

5 октября 2022г.



Профориентационное мероприятие

В рамках профориентационных мероприятий, направленных на привлечение будущих абитуриентов в АМТ, преподаватели Бабина И.П. , Лосукова Л.А. приняли участие в родительских собраниях для родителей и учащихся 11-х классов МОУ Лицей №1 и МБОУ «СШ № 11» г. Ачинска. Преподаватели презентовали одни из самых востребованных специальностей в Красноярском крае: фельдшер, медицинская сестра и акушер, рассказали обо всех преимуществах обучения в Ачинском медицинском техникуме, о правилах поступления.



6 октября 2022г.



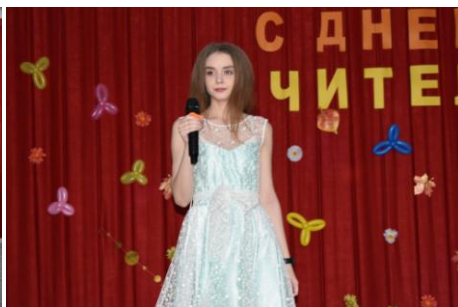
Обзор новостей

С профессиональным праздником – Днём Учителя!

5 октября, в России отмечается праздник - радостный и особенный - День Учителя!!! Он облачен в яркие краски русской осени, наполнен приятными эмоциями и гордостью за красивую и важную профессию. Учитель – самая уважаемая, трудная и ответственная профессия.

В этот праздничный день педагоги нашего техникума принимали поздравления от студентов, которые выстроившись в живой коридор, встречали каждого преподавателя словами поздравлений и благодарности! Культмассовый и информационный секторы групп подготовили праздничные видео поздравления для преподавателей. В актовом зале состоялся замечательный и теплый праздничный концерт «В вашу честь, наши педагоги!». На сцене блистали яркие, талантливые студенты. Прозвучало много тёплых слов в честь преподавателей техникума. Глядя на счастливые лица зрителей после окончания концерта, было очевидно, что поздравление понравилось преподавателям и всем присутствующим в зале.

Профессия учителя – это умение дарить тепло своего сердца подрастающему поколению, вести учеников по ступеням к вершине знаний. Спасибо вам, дорогие наши педагоги, за ваш труд!





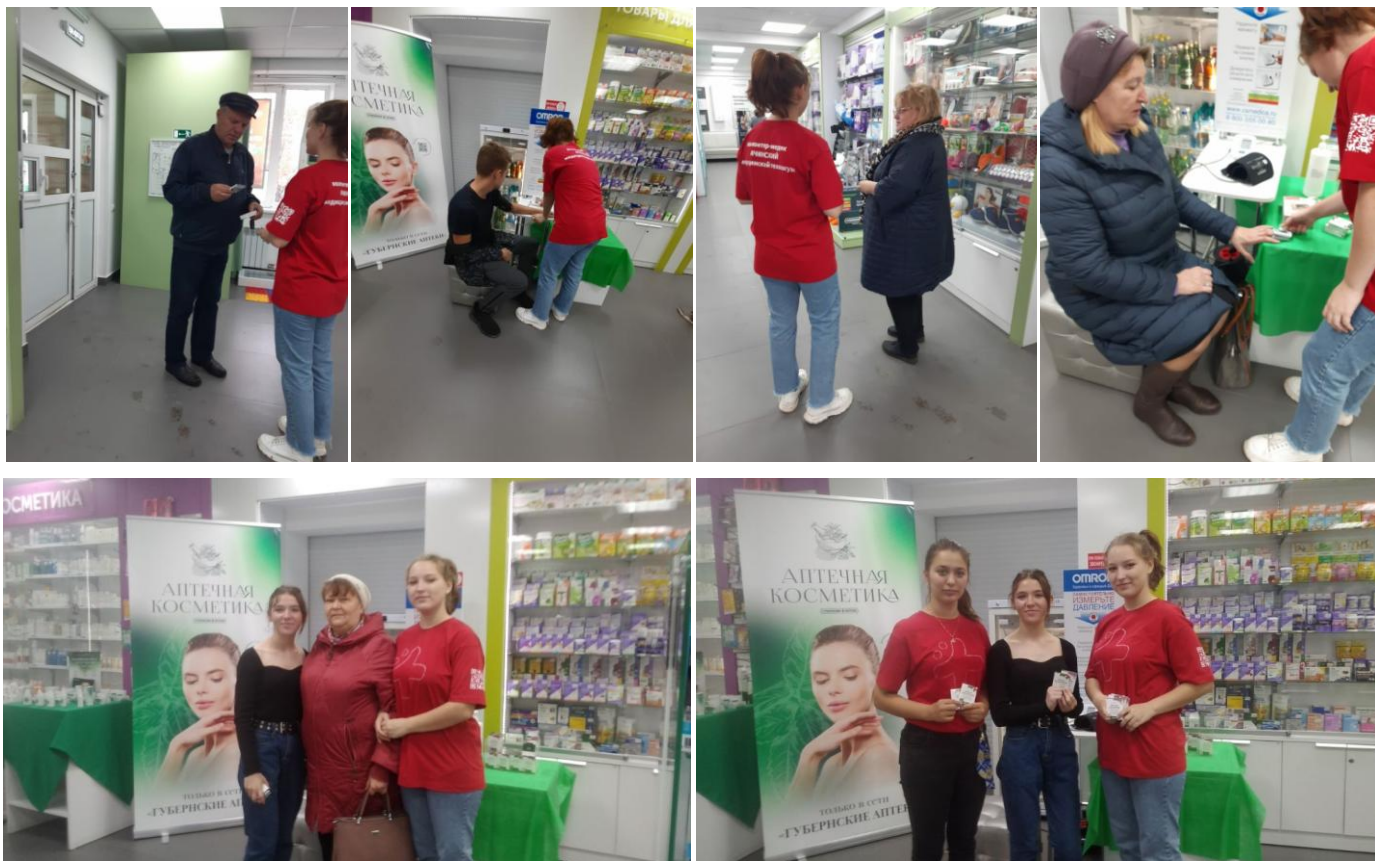
1 октября - Международный день пожилых людей

