

Будь здоров!



Внимание грипп!

1 Соблюдайте правила гигиены!

Не пренебрегайте правилами личной гигиены. Следите за чистотой одежды и постельного белья. Регулярно убирайте и проветривайте помещения.

3 Укрепляйте ваш иммунитет!

Регулярно занимайтесь спортом, подберите индивидуальную схему закаливания. Следите, чтобы в ваш ежедневный рацион входили продукты, богатые витаминами, минеральными веществами, аминокислотами.



2 Ведите здоровый образ жизни!

Откажитесь от вредных привычек (курения, злоупотребления алкоголем), ведите подвижный образ жизни, придерживайтесь режима правильного питания, рационально планируйте свое время, чередуя работу и отдых.

4 Принимайте меры профилактики!

В случае возникновения угрозы эпидемии пройдите курс профилактики специальными лекарственными средствами или сделайте прививку.

5 Осторожно – грипп!

В случае недомогания обращайтесь к врачу. Исключите посещение работы и контакты с другими людьми. Носите маску, если заболели сами или если среди друзей и родственников есть заболевшие гриппом или ОРВИ.



Постарайтесь не заболеть гриппом!
Берегите себя и окружающих!

Поздравляем!

30 Ноября—День Матери!



Как в детстве,
я к тебе прильну
И поцелую нежно.
Признаюсь, *Мама,*
что *люблю*
в сто раз *сильней,*
чем прежде.

Учредитель и издатель: ГАПОУ СО «Каменск-Уральский радиотехнический техникум»
Адрес: г. Каменск-Уральский, ул. Ленина, 6
Редактор: Кропанина Л.Е..
Верстка/дизайн: Кропанина Л.Е.,
Фотографы: Халявин Д., Лысюк Е., Гагарин М.
Корреспонденты и авторы статей: Лазарева С.А., Кропанина Л.Е., Московских И.Л., Шевцов Д.В.,
Згрудина Полина ПИ-206, Халявин Денис Р-140

В контакте

<https://vk.com/club22403241>

ПРИСОЕДИНЯЙСЯ!

МЫ
ВЫБИРАЕМ
ЖИЗНЬ

На радио волне



ГАПОУ СО «Каменск-Уральский радиотехнический техникум»

Ноябрь 2016 г.

Студенческая газета о нас!



«Мудреца спросили: «Что является для человека наиболее ценными, важным в жизни: богатство или слава?»

Вот что ответил мудрец: «Ни богатство, ни слава не делают человека счастливым. Здоровый нищий, счастливее больного короля».

Здоровье – это действительно бесценный дар. Без него очень трудно сделать жизнь интересной и счастливой. Здоровье помогает человеку учиться, трудиться, заниматься любимым делом, активно отдыхать. Как ни банально это звучит, но от того, насколько здорова наша молодёжь зависит будущее России. Поэтому, формирование у студентов убеждения престижности здорового поведения и воспитание потребности в здоровом образе жизни одно из важнейших направлений в нашей работе.

Директор техникума Наталья Владимировна Казанская

1 декабря - Всемирный день борьбы со СПИДом –стр. 2-3

Береги здоровье смолоду! – стр. 4-5

Внимание грипп! – стр.8

Комплексный обед заказывали? - стр. 6

30 Ноября День Матери! - стр.8

Мы не курим и это здорово! - стр. 7



ЗНАТЬ
чтобы
ЖИТЬ



ВИЧ касается



ВИЧ
Вирус Иммунодефицита Человека, который разрушает иммунную систему и вызывает ВИЧ-инфекцию

ВИЧ-инфекция

это вирусное медленно текущее и неизлечимое заболевание, приводящее к СПИДу.

СПИД – Синдром Приобретенного Иммунного Дефицита – это комплекс заболеваний на конечной стадии ВИЧ-инфекции, которые возникают когда иммунная система разрушена и человек становится восприимчивым к любым инфекциям.

