

1 марта 2023г.



Студенты 1 курса побывали на спектакле «Василий Тёркин»

### Студенты 1 курса побывали в Ачинском драматическом театре на спектакле «Василий Тёркин»

Спектакль прошел в рамках праздничных мероприятий, посвященных Дню защитника Отечества. Ребята смогли увидеть фрагменты истории из жизни знаменитого литературного героя времен Великой Отечественной войны Василия Теркина. Студенты оценили игру актеров, которые мастерски передали и солдатский юмор, и смекалку, и страдания, и боль народа в годы войны, и его надежду и веру в светлое мирное будущее.





Уроки анатомии и инфекционной безопасности для школьников

## Уроки анатомии и инфекционной безопасности для школьников

В Ачинском медицинском техникуме продолжается работа со школьниками в рамках профориентационных проектов «Школа юного медика» и «Мой выбор – медицина». Преподаватели и студенты техникума проводят образовательные семинары и мастер-классы.

Урок анатомии для старшеклассников школ Назаровского района провела преподаватель Наталья Васильевна Федорова. Наталья Васильевна рассказала и наглядно показала строение верхних конечностей, позвоночника, черепа и грудной клетки. Ребята узнали много нового, с интересом рассматривали муляжи и экспонаты анатомического музея, попробовали сами собрать модель руки от предплечья до локтевого сустава.

Ачинские старшеклассники с преподавателем Ольгой Петровной Колодиной постигали основы инфекционной безопасности. Школьники учились правильно мыть руки по нормам СанПиН, надевать перчатки как настоящие медики.

На подобных занятиях школьники получают азы медицинских знаний, закрепляют интерес к освоению медицинских специальностей.





Буллинг: как защитить себя и друзей?

### **Буллинг: как защитить себя и друзей?**

На сегодняшний день буллинг - одна из распространенных проблем в подростковых и молодежных коллективах.

Социальным педагогом техникума Екатериной Владимировной Хаировой проведено профилактическое мероприятие «Буллинг: как защитить себя и друзей?» для студентов 1 курса.

Екатерина Владимировна вместе со студентами рассмотрели небольшие видеосюжеты, после чего состоялось обсуждение вопросов: каковы мотивы поведения агрессора, кто может стать жертвой буллинга, можно ли от него защититься?

Она акцентировала внимание обучающихся на то, что буллинг, прежде всего, - это попытка самоутвердиться, привлечь внимание к своей персоне, демонстрация превосходства, за которыми очень часто скрывается неуверенность агрессора в себе.

Вместе с Екатериной Владимировной студенты обсудили причины возникновения буллинга, методы преодоления сложных эмоциональных ситуаций и разрешения конфликтов, отметили важность уважительных отношений в группе.

Вместе с тем, она объяснила студентам, что инициаторы буллинга могут быть привлечены к административной и уголовной ответственности.

Была рассмотрена еще одна разновидность буллинга – кибербуллинг. Екатерина Владимировна рассказала студентам о важности осознанного отношения к своим действиям и поведению в социальных сетях, о способах защиты от преследования в сети Интернет.

Итогом обсуждения стала памятка «Как защититься от хамства и оскорблений в Интернете».



**2 марта 2023г.**



Волонтеры-медики помогают в детских поликлиниках КГБУЗ «ККЦОМД № 2»

### **Волонтеры-медики помогают в детских поликлиниках КГБУЗ «ККЦОМД № 2»**

Волонтеры-медики Ачинского медицинского техникума вносят посильный вклад в общее дело охраны здоровья детей и взрослых. Два раза в неделю после окончания учебных занятий они помогают медицинским работникам в детских поликлиниках КГБУЗ «ККЦОМД № 2».

В обязанности волонтеров-медиков входит работа с медицинской документацией. Помощь заключается в поиске и сортировке карточек пациентов, подготовке документации для текущего приема и приемов на предстоящий день.

Сами ребята считают, что работа в поликлинике - это бесценный опыт. Здесь развивается и умение слышать, и умение понимать, работать в команде, идти на компромиссы, проявлять терпение и силу воли, брать ответственность за свои поступки и слова, сопереживать, причем правильно - иногда даже без слов, - оказывать поддержку.



Кураторские часы «Жизнь дороже всех сокровищ!»

### **Кураторские часы «Жизнь дороже всех сокровищ!»**

Жизнь у нас одна, и она бесценна. Самое дорогое, что дается человеку это его жизнь!

Время просачивается сквозь пальцы, как песок, его не вернешь. Тех, кто мудро распоряжается своим временем, ждет богатая, насыщенная и яркая жизнь.

Социальным педагогом техникума Екатериной Владимировной Хаировой для студентов 1 курса были проведены тематические кураторские часы «Жизнь дороже всех сокровищ!»

Она обратила внимание студентов на то, чтобы достичь всех целей, необходимо научиться контролировать свое время. Ведь хорошее управление временем — это не только выполнение всей нашей работы. Если мы умеем распоряжаться своим временем, мы можем быть уверены в том, что и свободное время используем как можно лучше.

В ходе беседы студенты выяснили, сколько времени они тратят на социальные сети. Оказалось, что по 4,5 часа и более! Обсудили, как можно было бы распорядиться этим временем для укрепления здоровья или развития новых навыков и умений.

Екатерина Владимировна дала студентам рекомендации, как планировать свое время и подвела итог: «Как только вы начнете тщательно распоряжаться своим временем, вы, несомненно, будете удивлены тем, сколько всего вы можете достичь за один день. Правильное управление своим временем снижает стресс в нашей жизни и помогает нам достичь идеального баланса между работой, отдыхом и играми».



«Льготный электронный рецепт»

### «Льготный электронный рецепт»

Студенты-медики Ачинского медицинского техникума продолжают информировать жителей города Ачинска, которые получают лекарства по льготному рецепту о мобильном приложении «Льготный электронный рецепт». Данный проект реализуется в рамках национального проекта «Здравоохранение».

Каждую неделю студенты-медики заступают на дежурство в Губернские аптеки. Волонтеры рассказывают посетителям о приложении и его плюсах, помогают зарегистрироваться в «Личном кабинете», объясняют, как пользоваться приложением. В феврале консультацию волонтеров получили более 300 человек.





Продолжаются занятия в рамках проекта «Медицина для каждого»

### **Продолжаются занятия в рамках проекта «Медицина для каждого»**

Продолжаются занятия со школьниками из Назаровского района в рамках проекта «Медицина для каждого».

В этот раз занятие было практическое. Ребята стали участниками мастер-класса по обучению первой помощи. От волонтеров-медиков школьники узнали, что оказывать первую помощь может научиться любой человек, даже не имеющий специального образования. В этом случае главное – не навредить!