Ежегодно, в золотую осеннюю пору мы чествуем тех, кто все свои силы и знания посвятил студентам нашего техникума, кто отдал здоровье и молодость молодому поколению. Коллектив Ачинского медицинского техникума поздравил ветеранов с праздником мудрости и жизненного опыта, пожелав долголетия, сил и терпения, солнечных дней и хорошего настроения!



Волонтеры-медики АМТ приняли участие в акции ко дню пожилых людей

В рамках международного дня пожилых людей наши волонтеры-медики приняли участие в совместной акции в «Губернской аптеке». Волонтеры: Олеся Безгина (407 гр.), Юлия Галетина (410 гр.), Ханума Кулиева (410 гр.), Анастасия Шарифова (411 гр.), Полина Зауер (408 гр.) и Софья Чистякова (412 гр.) поздравили пожилых ачинцев. Девушки приглашали клиентов аптеки измерить артериальное давление, проверить уровень кислорода в крови, рассказывали, как правильно утилизировать просроченные медикаменты и просто делились со всеми хорошим настроением.



Волонтеры-медики АМТ сопровождают спортивные мероприятия

«Быть всегда на страже», – такой девиз у волонтеров, которые прошли обучение оказанию первой помощи. Теперь ребята могут сопровождать спортивные и массовые мероприятия, если кому-то понадобится первая помощь – волонтеры смогут ее оказать. Так, Мария Иванова (392 гр.), Ольга Матяс (403 гр.) и Алина Рикмасова (400 гр.) дежурили во время проведения военно-патриотической игры для школьников «Сибирский щит», а Дарья Грибовская (400 гр.) и Елена Козлова (413 гр.) следили за самочувствием участников городского фестиваля здорового образа жизни «Здоровый».



С заботой о сердце

В рамках Всероссийской акции «Оберегая сердца» будущие медики провели информационно-просветительское мероприятие по профилактике сердечнососудистых заболеваний у мужчин в трамвае

«Маршрут здоровья». Ежегодно в России от заболеваний сердечнососудистой системы умирают около миллиона человек. Мы занимаем первое место в мире по количеству смертей от патологии сердца и сосудов. Особенно в зоне риска находятся мужчины. Обычно мужчины замечают проблемы со своим здоровьем, лишь, когда организм уже буквально начинает «кричать о помощи». Однако, если проигнорировать «первые звоночки», то последствия могут быть самыми плачевными. Основными причинами возникновения болезней сердца могут стать: неправильное питание, злоупотребление алкоголем, табакокурение, неправильный режим дня, стрессы, переутомление, ожирение и другие.

Первыми симптомами могут быть периодически возникающая одышка при умеренных физических нагрузках, головные боли, шум в ушах, дискомфорт в груди, ощущение, как будто внутри что-то сжимает, онемение пальцев рук и ног, небольшие отеки по вечерам. Боли, которые могут возникать не только в груди, но и в шее, челюсти, или под лопаткой.

Будущие медики посоветовали пассажирам трамвая - не игнорировать даже самые небольшие симптомы, а сразу обращаться к врачу. Ведь вовремя начатое лечение поможет избежать тяжелых осложнений в будущем. В ходе лекции волонтеры раздавали пассажирам тематические информационные буклеты и символические сердца с надписью «Берегите сердце!».



Мастер-классы по первой помощи

4 октября прошли мастер-классы по первой помощи для студентов АКОТиБ и студентов АКТиСХ. Инструкторы Российского Красного Креста: Санина Анна (398 гр) и Вержбицкая Елена (391 гр) рассказали студентам, как правильно определить неотложные состояния и оказывать помощь в экстренной ситуации, а так же все полученные знания ребята смогли отработать на практике. В итоге около 110 студентов научились оказывать первую помощь!



