военной службе, государственном управлении были проведены ряды реформ во время его правления, а территория Руси увеличилась почти вдвое из-за покорения Астраханского и Казанского ханства, и присоединения Западной Сибири, Башкирии и Области войска Донского.

Иван родился 25 августа 1530 года, в селе Коломенское, в Подмоскowie. Отец и мать его происходили от разных родов. Назван был Иван в честь Иоанна Предтечи. В честь его рождения в селе Коломенское заложили церковь Вознесения Господня. Позже у Грозного появился младший брат Юрий.

Иван Васильевич являлся наследником престола, то есть после наступления 18-летнего возраста он мог заменить отца, но смерть его отца настигла раньше и Иван сел на престол фактически в три года. Перед смертью отец Грозного создал боярскую комиссию, которая должна была оберегать его сына до 15 лет.

Детство мальчика прошло в бесконечных переворотах за трон.

Через 5 лет умерла его мать. Попечители наследника считали, что он совсем ещё ребёнок, ничего не понимает, и творили, что хотели: его с братом лишали одежды и еды, держали в бедности, убивали их друзей. Это не могло не отразиться на характере будущего царя. Мальчик рос злобным, агрессивным и жестоким, в

раннем возрасте это проявлялось в издевательствах над животными, позднее также он будет относиться и к людям. Он ненавидел весь мир, а главной его мечтой была власть – полная и никем не ограниченная, любые законы морали стали для него ничем по сравнению с властью. При этом Иван Грозный очень много времени занимался самообразованием, он перечитал огромное количество книг, что сделало его одним из самых грамотных правителей того времени.

В 1545 году, когда Ивану исполнилось 15 лет, и он стал полноправным правителем всея Руси. С первых дней юноша издал ряд реформ.

В 1549 году на первом заседании Земского собора была оформлена сословно-представительная монархия.

Также был принят новый судебник в 1550 году.

Губная реформа начала свое действие с 1551 года.

Устойчивая государственная печать в России появилась в 1560-х годах.



Иваном Васильевичем возглавлялось три казанских похода. Первый – с 1547 по 1548 год, второй – с 1549 – 1550 год и третий – в 1552 году. Но это была лишь часть походов, в которых участвовал царь.

Государь Иван Васильевич был женат 7 раз. Но мы расскажем лишь о первом браке. Первой его женой стала Анастасия, дочь вдовы Захарьиной Анастасии. Их брак продлился 13 лет, за это время родилось 6 детей, кончиной Анастасии царь был потрясён и после этого характер его правления изменился.

Последние шесть лет жизни царь почти не передвигался, из-за прогрессирования остеофитов. 18 марта 1584 года Иван Васильевич Грозный умер, ему было 54 года. Похоронен первый царь рядом с могилой убитого им сына в Архангельском соборе.

*Галина Кульба, 39СД*

## **Зимний напиток.**

Самый популярный зимний напиток – какао. Его дают детям в детсадах, взрослые варят его для поднятия новогоднего настроения.



*А есть ли польза от этого напитка?*

Давайте разберёмся. Какао впервые стали употреблять южноамериканские индейцы, а у народов Майя какао-бобы считались разменной монетой. В Европу эти бобы попали благодаря испанским колонизаторам, но были дорогим удовольствием, которое могли себе позволить только короли. В настоящее время какао произрастает в центральной Америке, Африке и Индонезии. Бобы собирают, обжаривают, отделяют шелуху. Выдавливают из зёрен масло, а оставшийся жмых измельчают в пыль. Из такой пыли и делают всеми любимый напиток.

*В чем его польза?*

Там содержится большое количество витаминов. Это витамин А, Е, К, никотиновая кислота, витамины группы В. Комплекс этих витаминов положительно влияет на кроветворение, стимулирует иммунную систему и помогает организму избавиться от вредных токсинов. В одной кружке какао имеется почти суточная доза железа и магния, а также необходимые минералы: кальций, фосфор, калий, цинк. Какао-бобы содержат в 5 раз больше антиоксидантов, чем обычный чай. Какао полезно утром т.к. здесь содержатся вещества полифенолы. Они улучшают мозговое кровообращение, память и стимулируют работу головного мозга.

Удивительно, но такой вкусный напиток поможет при кашле! В нем содержится теобромин, а он обладает

спазмолитическими свойствами. Какао будет полезно даже при беременности.