Занятие началось с теоретической части, на которой ребята узнали, что такое первая помощь, при каких состояниях она оказывается, познакомились с основными правилами оказания первой помощи. После чего присутствующие смогли на практике отработать полученные знания. Всего в мастер-классе приняли участие 56 школьников



Наши спортивные победы!

### **Наши спортивные победы!**

В легкоатлетическом манеже «Рекорд» прошли городские соревнования по гиревому спорту, посвященные Дню защитника Отечества.

Честь Ачинского медицинского техникума защищала команда девушек и преподаватель физической культуры Ольга Александровна Агеева.

Призерами в своих весовых категориях стали:

Ольга Демидова (388 гр.) -1 место;

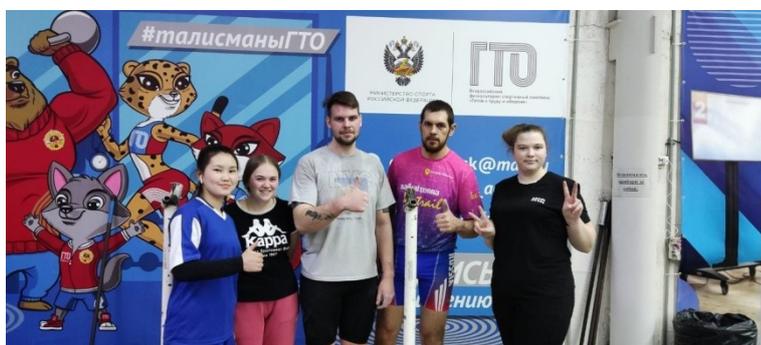
Ксения Лукина (394 гр.) -3 место;

Карина Криворучко (392 гр.) -3 место;

Ольга Александровна Агеева -1 место.

В итоге команда наших спортсменов заняла общекомандное II место.

Поздравляем спортсменов и руководителя с заслуженной победой!



Участники «Школы юного медика» учатся оказывать первую помощь

### Участники «Школы юного медика» учатся оказывать первую помощь

28 февраля на очередном занятии «Школы юного медика» старшеклассники общеобразовательных организаций г. Назарово учились оказывать первую помощь. Школьники, решившие в будущем связать свою жизнь с медициной, должны уметь своевременно и правильно оказать такую помощь.

Мастер-класс провели волонтеры-медики Елена Вержбицкая и Анна Санина. Студентки подробно разобрали с ребятами ситуации, требующие оказания первой помощи, научили ребят правильному поведению в подобных случаях. Занятие прошло интересно и познавательно. Каждый школьник отработал технику базовой сердечно-легочной реанимации, прием Геймлиха, методы остановки кровотечения.





Ярмарка учебных мест в г. Назарово

## Ярмарка учебных мест в г. Назарово

28 февраля Служба занятости г. Назарово провела масштабное мероприятие – Ярмарку учебных мест. Подобные мероприятия помогают школьникам определиться со своей будущей профессией, выбрать профессиональное образовательное учреждение, где они смогут её получить.

Студенты техникума Елена Вержбицкая и Анна Санина под руководством специалиста отдела трудоустройства и дополнительного образования Марины Михайловны Гончаровой достойно представили наше образовательное учреждение. Школьники могли получить всю необходимую информацию для принятия решения посвятить свою жизнь медицине.

Школьники и их родители проявили большую заинтересованность, интересовались условиями поступления и процессом обучения в нашем техникуме. Представители техникума рассказывали старшеклассникам о востребованности и престижности профессий средних медицинских работников, отвечали на все интересующие их вопросы: о поступлении, об общежитии, о том, как наши студенты проводят свое свободное время; провели мастер-класс по оказанию неотложной доврачебной помощи.



3 марта 2023г.



Донорская акция «Подари жизнь!»

### Донорская акция «Подари жизнь!»

В Ачинском медицинском техникуме прошла традиционная донорская акция «Подари жизнь!»

В одной из учебных аудиторий техникума специалистами Ачинского филиала Красноярского краевого центра крови №1 был развернут передвижной мобильный пункт заготовки донорской крови.

В акции приняли участие студенты и сотрудники техникума в количестве 50 человек, среди которых были как уже постоянные доноры, так и те, кто сдавал кровь впервые.

В очередной раз студенты и сотрудники нашего техникума показали себя как неравнодушные люди, всегда готовые прийти на помощь.

В проведении акции активное участие приняли и волонтеры-медики: Алена Дмитриева (402 гр.), Вероника Чернова (402 гр.), Екатерина Дузь (402 гр.), которые помогали участникам акции правильно заполнить анкеты, угощали чаем и следили за самочувствием доноров после отдачи крови.

Донорская акция «Подари жизнь!» в нашем техникуме проводится несколько раз в год. Главная ее цель - увеличение доли постоянных доноров и популяризации безвозмездного добровольного донорства крови.







«Осторожно: кибербуллинг!»

### «Осторожно: кибербуллинг!»

В группах 394 и 407 прошел тематический кураторский час на тему: «Осторожно: кибербуллинг!». Куратор групп Татьяна Юрьевна Бахарева познакомила студентов с понятием и особенностями «буллинга», а так же с типичными особенностями подростков, которые становятся преследователями и жертвами преследования.

Во время кураторского часа студенты рассуждали о проблеме взаимоотношений в подростковой среде, о правонарушениях и ответственности. Основная часть кураторского часа проходила в игровой форме,

студенты составили свой «портрет» из положительных и отрицательных особенностей своей личности. Затем, разделившись на две группы, ребята распределили представленные карточки с особенностями сверстников, которые становятся преследователями или жертвами буллинга. Проанализировав результаты, ребята сравнили их со своим «портретом». В следующем задании студентам нужно было дать объективную оценку героям ситуаций, которые оказались жертвами давления и преследования. Обсуждая ситуации, ребята высказывали свою позицию к каждой из предложенных историй. Работа была интересной и плодотворной. В завершении зачитали памятку «Как защититься от хамства и оскорблений в интернете».



Нужно поддерживать крепость тела, чтобы сохранить крепость духа!

**Нужно поддерживать крепость тела, чтобы сохранить крепость духа!**

Студенты 411 группы, которые принимали участие в спортивном фестивале «Медицина, спорт, здоровье», в рамках работы ССК «Импульс», на днях посетили тренажёрный зал в спорткомплексе «Скан». Бесплатный выход команды-призера был организован администрацией техникума в качестве поощрения студентов.

Занятие прошло под присмотром профессионального тренера, который не только рассказал ребятам, как правильно заниматься на тренажерах, но и познакомил их с упражнениями на разные группы мышц. Призом для команды, занявшей в фестивале 1 место, стало бесплатное посещение бассейна. Накануне там побывали студенты 402 группы.

Студенты провели время в спортивном комплексе не только активно, но и весело, ведь занятия спортом дарят здоровье и хорошее настроение.



Информацию подготовил информационный сектор 411 группы.