Наши спортивные победы

Сразу несколько наград завоевали наши спортсмены в городском фестивале здорового образа жизни «Здоровый». В программе соревнований: забег на 1 км., отжимания, поднятие гири, дартс, подтягивание на турнике. Ачинский медицинский техникум представляли 19 студентов под руководством преподавателя Ольги Александровны Агеевой и председателя студенческого спортивного клуба «Импульс» Елены Андреевны Держанской. По результатам испытаний копилка спортивных достижений нашего техникума пополнилась:

1 место – Олеся Безгина, 407 группа (отжимание);
Ольга Демидова, 388 группа (поднятие гири);
Вероника Фирст, 412 группа (бег 1 км.).

3 место - Олеся Безгина, 407 группа (дартс);
Денис Мухортов, 410 группа, (поднятие гири).

Поздравляем участников, победителей и руководителей! Желаем достижения новых высот!



Что такое ТАЙМ-МЕНЕДЖМЕНТ или как научиться все успевать.

Этой теме была посвящена встреча студентов-активистов и педагога-психолога центра развития и консультирования «Swami» Анастасии Борисовны Уманчук. Тема нехватки времени очень актуальна для наших активистов: старост групп и этажей, волонтеров, ребят, которые занимаются творчеством. Учеба, мероприятия, общественная нагрузка, а еще учеба... Как научиться правильно организовывать свой день, чтобы все успеть и не перегореть. В ходе встречи ребята узнали:

- Почему не хватает времени на полезные дела?
- Куда утекает энергия, которая так нужна на реализацию важных задач?
- Какие типы задач бывают и как распределить время, чтобы качественно их решать?

Мы уверены, что полученные знания помогут вам в студенческой жизни правильно распоряжаться временем, планировать свой день максимально эффективно, высвободить часы для личных дел.



Волонтеры-медики рассказали школьникам и студентам города о здоровом образе жизни и не только

В рамках спортивного фестиваля здорового образа жизни наши волонтеры организовали несколько тематических локаций в легкоатлетическом манеже «Рекорд». Участие в городском спортивном фестивале «Здоровый». Так, Маргарита Коростелева (400 гр.) и Дарья Попова (408 гр.) прочитали участникам фестиваля лекцию «Шаги к здоровому образу жизни». Регина Козырева (394 гр.) и Алина Бродникова не только рассказали о сердечнососудистых заболеваниях, причинах их возникновения и профилактике, но и на месте провели мини-обследование для всех желающих: измеряли артериальное давление, проводили взвешивание и замер талии, рассчитывали индекс массы тела и давали рекомендации всем обратившимся. Елена Вержбицкая (391 гр.) и Карина Криворучко (392 гр.) на месте обучали всех желающих навыкам оказания первой помощи.



14 октября 2022г.



Обзор новостей

СТРЕСС – ХОРОШО ИЛИ ПЛОХО? Как справиться с ним?

В целях реализации образовательно-информационного проекта «Знание – сила!» в рамках международной программы «Равный обучает равного» волонтеры-медики Ачинского медицинского техникума Матяс Ольга и Климова Алина (403 гр.) провели информационную беседу со студентами Ачинского техникума нефти и газа на тему «СТРЕСС И КАК ЕМУ ПРОТИВОСТОЯТЬ?».

Ольга и Алина рассказали студентам что такое «эустресс», «дистресс», хронический стресс, его признаки, физиологические и психологические симптомы стресса.

Наиболее часто стресс способствует развитию гипертонии, сердечных приступов, сердечно-сосудистых заболеваний. Однако преодоление стресса вполне возможно, пока стресс не одолел нас.

Итак, **СОВЕТЫ КАК СПРАВИТЬСЯ СО СТРЕССОМ:**

- попить чаю;
- послушать спокойную музыку;
- сделать уборку;
- поспать;
- погулять на природе;
- пообщаться с животными;
- заняться любимым делом (хобби).

А ЕЩЕ:

- **ВЫСЫПАЙТЕСЬ!**

- **УЧИТЕСЬ ГОВОРИТЬ НЕТ:** если у вас нет времени на какое-то дело или вы не можете его сделать, сразу же говорите – НЕТ.

- **НЕ БУДЬТЕ МАКСИМАЛИСТАМИ:** не требуйте от себя и от других слишком много.

- **ЖИВИТЕ НАСТОЯЩИМ,** убирая привычку постоянно сожалеть о прошлом или переживать о будущем.

- **ПРАВИЛЬНО ПИТАЙТЕСЬ,** больше витаминов!

И... **БУДЬТЕ ОПТИМИСТАМИ:** как только вы ловите себя на мрачной мысли, попробуйте переключиться на что-то хорошее!