*А есть ли противопоказания?*

- Аллергия
- Заболевания почек. Какао стимулирует выработку мочевой кислоты, а если работа почек нарушена, то она просто не сможет выйти из организма, что приведёт к заболеваниям суставов и подагре.
- Какао противопоказано больным с сахарным диабетом, атеросклерозом, повышенным артериальным давлением, диареей, заболеваниями нервной системы.

*Есть ли разница между какао-порошком и растворимым какао?*

Конечно есть! В растворимое какао добавляют различные эмульгаторы, ароматизаторы и прочие химические добавки. Польза от такого напитка с добавками, конечно, в разы уменьшается.

Рецептом вкусного какао мы уже делились на нашей страничке в инстаграм (@med\_fuc\_et\_spera).

Искренне надеемся, что наша статья была полезна вам. Приятного аппетита!

*Стеколыщикова Анастасия,  
39СД*

Как быстро летит время! Вот и первое учебное полугодие выходит на финишную дистанцию – то есть сессию. С этим непременно, надеемся, справятся первокурсники. А пока давайте прочтём об их впечатлениях, ожиданиях и реальности.

«Когда я поступила в техникум, я думала, что будет намного легче учить и запоминать материал. Я считала, что на первом курсе будет неинтересно, потому что все самое классное начинается со второго курса, так как там есть спецпредметы, но на первом курсе очень даже занимательно. Однако теперь с учебой я мало успеваю, в придачу у меня много тренировок и из-за этого мне иногда не хватает времени».

**Барбакова Александра, 19 СД**

«Впервые, когда я пришла в техникум на День открытых дверей, меня удивило то, что здесь проводятся различные интересные мероприятия. Мне нравится учеба, также мне повезло с однокурсницами, я смогла обзавестись друзьями. В течение дня мы носим халаты и шапочки, что поначалу вдохновляло, затем это стало вполне обычным делом. Я совсем не жалею о том, что подала документы в техникум и решила связать свою жизнь с медициной».

**Пишая Вероника, 19 СД**

«Первые месяцы учебы в техникуме для меня прошли незаметно. Сначала было довольно трудно учиться, но я ожидала, что будет труднее. Жизнь студента не такая, к которой я привыкла в школе. Мои знания в техникуме увеличились вдвое и в придачу увеличились бессонные ночи...».

**Яхьяева Ума**

«Перед тем, как поступить в техникум, я поставила себе цель – стать старостой группы. Я этого достигла. Хотела влиться в общение со всеми. И это тоже у меня получилось».

И несмотря на все трудности, поджидающие меня во время учебы, я буду их решать. В течение каждого буднего дня я общаюсь с интересными людьми и узнаю много нового. Я надеюсь, что следующие дни, проведенные здесь, принесут мне положительные впечатления».

**Кулешова Елизавета, 19 СД**

«Когда я поступила в техникум, думала, что здесь будет скучно, ведь профессия медработника требует серьезности. Но я ошибалась!

Руководители по воспитательной работе часто придумывают разные конкурсы, и мы стараемся активно в них участвовать. Самое сложное – здесь нет общежития и каждое утро приходится вставать в 5 утра и заставить себя прийти в техникум. Несмотря на сложность, постараюсь хорошо учиться и закончить техникум через 4 года. Хочу научиться всему, что дадут мне преподаватели, потому что в будущем хочу стать востребованным врачом».

**Матвеева Ксения, 19 СД**

«Несмотря на мои переживания, я поступила в Медицинский техникум Обнинска! Я очень этому рада, потому что давно хотела связать себя с медициной. Вообще я ожидала, что наше учебное заведение будет выглядеть несколько иначе, следующим моим ожиданием было то, что у нас будет хотя бы пара профессиональных предметов, но... Однако некоторые ожидания все же оправдались: например, все студенты сидят в халатах, мне нравится этот профессиональный внешний вид».

**Короткова Елизавета, 19 СД**

*Федотова Светлана  
Георгиевна, преподаватель.*



Огромное спасибо, что прочли этот выпуск газеты!

Большое спасибо Федотовой Светлане Георгиевне за проверку на грамотность. Также выражаю свою благодарность авторам статей и студентам первого курса, чьи фамилии были упомянуты выше за выражение своих мыслей!

*Краузовская Ксения, 39СД*

С Наступающим Новым Годом!