Сегодня Международный день охраны здоровья уха и слуха

### **Сегодня Международный день охраны здоровья уха и слуха**

Главная его цель – повысить информированность населения о слухе и причинах снижения слуха, а также о необходимости заботы об органе слуха. Наверняка, редко кто задумывался о том, как важен в нашей повседневной жизни хороший слух. И уж точно редко кто задумывается о том, что слух можно потерять. Между тем, по статистике, почти 300 миллионов человек в мире имеют проблемы со слухом.

Что же может стать причиной потери слуха? Причины потери слуха могут быть врождёнными и приобретёнными.

Врождённые причины: потеря слуха может быть вызвана наследственными и ненаследственными генетическими факторами или при некоторых осложнениях во время беременности и родов. Может проявиться как при рождении, так и вскоре после рождения.

Приобретенные причины могут привести к потере слуха в любом возрасте. Они могут быть вызваны:

- инфекционными заболеваниями, такими как менингит, корь и эпидемический паротит (они могут приводить к потере слуха преимущественно в детском возрасте);
- хроническими инфекциями ушей, которые обычно сопровождаются выделениями из ушей;
- скоплением жидкости в ухе (средний отит);
- травмами головы или уха;
- чрезмерным шумом, воздействием громкой музыки или других громких звуков, таких как стрельба или взрывы;
- возрастной потерей слуха.

В некоторых случаях развитие глухоты и других дефектов слуха могут быть обратимы, считают медики. В целях же профилактики они рекомендуют следовать следующим советам:

1. Ограничьте воздействие громких звуков. Не слушайте музыку слишком громко. Высокая громкость музыки в наушниках является самой частой причиной снижения слуха у молодых людей.
2. Научитесь определять потенциально опасный уровень шума. Продолжительное воздействие громкого шума выше 85дб является разрушительным для вашего слуха.
3. Старайтесь чаще слушать «живые» звуки. Старайтесь чаще бывать на природе, прослушивайте негромкую музыку через колонки, откажитесь на время от наушников. Это позволит чувствительным ворсинкам восстановиться после громких звуков города и постоянного ношения наушников.
4. Соблюдайте гигиену ушей правильно — откажитесь от ватных палочек! Нужно избегать попадания инородных тел в ушные проходы, мыть уши — только с помощью мыла и воды мизинцем. Категорически не рекомендуется использовать ватные палочки, так как они не только не вычищают серу из ушного прохода, но и проталкивают её вглубь, повышая риск инфекций.
5. Обращайтесь к оториноларингологу (ЛОР — врачу) для регулярной проверки состояния уха и слуха не реже одного раза в год.
6. Немедленно идите на прием к врачу, если вы заметили неожиданное снижение слуха (особенно после простудных заболеваний или травм ушной раковины и прилегающих к ней тканей).



Информацию подготовил информационный сектор 403 группы.



В Ачинск пришла «Студенческая весна»

### **В Ачинск пришла «Студенческая весна»**

Сегодня в Молодежном центре «Сибирь» пройдет гала-концерт городского фестиваля-конкурса «Студенческая весна 2023».

Отборочный этап фестиваля, который прошел 1 марта, был насыщенным и ярким. Жюри было представлено более 50 номеров от всех учреждений среднего профессионального образования Ачинска.

Студенты нашего техникума приняли участие в трех номинациях:

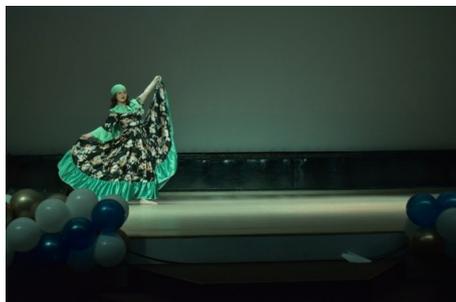
«Хореография» - Софья Чистякова (гр. 412), Анастасия Горюнова (гр. 389), Екатерина Бушина (гр. 407);

«Театр мод» - Ксения Лукина (гр. 394), Мария Иванова (гр. 392), Елена Вержбицкая (гр. 391), Ольга Нелюбина (гр. 410), Олеся Безгина (гр. 407);

«Мастерская Театра» - Елена Вержбицкая участвовала в номинации.

Сегодня на гала-концерт городского фестиваля-конкурса «Студенческая весна 2023», мы узнаем победителей!

Встречаемся 03 марта в 18-00 в МЦ «Сибирь».



Спортивные новости

## Спортивные новости

Сборная АМТ по волейболу приняла участие в зональных соревнованиях по волейболу среди женских команд профессиональных образовательных организаций западной группы районов и городов Красноярского края «Молодежная спортивная лига». Встреча состоялась в Ачинском колледже отраслевых технологий и бизнеса.

Наш техникум представляли студентки:

Карина Додонкова (391 гр.),  
Алина Рикмасова (400 гр.),  
Дарья Грибовская (400 гр.),  
Виктория Мытницкая (400 гр.),  
София Бойкова (410 гр.),  
Екатерина Тимофеева (412 гр.),  
Любовь Емельянчик (413 гр.),  
Динара Сан-Хоо (413 гр.).

Всего в соревнованиях участвовало 6 команд. В упорном противоборстве наши девушки заняли 4 место.

Благодарим болельщиков за теплую поддержку, а наших спортсменов за волю и стремление к победе!  
Верим в ваш успех!



Информацию подготовила София Бойкова, студентка группы 410



Здоровые зубы – здоровый организм

### **Здоровые зубы – здоровый организм**

Волонтеры-медики Ачинского медицинского техникума Данил Криницын, Виктория Шмидт и Маргарита Саенко (395 гр.) провели профилактическое мероприятие для учеников 7 класса МБОУ «Средняя школа №7».

Будущие медики рассказали подросткам о том, как важно соблюдать правила гигиены полости рта и как надолго сохранить красивую и здоровую улыбку. В ходе диалога студенты обсудили с ребятами, почему важно питаться правильно и напомнили им о пользе овощей и вреде сладкого, о необходимости посещать стоматолога, своевременно, не дожидаясь пока кариес или другие проблемы дадут о себе знать. С помощью макета зубной челюсти и зубной щетки волонтеры-медики продемонстрировали школьникам правильную технику чистки зубов. После чего, уже сами ребята смогли повторить за ними и закрепить увиденное на практике.





Студенты нашего техникума посетили музейно-выставочный центр

### Студенты нашего техникума посетили музейно-выставочный центр

Студенты, проживающие в общежитии, вместе с воспитателем Ниной Никифоровной Дюковой стали участниками творческой лаборатории «Столько разговоРАФ» в музейно - выставочном центре. Будущие медики познакомились с экспонатами передвижной планшетной выставки «Казачество на государственной службе» из фондов Государственного исторического музея и с творчеством современного художника Антона Тхоренко. Ребятам было предложено создать историю об увиденном экспонате. Законченные рисунки участники творческой лаборатории оставили в копилке историй музейно-выставочного центра.