Студентам АМТ рассказали о профилактике экстремизма

В рамках правового воспитания в нашем техникуме состоялась встреча студентов с представителями правоохранительных органов на тему «Экстремизм – основа и идеология террора». В ходе беседы капитан внутренней службы, старший специалист направления по связям со СМИ МО МВД России «Ачинский» Анастасия Вячеславовна Крушанова подробно раскрыла понятия «терроризм» и «экстремизм». Студенты вспомнили крупные акты терроризма, которые произошли на территории России и назвали основные цели, которые преследуют террористы, совершая теракты. Анастасия Вячеславовна рассказала собравшимся о том, как работают правоохранительные органы и спецслужбы, чтобы пресечь подобные преступления. Она обратила внимание ребят на то, что в настоящее время на первое место выходит информационный терроризм. Это прямое воздействие на психику и сознание людей в целях формирования нужных мнений и суждений, определенным образом направляющих поведение людей. Под информационным терроризмом обычно подразумевают насильственное пропагандистское воздействие на психику, которое не оставляет для человека возможностей для критической оценки получаемой информации.

Сотрудник полиции предупредила студентов о методах вербовки в экстремистские организации и незаконные вооруженные формирования, акцентировала внимание на привлечение к административной и уголовной ответственности за участие в несанкционированных митингах и акциях, за размещение и тиражирование запрещенных материалов в сети Интернет (комментарии, лайки, репосты и другие действия в социальных сетях), а также пропаганды запрещенной символики. Анастасия Вячеславовна призвала студентов проявлять свою гражданскую сознательность и ответственность за свои действия, быть внимательнее, бдительнее в повседневной жизни. Мероприятие посетили группы 1 курса отделения «Лечебное дело» 410, 411, 412.



Волонтеры-медики рассказали студентам Ачинского колледжа отраслевых технологий и бизнеса об инсульте.

В рамках проекта «Знание-сила!» волонтеры нашего техникума: Анна Санина (398 гр.), Вероника Сюсина (399 гр.) и Елизавета Студёнова (410 гр.) посетили Ачинский колледж отраслевых технологий и бизнеса. В формате «равный обучает равного» студентки техникума рассказали своим сверстникам об инсульте. Мероприятие прошло в преддверии Всемирного дня борьбы с инсультом. В России

смертность от инсульта — одна из самых высоких в мире. По статистике в нашей стране происходит до 450 000 инсультов в год, это 40 инсультов в минуту. Каждому пятому жителю России угрожает инсульт, а 70 % выживших после перенесенного инсульта остаются инвалидами. Причем болезнь может поразить как пожилого, так и молодого и даже ребенка.

Будущие медики рассказали слушателям о том, что такое инсульт и какой орган он поражает, познакомили с видами инсульта и его предпосылками. Подробно остановились на признаках инсульта и о том, как его распознать и какую помощь необходимо оказать пострадавшему. В завершении мероприятия студентам был показан видеоролик «Не отказывай себе в жизни!». Почти 80% случаев преждевременной смерти от инфарктов и инсультов можно предотвратить, если уже сегодня серьезно заняться своим здоровьем.



Экскурсия "Знакомство с медицинским техникумом" для учащихся 11-го класса

В рамках профориентационных мероприятий, направленных на привлечение будущих абитуриентов в АМТ, преподаватели Лосукова Л.А., Федорова Н.В., Клинова С.Н., Коробкова Т.А. провели экскурсию "Знакомство с медицинским техникумом" для учащихся 11-го класса МБОУ «СШ № 11» г. Ачинска.

Коробкова Т.А. представила симуляционные площадки, где проходят практические занятия студентов техникума. Третьяков Сергей, студент гр. № 399, 2-го курса специальности Сестринское дело, продемонстрировал ребятам манипуляции базовой сердечно-легочной реанимации для взрослого и ребенка. Федорова Н.В. рассказала о значимости дисциплины «Анатомия» в профессиональной деятельности любого медицинского работника, показала экспонаты анатомического музея техникума. Клинова С.Н. представила выпускникам оснащение кабинета доклинической практики по дисциплине «Педиатрия». Ребята посмотрели небольшой видеофильм об истории развития педиатрии в России.

Выпускники получили информацию о правилах поступления в Ачинский медицинский техникум, заполнили анкеты будущих абитуриентов. Ребятам понравилась экскурсия, они задавали много вопросов, некоторые отметили, что хотели бы учиться в АМТ.





Оберегая сердца

С 12 сентября по 17 октября в Красноярском крае проходит акция, приуроченная ко Всемирному дню сердца. Именно болезни сердца являются ведущей причиной инвалидности и смертности в нашей стране не только среди пожилых людей, но и среди трудоспособного населения. В рамках акции волонтеры-медики нашего техникума посетили один из крупных торговых центров Ачинска, чтобы проинформировать жителей города о том, как можно сохранить здоровье своего сердца.