- это заключительная стадия ВИЧ-инфекции, заканчивающаяся летально.

В Свердловской области ситуация по распространению ВИЧ-инфекции расценивается как чрезвычайная: Свердловская область занимает 1 место в России по абсолютному количеству зарегистрированных случаев ВИЧ-инфекции. В Свердловской области на 01.01.2015г. официально выявлено 47 588 случаев ВИЧ-инфекции, показатель распространенности достиг 1082,0 на 100 тыс. населения, что в 3 раза превышает среднероссийский уровень (366,0 на 100 тыс.) – 1% всего населения. Реальное количество ВИЧ-инфицированных может составлять 130 тыс. человек В эпидемию вовлечены люди всех возрастов, любого пола и социального статуса. Основной путь передачи – наркотический и половой.



Как можно защитить себя и избежать заражения ВИЧ?

- ✦ Избегать контакта с чужой кровью;
- ✦ Иметь одного сексуального партнера и сохранять взаимную верность;
- ✦ При всех случайных контактах использовать презерватив;
- ✦ Исключить наркотики из своей жизни.
- ✦ Знать свой ВИЧ-статус и статус своего полового партнера (обследоваться на ВИЧ).

Филиал ОЦ СПИД и ИЗ по Южному округу

г. Каменск – Уральский, ул. Рябова 20 (в здании городской поликлиники № 3) тел. 37-09-09

График работы филиала:

понедельник-пятница с 08.00 до 16.30

Забор крови на ВИЧ:

понедельник-четверг с 08.00 до 15.00

пятница с 08.00 до 09.30

Мы не курим! И это здорово!

17 ноября Международный день отказа от курения, который появился в 1977 году, по решению Американского онкологического общества.

Статистика сообщает, что каждая десятая женщина в России – курит, а 50-60% мужчин заядлые курильщики. Несмотря на усилия здравоохранительных организаций, не так уж много людей бросает курить, не помогает даже риск смерти: курение и заболевания, которые оно вызывает, каждый год убивают около миллиона россиян. Это куда больше, чем от СПИДА, аварий на дорогах или употребления тяжелых наркотиков.

Каждый год огромное количество денег тратится на то, чтобы разъяснить вред курения, разработать новые методы избавления от зависимости и донести до населения уже существующие. В то же время, табачная индустрия тратит миллионы, чтобы провоцировать людей покупать больше, дороже и регулярнее. Курить или не курить – это личный выбор каждого.

Наш выбор - это жизнь без табака!

*Без табака мы обойдемся:
Здоровье гробить не резон.
Давай-ка спортом, друг,
займемся.*

Давай пойдем на стадион!

*И в День отказа от курения
Здоровье ценим каждый миг.*

*Нам обеспечат вдохновение
Гантели, штанга и турник.*



Береги здоровье смолоду!

В последнее время особую актуальность приобретают вопросы здорового образа жизни студентов. Однако здоровый образ жизни для каждого индивидуален.

Охрана здоровья студентов традиционно считается одной из важнейших воспитательных задач в нашем техникуме. Успешная подготовка квалифицированных кадров связана с укреплением и охраной здоровья.

Здоровый образ жизни это способ жизнедеятельности, направленный на сохранение и улучшение здоровья людей как условия и предпосылки существования и развития других сторон жизни.

Успех обучения и воспитания во многом обусловлен функциональными и адаптивными возможностями организма, уровнем физической и умственной работоспособности, состоянием здоровья самих обучающихся.

Студенты всегда испытывают информационные и эмоциональные перегрузки, которым они подвергаются на фоне ухудшения социальных условий и снижения физической активности в распорядке дня. В техникуме был проведён опрос среди студентов и преподавателей о здоровом образе жизни. Из факторов, мешающих заниматься своим здоровьем, студенты отметили недостаток времени — 42,3%, материальные затруднения — 1,9 %, отсутствие условий — 19,2%, и лень — 36,5%.