06 марта 2023г.



Год педагога и наставника

## Год педагога и наставника

В понедельник в Ачинском медицинском техникуме состоялась тематическая линейка. За высокие результаты в учебной деятельности почетное право внести Государственный флаг РФ было предоставлено студентам четырехсотой группы Никите Кривову, Денису Блэйделю, Константину Токписеву. После исполнения Гимна Российской Федерации ведущие Юлия Бугаева и Юлия Молочкова (гр. 400) провели линейку в рамках проекта «Разговоры о важном», посвященную году педагогов и наставников.

Студентки рассказали присутствующим, что президент РФ Владимир Путин дал старт Году педагога и наставника. Символом Года стал пеликан. Также девушки рассказали легенду о пеликане. В последние столетия пеликан ассоциировался преимущественно с педагогами, ведь именно эта профессия требует поистине легендарной отдачи себя детям.

Педагог, учитель, наставник. В жизни каждого из нас был такой человек, о котором остались самые светлые воспоминания. Наставником может стать человек любой профессии, но чаще всего таковыми в нашей жизни являются педагоги, которых принято еще называть Учителями с большой буквы.

На пути к профессии наших студентов сопровождают мудрые преподаватели и терпеливые и всепонимающие кураторы. Ведущие от лица всех студентов выразили слова благодарности нашим прекрасным преподавателям и кураторам.

Спасибо вам за огромный багаж знаний, навыки и опыт, которыми вы щедро делились. Спасибо за ваше усердие и понимание, за вашу работу и ваши старания, за вашу доброту, поддержку и чуткость, за внимание, терпение и верные знания.





Мастер-класс по теме «Выполнение инъекции внутривенно струйно»

### **Мастер-класс по теме «Выполнение инъекции внутривенно струйно»**

В целях повышения профессионального уровня преподавателей, а так же обмена опытом и знаниями, в Ачинском медицинском техникуме запланированы ежемесячные мастер - классы по выполнению различных манипуляций. 3 марта сотрудники и преподаватели техникума посетили мастер-класс по теме «Выполнение инъекции внутривенно струйно». Данную манипуляцию продемонстрировала заведующий по практическому обучению Ольга Владимировна Цюренко.





## Итоги конкурса «Студенческая весна-2023»

### Итоги конкурса «Студенческая весна-2023»

С 1 по 3 марта в МЦ «Сибирь» проходил городской фестиваль-конкурс «Студенческая весна-2023», в котором приняли участие творческие коллективы средних профессиональных образовательных организаций города Ачинска.

По итогам конкурса наши участники получили следующие награды: ]*Номинация «Театр мод»*

2 место – «Второе дыхание» - (Ксения Лукина (гр. 394), Мария Иванова (гр. 392), Ольга Нелюбина (гр. 410), Олеся Безгина (гр. 407), Елена Вержбицкая (гр. 391).

*Номинация «Хореография»*

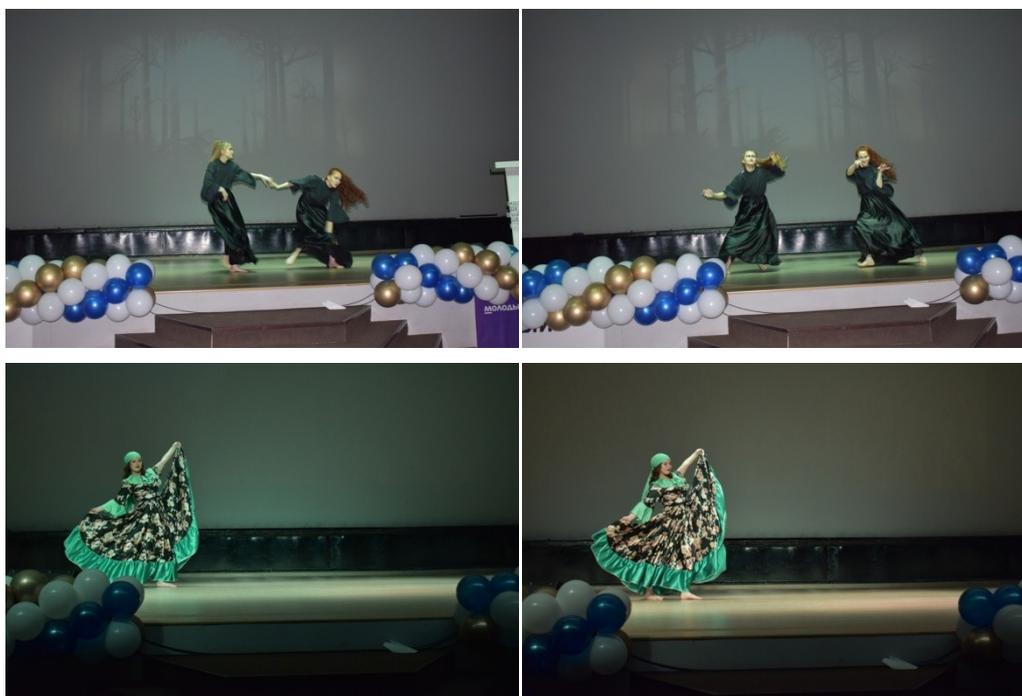
3 место – София Чистякова (гр. 412), Анастасия Горюнова (гр. 389).

*Номинация «Мастерская театра»*

1 место – Елена Вержбицкая (гр. 391).

Поздравляем участников «Студенческая весна-2023» наших талантливых, ярких, энергичных! Желаем вам крепкого здоровья, творческих успехов, неиссякаемого энтузиазма и сил на новые свершения.

Пусть все времена года будут по-своему удивительными и радостными, пусть каждый день приносит в жизнь яркие краски и положительные эмоции!







Неделя репродуктивного здоровья

### **Неделя репродуктивного здоровья**

Под репродуктивным здоровьем подразумевается не только отсутствие заболеваний репродуктивной системы, нарушений ее функций и процессов в ней, но и состояние полного физического и социального благополучия. Сохранение репродуктивного здоровья молодежи является одной из основных задач современного общества.

В рамках реализации национального проекта «Здравоохранение» и тематической Недели репродуктивного здоровья студенты-волонтеры Ачинского медицинского техникума Мария Иванова, Карина Криворучко (гр. 392), Вероника Сюсина, Наталья Ермоленко и Анна Егошина (гр. 399), Вероника Давыдова, Юлия Кристоченко, Анна Санина и Марьяна Патракова (гр. 398), Ксения Миронова и Ольга Муканова (гр. 395) провели беседы со студентами АТНГ, АКОТиБ, АТЭТ, АКТиСХ о репродуктивном здоровье молодежи.