Будущие медики рассказывали ачинцам о факторах, влияющих на здоровье сердца и сосудов таких, как высокое артериальное давление, лишний вес, отсутствие физической активности, стрессы, наличие вредных привычек. Волонтеры вручали горожанам тематические буклеты и сердечки с надписью «Берегите сердце!» со словами «Позаботьтесь о здоровье своего сердца уже сегодня, ведь болезнь лучше предупредить, чем лечить!». В течение трех дней мероприятием было охвачено чуть более 170 человек.



Сохрани свое здоровье

В целях реализации образовательно-информационного проекта «Знание – сила!» в рамках международной программы «Равный обучает равного» студентки 392 группы Лидия Прахт и Ольга

Демко провели информационное мероприятие на тему «Вредные привычки и их влияние на здоровье человека» для студентов 1 курса Ачинского торгово-экономического техникума. Цель мероприятия заключалась в формировании ответственного отношения молодежи к своему здоровью.

Вредные привычки уносят здоровье человека. При этом наибольшее число случаев употребления алкоголя, табака и наркотиков приходится на старший школьный и студенческий возраст. Курение - одна из самых значительных угроз здоровью человека. Последствием курения становится формирование множественных патологий. Ольга и Лидия рассказали студентам 1 курса о вредных веществах содержащихся в сигарете и их пагубном воздействии на организм человека. Подсчитано, что курение является причиной 90% случаев смерти от рака лёгкого, 75 % от бронхита и 25% ишемической болезни сердца. Не все знают о том, что табачный дым неблагоприятно влияет и на некурящих. Говоря о пассивном курении, нужно помнить, что это та “скрытая угроза”, которую мы не замечаем, и она наносит значительный вред всему организму человека.

Немаловажным является и профилактика алкогольной зависимости среди молодежи. Во время беседы с первокурсниками, Ольга и Лидия подробно рассмотрели проблему алкоголизма среди подростков. Студентам рассказали и показали последствия употребления алкоголя в подростковом возрасте, а так же статистику смертности от злоупотребления алкоголя. Всемирная организация здравоохранения бьет тревогу, так как алкоголизм является хроническим заболеванием. Заболев один раз, человек остается с этой проблемой на всю жизнь. Болезнь всегда проще и легче предупредить, чем потом ее лечить.



17 октября 2022г.



Неделя безопасности в Ачинском медицинском техникуме

В Ачинском медицинском техникуме стартовала Неделя безопасности.

Основная цель акции – сформировать у студентов основы безопасной жизнедеятельности. В этом году Неделя безопасности пройдет с 17 по 21 октября включительно.

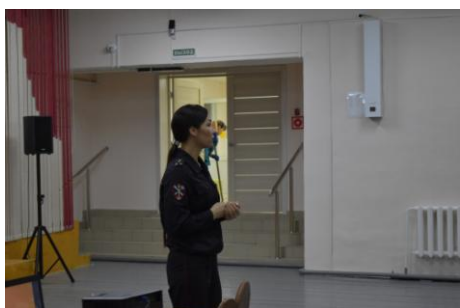
В рамках Недели безопасности уже прошла встреча студентов с представителями правоохранительных органов на тему «Экстремизм – основа и идеолога террора». В некоторых группах уже прошли тематические кураторские часы, посвященные профилактике экстремизма и терроризма, участия в несанкционированных митингах и протестных акциях, правильному и безопасному поведению в сети Интернет.

О дорожной безопасности студентам-медикам напомнила лейтенант полиции, инспектор по пропаганде ОГИБДД МО МВД России «Ачинский» Нина Яковлевна Томская.

«Я и закон» - так называлась встреча несовершеннолетних студентов нашего техникума с инспектором по делам несовершеннолетних Натальей Валентиновной Мурашевой. Наталья Валентиновна доступно рассказала обучающимся, какие противоправные действия чаще всего совершают несовершеннолетние студенты и какая ответственность предусмотрена законом. Особое внимание инспектор ПДН уделила употреблению подростками и молодежью алкогольных напитков и наркотических веществ, курению в общественных местах, кражам в супермаркетах и использованию чужой банковской карты. Встреча прошла в формате неформального общения – каждый студент мог задать абсолютно любой интересующий вопрос, касающийся своих прав и ответственности.

Юрисконсультум филиала ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в Красноярском крае» в городе Ачинске Еленой Андреевной Болтыс была проведена беседа о правах потребителей финансовых услуг. В ходе беседы студентам были разъяснены такие понятия, как «потребитель», а также подробно рассмотрены права и обязанности потребителей при заключении кредитного договора (договора займа), права потребителей при заключении договоров страхования и договоров оказания услуг, обусловленных заключением договора займа, право на досрочное гашение кредита и расторжение вышеуказанных договоров.

Во многих ситуациях наша безопасность зависит от нас самих: недаром говорят, предупрежден – значит вооружен. Если соблюдать простые правила безопасного поведения, можно избежать многих несчастных случаев и сложных жизненных ситуаций. Надеемся, что наши студенты усвоили эти правила.