Придерживаются ЗОЖ 46 %, частично 51 % и не придерживаются 1,9 % человек; из опрошенных студентов лишь 7,6 % занимаются утренней гимнастикой, посещают спортивные секции 42,3%, регулярно консультируются с врачом 7,6 %, соблюдают режим дня 26,9 %, соблюдают режим питания 15%.

Мнения

Наш корреспондент Загрудина Полина провела опрос на тему ЗОЖ с вопросом—твое отношение к здоровому образу жизни. Вот какие ответы дали наши студенты и преподаватели.

- Хорошо отношусь, поддерживаю ЗОЖ и призываю других вести здоровый образ жизни. Вести здоровый образ жизни нужно для того, чтобы быть здоровым и чувствовать себя бодро. **Шлыкова Елена ТМ-148**

- Хорошее. Вести ЗОЖ необходимо, чтобы долго жить. **Безукладников Арсений МР-102**

- В здоровом теле, здоровый дух. Здоровье надо беречь смолоду. **Горенко И.В. Руководитель ОБЖ**

Мое отношение к ЗОЖ – положительное, вести ЗОЖ нужно, чтобы долго жить и радоваться жизни. **Русина Екатерина ПИ-206**

В здоровом теле здоровый дух—это глупое изречение. Здоровое тело—продукт здравого рассудка.

Лазарева С.А. социальный педагог

Мнения

- Мое отношение к ЗОЖ положительное, здоровье надо беречь смолоду. **Комарова О.В.**

- Мое отношение к ЗОЖ – резко положительное, потому что ЗОЖ воспитывает в человеке доброту, позволяет быть здоровым. Здоровый человек с удовольствием идет на работу, имеет здоровую семью и много друзей. **Рулева С.Э.**

- У меня отношение к ЗОЖ нейтральное, но здоровым быть нужно. **Демин Дима ТМ-247**

- ЗОЖ – это одно из главных условий жизни современного человека. Чтобы чувствовать себя хорошо нужно придерживаться правил ЗОЖ. **Московских И.Л. Зам.директора по ВР**

- Сам хорошо отношусь, поддерживаю ЗОЖ и призываю других заботиться о своем здоровье. ЗОЖ нужен для того, чтобы быть здоровым и чувствовать себя бодро. **Парфенов Владимир ТМ-247**

Руководитель физического воспитания Шевцов Дмитрий Валерьевич дает нашим студентам такие рекомендации:

- Приходить на занятия отдохнувшими и бодрыми.
 - Ежедневно выполнять утреннюю гимнастику.
 - Проявлять активность во время учебных занятий, так как пассивное присутствие в аудитории не поможет в продвижении к успеху.
 - Активно использовать время в перерывах между парами, так как движение может стать лучшим источником восстановления и отдыхом.
 - Запомнить, что алкоголь, курение, наркотики, сквернословие и безделье препятствуют здоровому расслаблению и отдыху организма.
 - Понять, что главной задачей здорового образа жизни в свободное от учёбы время является восстановление и оздоровление студента после учёбы.
 - Усвоить, что питание, сон, личная гигиена - главные составляющие здорового образа жизни.
 - Разнообразить вне учебную жизнь. В это время проявляется восстановительная, оздоровительная, созидательная, развивающая, поддерживающая функции здорового образа жизни.
- Нужно заниматься самообразованием, культурным развитием, спортивно-физкультурной деятельностью, встречаться с друзьями для общения, заниматься активным отдыхом.



Комплексный обед заказывали?



Наша молодежь - будущее страны, поэтому их здоровье заслуживает огромного внимания. Сегодня уделяется большое внимание качеству питания детей в детских садах и школах. Питание же, студентов, практически не регламентируется, поэтому большинство из них питаются не полноценно. На наш взгляд, причинами этому служат нехватка времени, некомпетентность в вопросах культуры питания, темп современной жизни. Чаще всего студенты питаются крайне нерегулярно, перекусывая на ходу, всухомятку, 1-2 раза в день, многие не пользуются услугами столовой.