Девушки рассказали об основных факторах, которые влияют на качественное репродуктивное здоровье молодежи. Ведь подростковый возраст характеризуется уникальными физиологическими изменениями организма, когда интенсивно протекают процессы роста и развития, и что особенно важно, происходит психологическое, нравственное и социальное становление личности. Определяющую роль в улучшении репродуктивного здоровья молодежи имеет репродуктивное поведение.

К факторам, которые пагубно влияют на репродуктивное здоровье можно отнести:

- низкую информированность молодежи в вопросах охраны репродуктивного здоровья;
- раннее начало половой жизни;
- массовое увлечение молодёжи курением, алкоголем;
- распространенность инфекций, передаваемых половым путем среди подростков и молодежи;
- высокий уровень подростковой беременности и аборт.

Чтобы быть здоровым человеком, успешным, радоваться жизни и строить счастливые отношения, необходимо позаботиться о себе. Сделать здоровый образ жизни своей приятной привычкой: соблюдать гигиену тела, регулярно питаться, вовремя ложиться спать, заниматься спортом, одеваться не только модно, но адекватно погоде, а также заботиться о чистоте окружающей тебя среды. Полезные привычки поддерживают не только физическое и психологическое, но и репродуктивное здоровье в будущем.



10 марта 2023г.



В общежитии АМТ состоялись соревнования по армспорту

### В общежитии АМТ состоялись соревнования по армспорту

В соревнованиях приняли участие юноши Ачинского медицинского техникума. Помериться силой выразили желание 12 человек. Цель мероприятия – пропаганда здорового образа жизни и привитие любви к спорту. Ребята соревновались в разных возрастных категориях. Поединки были захватывающими, порой с неожиданными результатами. Ведь армрестлинг – это спорт, в котором недостаточно обладать только силой, у каждого участника своя тактика. В результате упорной борьбы определились победители:

в весовой категории до 65 кг. абсолютным победителем стал Руслан Сухенко;

в весовой категории 80 кг. 1 место занял Денис Мухортов, на 2 месте – Михаил Клинов, третьим стал Руслан Коломыщев.





Товарищеский турнир по волейболу

### **Студенты Ачинского медицинского техникума приняли участие в товарищеском турнире по волейболу**

6 марта в спортивном зале КГБПОУ «Ачинский колледж отраслевых технологий и бизнеса» прошел товарищеский турнир по волейболу. В соревнованиях приняли участие 5 команд: КГБПОУ «Ачинский педагогический колледж», КГБПОУ «Ачинский колледж отраслевых технологий и бизнеса», КГБПОУ «Ачинский торгово-экономический техникум», КГБУЗ «Ачинская МРБ» и КГБПОУ АМТ.

Волейбольный матч получился весьма увлекательным и зрелищным. На протяжении всех периодов соперники практически шли наравне.

Матч прошел в дружеской атмосфере, команды показали достойный уровень игры, проявили спортивный характер и выдержку. Из спортивного зала все уходили в приподнятом настроении. Мы уверены, что подобные встречи будут носить постоянный характер.



Информацию подготовила руководитель по физическому воспитанию Е.А. Держанская



Неделя здоровья матери и ребенка

### **С 6 по 12 марта 2023г. в России проходит Неделя здоровья матери и ребенка**

Волонтеры-медики нашего техникума Татьяна Зиновьева, Ольга Бондаренко и Марина Соловьева (399 гр.) приняли участие в совместной с КГБУЗ «ККЦОМД №2» акции, которая прошла в рамках тематической недели.

Акция была направлена на проведение информационно-ознакомительной работы среди посетителей детской поликлиники №1 КГБУЗ «ККЦОМД №2» и Перинатального центра.

Так, перед выдачей посетителям, на каждом буклете были заранее записаны справочные номера телефонов, среди которых: кол-центр детских поликлиник, номера телефонов регистратуры женской консультации, а также родовых отделений №1 и №2 Перинатального центра.

Как отметили сами женщины, периодически напоминать актуальные справочные номера - это важная и нужная акция. Ведь очень часто мамы просто не запоминают их, а на поиск необходимо потратить достаточно много времени.



Завершилось первенство АМТ по лыжным гонкам

## Завершилось первенство АМТ по лыжным гонкам

В соревнованиях, которые прошли в Березовой роще, приняли участие 23 студента. Участникам необходимо было преодолеть дистанцию в 800 м. Каждый из спортсменов проявил на лыжной трассе упорство, самоотдачу и волю к победе. Призовые места распределились следующим образом:

Юноши:

- 1 место - Анатолий Шетц, гр. 401;
- 2 место - Максим Остапенко, гр. 392;
- 3 место – Владимир Бузунов, гр. 401.

Девушки:

- 1 место – Любовь Емельянчик, гр. 413,
- 2 место – Полина Аверина, гр. 411,
- 3 место – Анастасия Устимено, гр. 401.

В дни соревнований была замечательная погода, поэтому все участники соревнований получили настоящий заряд бодрости и хорошего настроения.

Поздравляем победителей и желаем дальнейших спортивных успехов!





Волонтеры продолжают обучать школьников и студентов Ачинска первой помощи

### Наши волонтеры продолжают обучать школьников и студентов Ачинска первой помощи

В Молодежном центре «Сибирь» прошёл мастер - класс по обучению первой помощи от инструктора Российской Красного Креста Третьякова Сергея (гр. 399). Участниками мастер-класса стали 27 человек: активисты-школьники и участники краевых студенческих отрядов.

Сергей подробно рассказал ребятам о том, какие неотложные состояния бывают, как правильно их определить и как оказать первую помощь. Кроме того, участники мастер-класса узнали, как правильно вызвать скорую помощь и в какой момент это нужно сделать.

Весь теоретический материал ребята закрепили на практике.

В конце каждый участник получил памятный сертификат.



**13 марта 2023г.**



110-летие со дня рождения советского писателя и поэта С. В.

Михалкова

## **110-летие со дня рождения советского писателя и поэта С. В. Михалкова**

В понедельник в Ачинском медицинском техникуме состоялась тематическая линейка. За высокие результаты в учебной деятельности почетное право внести Государственный флаг РФ было предоставлено студентам группы 391 Екатерине Деревянкиной, Маргарите Мершиной, Зульфии Даминовой. После исполнения Гимна Российской Федерации ведущие Алсу Валиева и Елена Вержбицкая (гр. 391) провели линейку в рамках проекта «Разговоры о важном», посвященную 110-летию со дня рождения советского писателя и поэта, автора слов гимна СССР и гимна России С. В. Михалкова.

13 марта исполняется 110 лет удивительному, необычайно талантливому человеку. Детский писатель и поэт, военный корреспондент в Великую Отечественную войну, автор слов трех Государственных гимнов нашей страны, всё это об одном и том же человеке - Сергее Владимировиче Михалкове. Стихи Сергея Михалкова известны каждому ребенку - «Дядя Степа», «Тридцать шесть и пять», «А что у вас?».