21 октября 2022г.



Обзор новостей

Накануне в нашем техникуме прошла традиционная донорская акция «Подари жизнь!»

В одной из аудиторий временно разместился мобильный пункт переливания крови. Акция «Подари жизнь!» проводится в техникуме ежегодно и ни один раз в год. Основная ее цель – пропаганда кадрового донорства. Сдать кровь приходят как преподаватели и сотрудники техникума, так и студенты. В этот раз сдать свою кровь получилось у 50 человек, хотя желающих было гораздо больше. Для многих ребят это был первый донорский опыт, но были и те, кто регулярно принимает участие в подобных акциях. За самочувствием студентов и сотрудников следили волонтеры-медики: Евгения Артименко (389 гр.), Дарья Грибовская (400 гр.) и Олеся Безгина (407 гр.).

В начале учебного года акция направлена на привлечение к донорству первокурсников. Наши волонтеры: Евгения Артименко (389 гр.), Никита Каминский (395 гр.), Гузель Ахадова (401 гр.), Ольга Матяс (403 гр.), Элла Пауль (408 гр.), Юлия Любомирская (411 гр.) провели для учебных групп первого курса лекцию «Что я должен знать о донорстве?», а после лекции ребята смогли проверить свои знания в донорском квизе и принять для себя важное решение – готовы ли они стать донорами?





Профориентационная игра с воспитанниками детского сада

В рамках ранней профориентации детей дошкольного возраста, преподаватель Клинова Светлана Николаевна и волонтеры - профориентаторы из числа студентов Козлова Дарья, Епифанцева Анастасия (студентки гр.388 отделение «Лечебное дело»), Аницина Виктория (студентка гр.396 отделение «Акушерское дело») провели очень интересную профориентационную игру с воспитанниками старшей группы детского сада № 21 города Ачинска.

Дошколятам рассказали об увлекательном и разнообразном мире медицинских профессий, показали медицинские приборы: фонендоскоп, тонометр для измерения давления, шпатель, пинцет, грушевидный баллон, 3 вида термометров (электронный, бесконтактный, термометр для младенцев в виде пустышки), зонд для промывания желудка. Большинство перечисленных предметов дети знали и могли назвать, для чего они используются. Ребята с интересом слушали рассказ студентов о деятельности медицинской сестры и фельдшера. Дети отгадывали медицинские загадки, были не прочь попробовать себя в роли «маленьких врачей», с удовольствием рассматривали фантом младенца, пеленки, аптечку, а особенно им понравилось накладывать прищепку на пуповину фантома младенца. Дошколята задавали много вопросов и не хотели отпускать гостей. Большинство ребят решили, что хотят стать медицинскими сестрами, и поэтому когда вырастут, обязательно придут учиться в АМТ.



Самые активные посетители по «Пушкинской карте»

Вчера в стенах музейно-выставочного центра проходили экскурсии с лифлетами по выставкам «Мы – дети Космоса» и «Metamorphosis». Хочется отметить, что самыми активными посетителями по «Пушкинской карте» стали студенты Ачинского медицинского техникума. Приятно заметить, что ребята неравнодушны к культуре и активно пользуются «Пушкинской картой», за что они и получили от нас памятные сувениры. «Пушкинская карта» — проект, который позволяет молодым людям бесплатно посещать учреждения культуры за счёт федерального бюджета. Не упустите шанс культурно провести время!





Осторожно, наркотики!

Волонтеры – медики из Ачинского медицинского техникума Елена Вержбицкая (391гр), Анна Стельмах (394гр) и София Бойкова (410гр) побывали в гостях в Ачинской школе №3 и провели для учеников мероприятие по профилактике наркомании среди молодежи. Наркомания – болезнь 21 века, ежегодно 90 тысяч человек начинают принимать психотропные вещества, в то время, как от действия наркотиков погибает более 70 тысяч человек каждый год!

Волонтеры рассказали ребятам о влиянии наркотиков на организм подростка и последствиях их применения, посмотрели тематические видеоролики и поиграли для закрепления материала. Кроме того, будущие медики рассказали ребятам о том, что делать, если такая беда коснулась ваших близких. Мероприятием охвачено 60 школьников.



В учебных группах прошли кураторские часы на тему "Семья и семейные ценности". Что такое семья?

Семья - это не просто родственники, живущие рядом. Это близкие люди, которые сплочены эмоциями, интересами, идеалами, отношением к жизни.

- Что семья может дать ребенку?
- В чем психологическая сила семьи?

Дом и предки играют решающую роль в становлении психики ребенка, которая заряжается токами самых больших человеческих побуждений: рвение давать удовлетворенность себе и близким людям, разделять их горести, помогать в тяготах. Потому сила любви к своему Дому особым светом освещает подлинно счастливое детство.