Беспокоит рост популярности у студентов продуктов питания быстрого приготовления, содержащих в большом количестве различные ароматизаторы, красители, консерванты, модифицированные компоненты. Сегодня неправильное питание становится серьезным фактором риска развития многих заболеваний и способствует снижению умственной активности. К сожалению, статистика последних лет показывает резкое увеличение среди молодых людей лиц, страдающих ожирением, заболеваниями сердечно-сосудистой системы, сахарным диабетом и т.д. Предотвратить такие заболевания можно, если вести здоровый образ жизни и, в первую очередь, правильно питаться.

Для предотвращения подобных негативных последствий в нашем техникуме организовано полноценное и доступное питание в столовой. К сожалению не все студенты пользуются её услугами.

Администрация техникума настоятельно рекомендует обратить внимание на возможность комплексного питания, стоимость которого всего 60 рублей в день.

Питайтесь в столовой и будьте здоровы, красивы и успешны!



каждого!

Что могу сделать я?

Говорить о ВИЧ/СПИДе может оказаться очень трудной задачей, но это вопрос жизни и смерти. Вы и другие студенты не должны стесняться говорить о ВИЧ/СПИДе. Замалчивание этой проблемы только усложняет предотвращение дальнейшего распространения ВИЧ. Многие молодые люди не верят в то, что ВИЧ представляет для них угрозу. Немало и тех, кто не знает, как защитить себя от ВИЧ.

Все вместе мы можем сдержать дальнейшее распространение этого заболевания и уменьшить его влияние на нашу жизнь. Кроме того, мы можем развеять предрассудки относительно ВИЧ/СПИДа.

1. Прежде всего защитите себя. Вы живете лишь один раз.

Посетите сайт [Go Ask Alice.](#), где вы можете задать свои вопросы о ВИЧ/СПИДе и других болезнях, передающихся половым путем, консультанту по медицинским вопросам.

2. Научите других защищать себя от ВИЧ/СПИДа. Многие люди до сих пор не знают, как ВИЧ передается, и то, что есть способы избежать заражения.

- Расскажите об этом другим студентам и друзьям или используйте возможности волонтерских программ, о которых можно узнать в информационном разделе сайта [Idealist](#).
- Узнайте, какие организации в вашей стране работают с детьми с диагнозом СПИД, посетив сайт [Albina's Action for Orphans](#). Вы можете сделать пожертвования в пользу этих организаций.
- Общайтесь с другими молодыми людьми, занимающимися проблемами СПИДа. Вы можете поговорить о ВИЧ/СПИДе на форумах [Taking it Global](#) или [Centre for the Study of AIDS](#).

Для получения дополнительной информации о том, как вы, ваша семья, преподаватели и сверстники могут научиться уважать и защищать людей от многих предрассудков, связанных с ВИЧ и СПИДом, посетите весьма информативный сайт [Advocates for Youth](#).

3. Включайтесь в работу. Миру удастся победить ВИЧ/СПИД, но для этого нужно, чтобы такие сознательные граждане, как вы, включились в работу. Если вы готовы изменить судьбы людей, посетите сайты, размещенные на этой странице, и узнайте, чем вы можете помочь.

Проводимый 1 декабря каждого года Всемирный день борьбы со СПИДом — это день осуществления в международном масштабе акций против ВИЧ-инфекции и СПИДа.

Существуют и другие сайты с информацией о том, как можно принять участие в борьбе против СПИДа:

- [AVERT.org: AIDS Orphans](#)
- [UNAIDS: The Joint United Nations Programme on HIV/AIDS](#)
- [UNIFEM: Gender and HIV/AIDS](#)

Автор статьи Денис Халявин Р-140