В 1943 году был объявлен конкурс на создание гимна Советского Союза, в котором приняли участие около двухсот композиторов и поэтов. Сергей Михалков о конкурсе не знал. Он считался детским автором, а на конкурс приглашали только поэтов-песенников. Написать слова нового гимна поэту предложил военный журналист Габриэль Эль-Регистан.

Гимн СССР был принят в годы Великой Отечественной войны, поэтому он всегда напоминал людям о самой Великой победе. Президент Российской Федерации Владимир Владимирович Путин предложил поэту переработать текст хорошо всем известного гимна Советского Союза. Так появился современный гимн России. Впервые Государственный гимн РФ прозвучал в Большом Кремлевском дворце в канун Нового 2001 года.

Преданность Сергея Михалкова своему делу – это проявление истинного служения отечественной литературе, культуре, в более широком смысле – служения Отечеству. Нужно очень любить свой народ, свою Родину, чтобы суметь пронести свой талант через всю жизнь, создать пронзительные стихи о войне, чтобы написать очень важные слова – текст Государственного гимна. Это все сделал один человек – Сергей Владимирович Михалков.



**14 марта 2023г.**



Всегда на страже

### **Всегда на страже**

Волонтеры-медики Анна Санина (гр. 398) и Елена Вержбицкая (гр. 391) приняли участие в сопровождении VII Зимней спартакиады для работников финансовых органов Красноярского края. Спартакиада проходила на базе лагеря «Сокол» с 10 по 12 марта, в ней приняли участие более 30 команд. Волонтеры следили за самочувствием спортсменов во время лыжной гонки, теннисного турнира и пулевой стрельбы. Соревнования прошли без серьезных происшествий.



Эстафета «Зимние забавы»

### **В общежитии АМТ прошла спортивная эстафета на свежем воздухе «Зимние забавы»**

Мероприятие проводилось с целью пропаганды здорового образа жизни и укрепления дружеских связей между студентами.

В эстафете принимали участие 4 сборные команды, всего 45 человек. Командам предстояло пройти шуточные эстафеты: «Посадка картофеля», «На помеле», «Снайперы», «Силачи», «Отгадай-ка». Борьба за первое место проходила напряженно, каждый хотел выбиться в лидеры. В итоге 1 место разделили между собой две команды: «Смайк» и «Фельдшера». На почетном втором месте – команда «Гараж», и третье место у команды «Ласточки».

Соревнования прошли в веселой, дружеской атмосфере. Участники получили заряд бодрости и хорошего настроения.



Волонтеры-медики продолжают рассказывать школьникам о вреде курения

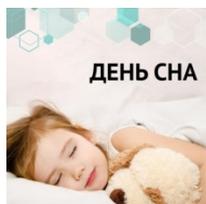
### **Волонтеры-медики продолжают рассказывать школьникам города о вреде курения**

Очередная встреча с подростками состоялась в МБОУ «Средняя школа №7». Волонтеры-медики Ксения Миронова, Кристина Савенкова и Валерия Харужева (гр. 395) рассказали ученикам 7-х классов о том, что происходит в организме подростка, когда в него попадает никотин или никотинсодержащие смеси. Школьники узнали, что безвредных сигарет не бывает, а зависимость от никотина развивается очень быстро. Волонтеры обсудили с ребятами причины, по которым люди начинают курить и возможные варианты отказа, в том числе, как избежать давления со стороны друзей, предлагающих «затянуться». Будущие медики ответили на вопросы школьников. В завершении встречи волонтеры-медики совместно с семиклассниками пришли к выводу, что нужно сделать правильный выбор в пользу жизни и бережно относиться к своему здоровью с ранних лет.



#Здравоохранение #Волонтеры-медики

17 марта 2023г.



17 марта - Всемирный день сна

## Сегодня Всемирный день сна

Сон – это одна из самых важных потребностей. Человек тратит на сон треть своей жизни. И это хорошо, ведь сон — это естественный физиологический процесс, необходимый для нормального функционирования организма. Во сне мы восстанавливаем силы, «перевариваем» накопившуюся за день информацию и боремся с болезнями.

Человеку необходимо от 6 до 8 часов для полноценного сна в сутки. Нехватка сна существенно влияет на качество жизни, работоспособность, настроение, самочувствие, ускоряет процесс старения.

Хронический недосып пагубно влияет на организм человека. Сутки без сна приводят к появлению в головном мозге химических процессов, ведущих к нарушению психики. Спустя двое суток меняется гормональный фон и нарушаются нейронные связи. А после трех и более суток без сна клетки головного мозга начинают разрушаться, а также увеличивается нагрузка на внутренние органы, особенно на сердце.

Поэтому ВОЗ предложила организовать день, в который будут проводиться тематические часы, выставки, беседы, задача которых – рассказать людям, насколько важен и полезен полноценный сон. Так 17 марта 2008 года был проведен первый Всемирный день сна под лозунгом «Спи крепко, живи бодро».

И сейчас тема здорового сна играет важную роль в нашей жизни. Поэтому вот несколько советов для хорошего сна:

### • **Избегать кофеина вечером**

Кофеин является стимулятором активности нервной системы, и употребление его перед сном мешает вам заснуть или качественно выспаться.

### • **Принимать Кефир перед сном**

Для крепкого сна полезна пара столовых ложек кефира перед сном. Так как кефир содержит множество ферментов, способствующих усвоению и перевариванию пищи.

### • **Уменьшить количество углеводов**

Низкоуглеводная диета способствует активности аденозина в организме. Это помогает расслабить нервную систему, а также уменьшить боль и воспаление, а также способствует хорошему сну.

### • **Упражнения**

Упражнения в течение дня помогут вам быстрее заснуть и погрузят вас в более долгий и глубокий сон. Упражнения также помогают вашему телу вырабатывать больше гормонов роста, пока вы спите. Эти гормоны помогают вашему телу восстанавливаться ночью. Самое приятное то, что вам не нужно делать ничего слишком интенсивного, чтобы воспользоваться преимуществами упражнений.