Это общие заботы, радости и дела. Это любовь и счастье. Семья – это тыл и фундамент, на котором строится вся жизнь. Все мы рождаемся в семье, а вырастая, создаем свою собственную. Так устроен человек.

Семьи бывают разные: веселые и счастливые, строгие и консервативные, несчастные и неполные. Почему так? Разные семьи имеют разные характеры, как люди. Если человек, как личность, определяет свою жизнь, исходя из своих жизненных приоритетов, то и семья, как комплекс, состоящий из отдельных личностей, взаимосвязанных между собой родственными и эмоциональными отношениями, строит свое настоящее и будущее, основываясь на собственных ценностях.

Семья и семейные ценности – это важнейший фундамент, на котором строится жизнь любого человека. Формирование личности начинается именно в семье: семейные ценности прививают нужные навыки для гармоничного развития целостной натуры.

Семья и семейные ценности всегда неразрывно связаны между собой и друг без друга не существуют. Если семья отсутствует, то семейные ценности автоматически теряют свое значение. На заботе и любви строятся традиционные семейные ценности.

Что мы можем назвать семейными традициями?

Семейные традиции - это обычные принятые в семье нормы, манеры поведения, обычаи и взгляды, которые передаются из поколения в поколение.

С большей долей правды можно предположить, что при упоминании словосочетания семейные традиции у большинства людей возникают ассоциации со словами «дом», «родственники», «родители», «дети». И действительно, если закрыть глаза, и мысленно произнести слово «детство», так вместе с близкими и родными людьми и домашним уютом родительского дома в мыслях возникают и другие ассоциации, что-то такое, что присуще только вашей семье. Вот именно это «что-то» и можно назвать «семейной традицией».

- Пусть в ваших семьях царит любовь, взаимопонимание, уважение, радость и счастье.
 - Всегда помните, что ваше внимание и забота очень нужны мамам и папам, бабушкам и дедушкам, всем вашим родственникам.
 - Не забывайте поздравить родных с праздниками, соблюдайте семейные традиции.
 - Пусть ваша семья будет вам надежным оплотом и самым дорогим на свете!
- Потому что семья каждого из нас – это наше самое главное богатство!





24 октября 2022г.



Всемирный день борьбы с остеопорозом

20 октября - Всемирный день борьбы с остеопорозом

В целях реализации образовательно-информационного проекта «Знание – сила!» в рамках международной программы «Равный обучает равного» студентки Дарья Грибовская и Алена Горбарчук (400гр.) провели беседу по профилактике остеопороза со студентами АКТиСХ. Дарья и Алена рассказали об основных факторах риска, обсудили со слушателями важность приема витаминов, особенно кальция и витамина Д.

Остеопороз, является растущей глобальной проблемой, которая не признает никаких границ. Это заболевание, при котором соли кальция вымываются из костей, что приводит к их хрупкости, деформации. Остеопорозом в мире страдают каждая третья женщина и каждый пятый мужчина старше 50 лет.

Возрастные изменения костно-мышечного аппарата, усугубляющиеся рядом факторов; вредные привычки, неблагоприятная экология, генетическая предрасположенность и другие, все это приводит к изменению плотности костей и увеличивают их хрупкость. Это, в свою очередь, повышает риск травматизма в совершенно безобидных на первый взгляд ситуациях (поднятие тяжести, неудачное падение и другие). Именно так можно охарактеризовать течение остеопороза, при котором любая травма или перелом является осложняющим болезнью фактором.

Профилактика остеопороза является актуальной темой, так как каждый 10 житель России страдает этим заболеванием. В связи с дефицитом витамина Д, в зоне риска находятся не только пожилые люди, но и молодежь. Для укрепления костной ткани рекомендуется полноценно питаться с достаточным потреблением кальция и витамин D. Наибольшее количество кальция содержится в кунжуте, в твердых

сортах сыра, в сардинах, миндале, сельдерее, кураге, твороге, в капустных овощах (репе, брокколи, цветной капусте и др.). Умеренная физическая нагрузка, ежедневная ходьба, плавание, гимнастика, танцы, активный образ жизни улучшают самочувствие, создают ощущение благополучия и повышают качество жизни, что не может не отражаться на снижении частоты возникновения переломов. Полезными считаются занятия плаванием в бассейне, ежедневные занятия физкультурой для укрепления мышц спины и передней брюшной стенки, грудной клетки и плечевого пояса. Хорошо, если эти занятия проводятся на свежем воздухе и обязательно – регулярно.



28 октября 2022г.



Обзор новостей

XX муниципальная Спартакиада

22 октября в городе Ачинске прошла XX традиционная Спартакиада, посвященная памяти депутата Верховного Совета РСФСР Чайковского Владимира Михайловича. В рамках Спартакиады спортсмены соревновались в нескольких дисциплинах: мини-футбол, шахматы, легкая атлетика.

Студент нашего техникума Денис Мухортов под руководством председателя студенческого спортивного клуба «Импульс» Елены Андреевны Держанской принял участие в соревнованиях по тяжелой атлетике (русский жим), в категории «Юниоры» (вес штанги - 55 кг).



Мастер-класс по изобразительному искусству

Ачинский медицинский техникум посетил Заслуженный работник культуры России, член Союза художников России, Почетный гражданин города Ачинска Юрий Гугович Гинтнер.

Для студентов, которые увлечены рисованием, Юрий Гугович провёл мастер-класс по изобразительному искусству, поделился опытом творческой деятельности по акварельной живописи и пригласил желающих посетить мастерскую художника. Мероприятие прошло в теплой обстановке. Итогом встречи стали замечательные акварельные работы на тему «Моя осень».

Мы благодарим Юрия Гуговича за возможность прикоснуться к миру искусства и почувствовать себя настоящими художниками.



31 октября 2022г.



Обзор новостей

Семья-начало всех начал.

В рамках реализации краевого проекта «Знание – сила!», студенты Ачинского медицинского техникума Бойкова София, Галетина Юлия, Кулиева Ханума под руководством преподавателя техникума Федоровой Натальи Васильевны провели беседу на тему семьи для обучающихся Ачинского торгово-экономического техникума (корпус 2). Студентки группы 392 Агледина Анастасия и Демко Ольга под руководством преподавателя техникума Масловской Елены Сергеевны подготовили беседу о семье

для обучающихся Ачинского техникума нефти и газа.

Волонтеры рассказали о семейных ценностях, отношениях внутри семьи, ведь именно в семье человек проводит свои первые годы, на протяжении которых формируются нормы поведения в обществе.

В процессе беседы были рассмотрены важные социальные функции, которые выполняет семья.

Семья, это один из важнейших и специфичных социальных институтов, с помощью которого обществом и государством нормативно регулируются отношения между мужем и женой, родителями и детьми, родственниками.

В завершении беседы обучающиеся познакомились со статистикой бракосочетаний и разводов, выявили проблемы сохранения института семьи и узнали юридическую сторону законного брака.



Что ты должен знать об инсульте!

В целях реализации образовательно-информационного проекта «Знание-сила!» волонтеры нашего техникума Чернова Вероника (402 гр.), Качаева Елена (402 гр.) и Дмитриева Алена (402 гр.) под руководством преподавателя техникума Коробковой Татьяны Александровны провели беседу для студентов Ачинского колледжа транспорта и сельского хозяйства. В рамках международной программы «Равный обучает равного» волонтеры рассказали сверстникам об инсульте, его симптомах, факторах риска и профилактике. Будущие медики подробно остановились на признаках инсульта и отработали алгоритм оказания первой помощи. В завершении мероприятия был показан видеоролик «Не отказывай себе в жизни!».





Осторожно, наркотики!

В целях реализации образовательно-информационного проекта «Знание – сила!» студентки группы 392 Иванова Мария и Агледина Анастасия под руководством преподавателя техникума Масловской Елены Сергеевны провели информационное мероприятие для обучающихся Ачинского колледжа отраслевых технологий и бизнеса на тему «Влияние наркотиков на организм молодежи».

Мария и Анастасия рассказали студентам о влиянии наркотических веществ на организм человека. Во время выступления студенты были активны, задавали интересующие их вопросы.

Наркомания - это заболевание, возникающее в результате постоянного приёма наркотиков, следствием которого является психическая и физическая зависимость, деградация личности.

Признаки, по которым можно определить, что человек пристрастился к наркотикам:

- меняется круг общения;
- при разговоре в присутствии посторонних использует «условные коды»;
- появляется несвойственная манера одеваться;
- изменение характера, перестаёт интересоваться тем, что раньше имело значение (семья, учёба, увлечение);
- проявляется воровство, пропажи объясняются случайностью.

В завершении беседы студенты просмотрели видео о вреде наркотиков и ответили на вопросы.



Электронные сигареты. Мифы и реальность.

Реализуем образовательно-информационный проект «Знание – сила!». Студентки группы 400 Мытницкая Виктория и Киселева Полина под руководством преподавателя техникума Денисовой Валентины Николаевны подготовили и провели беседу с обучающимися Ачинского колледжа транспорта и сельского хозяйства на тему «Электронные сигареты. Мифы и реальность». Волонтеры

рассказали студентам, что такое электронные сигареты, какие компоненты входят в их состав, более подробно остановились на мифах об электронных сигаретах и их влиянии на здоровье человека.

Вещества, входящие в состав жидкости для курения, наносят существенный урон здоровью. Они постепенно разрушают нервную и иммунную системы, которые являются самым мощным инструментом, помогающим нам бороться с разного рода болезнями и инфекциями.

В процессе беседы обучающиеся принимали активное участие в обсуждениях мифов и отвечали на вопросы.