Обязательным условием хорошего сна является благоприятная атмосфера в комнате. Перед ночным отдыхом уделите внимание следующим нюансам:

• **обязательно проветрите комнату** – свежий воздух сделает сон более глубоким и позволит Вашему организму восстановиться гораздо быстрее;

• **по максимуму избавьтесь от возможных источников шума** – хороший сон возможен только в тишине;

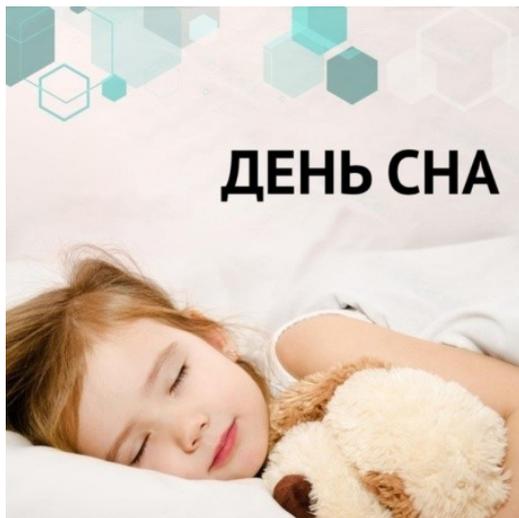
• **в комнате должна быть комфортная температура** – оптимально 18 – 22°C в зависимости от ваших предпочтений;

- **кровать должна быть удобной.**

Соблюдение этих рекомендаций положительно скажется на качестве ночного отдыха и поможет Вам восстановить силы за более короткое время.

Важно не только правильно подготовить комнату ко сну, но и соблюдать некоторые правила поведения, влияющие на качество ночного отдыха.

- **В вечернее время постарайтесь максимально расслабиться** – примите горячую ванну или душ, почитайте любимую книгу, послушайте тихую музыку.
- **Исключите стрессы и переживания**, серьезные разговоры перенесите на завтра.
- **Сделайте дыхательную гимнастику** – она поможет Вам расслабиться и настроиться на отдых.
- **Запретите (хотя это и не просто) себе думать в постели о работе, учебе и других серьезных вещах.**
- **Создайте свой особенный ритуал для сна:** то есть что-либо, что Вы сможете делать ежедневно перед тем, как лечь в кровать. Такой подход позволит телу распознать знакомые сигналы и быстро настраиваться на сон.



Информацию подготовил информативный сектор 401 группы



День открытых дверей – «Профессия – путь к успеху»

### **День открытых дверей – «Профессия – путь к успеху»**

16 марта в Ачинском медицинском техникуме прошел «ДЕНЬ ОТКРЫТЫХ ДВЕРЕЙ». В течение дня в нашем техникуме побывали 225 школьников из общеобразовательных организаций города Ачинска и Ачинского района, для которых особо актуален вопрос выбора будущей профессии.

Преподаватели и студенты Ачинского медицинского техникума провели для школьников экскурсии, организовали площадки, на которых знакомили ребят с миром медицины, показывали кабинеты, симуляционные центры, анатомический музей

На мастер-классах студенты рассказывали и показывали чему можно научиться в техникуме: демонстрировали медицинский инструментарий и оборудование, рассказывали, как соблюдается инфекционная безопасность при хирургических манипуляциях, какие виды швов используются в хирургии, продемонстрировали, как накладываются кровоостанавливающий жгут, хирургические повязки.

Ребятам предложили пройти профессиональные пробы, примерить на себя профессию медицинского работника. Школьники пробовали выполнять инъекции, кормить пациента через зонд, пеленать младенца и проводить антропометрию, оказывать неотложную помощь.

Гости нашего техникума активно участвовали в процессе, с воодушевлением пробовали выполнять медицинские манипуляции. Все остались довольны увиденным и выразили благодарность преподавателям и студентам техникума за новые знания и впечатления, доброту, отзывчивость, доброжелательную атмосферу.

Работа по привлечению кадров ведётся в рамках Национального проекта «Здравоохранение».



21 марта 2023г.



Жевать или не жевать?

### **Жевать или не жевать?**

Есть ли польза от жевательной резинки? На этот вопрос пытались найти ответ студенты 395 группы в рамках кураторского часа, который подготовила в рамках своей учебно-исследовательской работы Елизавета Егорова.

В ходе мероприятия студенты определили плюсы и минусы использования жевательной резинки. Это тема является не только интересной, но и актуальной в наше время, так как большая часть жителей нашей планеты ежедневно использует жевательную резинку.

Но многие из тех, кто ею пользуется, даже не подозревают, как она влияет на организм человека.

Например, она стимулирует секрецию желудочного сока. В случае переедания, такая особенность полезна, так как желудок лучше справляется с перевариванием. Обратная сторона заключается в том, что постоянное раздражающее действие желудочного сока способствует развитию гастрита и язвы желудка.

Рассмотрев плюсы и минусы жевательной резинки, студенты группы 395 пришли к выводу, что использование её в разумных пределах и в соответствии с рекомендациями врачей не вредит и даже может принести пользу.



Информацию подготовил информационный сектор группы 395



Мероприятия, посвященные Дню воссоединения Крыма и России

### **В Ачинском медицинском техникуме были проведены мероприятия, посвященные Дню воссоединения Крыма и России**

В рамках проекта «Разговоры о важном» в понедельник прошла традиционная еженедельная линейка по теме «День воссоединения Крыма с Россией». Главная цель мероприятия - формирование у студентов знаний об истории Крыма как исконно русской территории, понимания причин и исторического значения воссоединения России и Крыма.

В учебных группах прошли тематические кураторские часы с просмотром художественного фильма «Крым».

В общежитии для студентов прошло мероприятие «Крым. Возвращение домой».

Студенты расширили свои знания об исторической роли полуострова Крым в истории России, а также о событиях 2013-2014 г.г., о проведении в марте 2014 года референдума в Крыму и Севастополе и о принятии Крыма и Севастополя в состав России.



Соревнования по настольному теннису "Весеннее настроение"

## Соревнования по настольному теннису "Весеннее настроение"

В общежитии Ачинского медицинского техникума прошли соревнования по настольному теннису "Весеннее настроение". Соревнования собрали 16 любителей пинг-понга. Все участники показали красивую игру, мастерство профессионалов и стремление к победе. Но в любых соревнованиях побеждает более опытный и подготовленный игрок.

Лучшими игроками среди юношей стали:

Максим Губарев - 1 место,

Денис Мухортов - 2 место,

Евгений Баклаев - 3 место.

Абсолютной победительницей среди девушек стала Ая Долзат, на 2 месте - Айлана Данзы-Белек, замыкает тройку лидеров Алдын-Сай Саая.

Игра в настольный теннис - это не только интересно, но и полезно. Во-первых, она требует от игрока собранности, ловкости, быстроты, а во-вторых, за один час игры в настольный теннис в среднем сжигается до двухсот восьмидесяти ккал!

Всего в соревнованиях приняли участие 16 студентов.



Профориентационный классный час «Всё об Ачинском медицинском техникуме»

### **Профориентационный классный час «Всё об Ачинском медицинском техникуме»**

С целью информирования школьников о профессиях среднего медицинского персонала и привлечения их в медицину волонтеры-профориентаторы, студентки 392 группы Наталья Губанова и Карина Криворучко, под руководством преподавателя техникума Елены Сергеевны Масловской, подготовили и провели профориентационное мероприятие для выпускников школы № 6 города Ачинска.

Наталья и Карина рассказали ребятам о техникуме, специальностях которые получают наши выпускники, о порядке поступления, престиже и востребованности среднего медицинского персонала на рынке труда.

Школьники задавали волонтерам много вопросов, с интересом разбирали информационные буклеты.





Сходи в родную школу, приведи абитуриента!

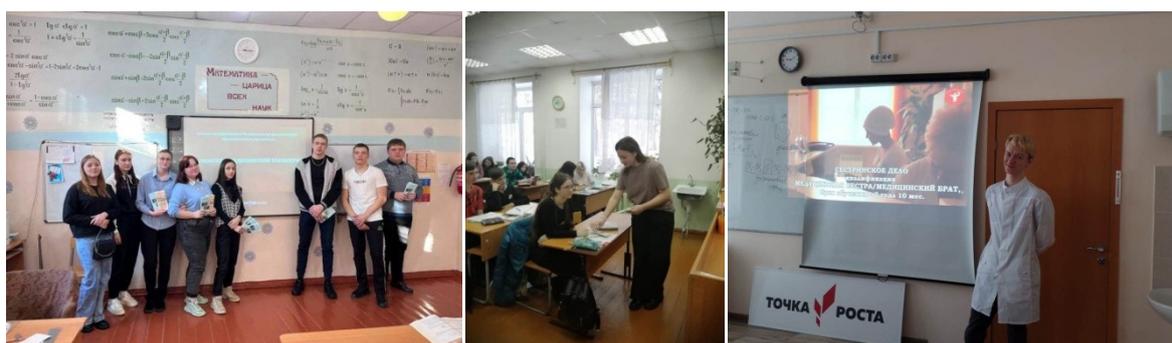
### Сходи в родную школу, приведи абитуриента!

Правильный выбор профессии определяет всю дальнейшую жизнь человека, от него зависит успешное будущее, статус в обществе. Выбирая профессию, выбирая кем стать – человек выбирает свою судьбу.

В рамках профориентационной работы в Ачинском медицинском техникуме стартовала новая акция «Сходи в родную школу, приведи абитуриента!». Студенты отправились в школы, в которых они учились сами, для того, чтобы познакомить старшеклассников с возможностью получить профессию в нашем техникуме.

С учащимися обсуждаются вопросы: «Как можно определить место медицины в жизни современного человека? Какая ответственность лежит на медицинских работниках за жизнь и здоровье человека. О престижности и особом статусе медицинского работника, о востребованности на рынке труда». Студенты рассказали школьникам о том, как они пришли к решению посвятить себя медицине, об активной и насыщенной студенческой жизни.

Акция направлена на повышение престижа медицинских профессий, мотивацию школьников на освоение в дальнейшем медицинских специальностей, привлечение абитуриентов для поступления в наш техникум.





Итоги марафона по правильному питанию «Начни меняться сейчас»

## Итоги марафона по правильному питанию «Начни меняться сейчас»

Правильное питание – это рацион, снабжающий организм всеми необходимыми макро- и микроэлементами. Оно обеспечивает нормальное функционирование всех систем органов, снижает вес, укрепляет здоровье и предотвращает развитие острых и хронических заболеваний.

В Ачинском медицинском техникуме под руководством руководителя физического воспитания Елены Андреевны Держанской завершился марафон по правильному питанию «Начни меняться сейчас», который длился 28 дней.

Главная цель марафона – углубить знания студентов о правильном питании и закрепить их на практике. По итогу месяца у всех участников марафона есть положительный результат. У каждого он свой, но в любом случае он есть, и это не может не радовать.

Участвуя в марафоне, группа участников из 15 человек, в общем снизила вес на 31 кг.

Победителем марафона стала Анастасия Волкова, студентка группы 389, которая снизила вес на 5,5 кг. Анастасия получила свой приз - переносную бутылку для воды, которая необходима каждый день.

По итогу проведения марафона каждый его участник оставил свой отзыв. Стоит отметить, что все отзывы были положительными.

Мы планируем проводить работу в данном направлении и дальше. Приглашаем студентов Ачинского медицинского техникума в ряды сторонников правильного питания!





СЕЗОН»

Команда КВН «Минздрав предупреждает» - ЧЕМПИОН ЛИГИ КВН «НОВЫЙ

## **Команда КВН Ачинского медицинского техникума «Минздрав предупреждает» ЧЕМПИОН ЛИГИ КВН «НОВЫЙ СЕЗОН» города Ачинск**

19 марта состоялся финальная игра сезона. Команды показали свое мастерство в таких конкурсах как: «Приветствие», «Музыкальное домашнее задание».

В состав жюри вошли:

- Председатель Ачинского городского совета депутатов - Сергей Николаевич Никитин.
- Начальник отдела молодежной политики г. Ачинска - Марина Дернова.
- Директор городского Дворца культуры - Ирина Моисеева.
- Директор кондитерского дома «Стефанишен» - Мирон Стефанишен.
- Ветеран движения КВН/главный редактор телекомпании АТВ - Александра Тишакова.
- Ведущий, шоумен Антон Авдуевский.
- Ветеран движения КВН/автор и актёр команды "Одна такая" Анастасия Зверева.

В номерах участников игры был виден творческий и креативный подход. Во всех конкурсах, команды чувствовали соревновательный дух и старались победить соперника. В зале царил позитивная атмосфера, было много смеха, радости и веселья. Участники игры зарядились положительной энергетикой. Большую поддержку оказывали зрители пришедшие поболеть за свои любимые команды, а самые лучшие болельщики, несомненно у АМТ.

По итогам игры наша команда стала абсолютным чемпионом лиги, а так же забрала номинацию «Мисс КВН», на этот раз ею стала Алина Павлова.

Поздравляем ребят с заслуженной победой! Гордимся вами!

Состав команды: Юлия Серенкова (395 гр.), Алина Павлова (393 гр.), Елена Кечаева, Ксения Сидорова (402 гр.), Елена Вержбицкая (391 гр.), Роман Непомнящий (408 гр.), Никита Лисунов (412 гр.).

Руководитель: Дмитрий Здор.

Команда выражает огромную благодарность администрации техникума за предоставленный реквизит, а так же студентам: Алине Рикмасовой, Анатолию Шетц, Софье Новоселовой, Данилу Криницину за помощь в успешном выступлении команды.





Профилактика вирусного гепатита С

### Профилактика вирусного гепатита С

Формирование здорового образа жизни молодежи, профилактика и контроль заболеваний является одной из самых важных задач сохранения и укрепления здоровья молодежи. В рамках реализации национального проекта «Здравоохранение» и тематической Недели профилактики вирусного гепатита студентки Ачинского медицинского техникума Мария Иванова и Анастасия Агледина (392 гр.) подготовили и провели беседу для студентов Ачинского колледжа отраслевых технологий и бизнеса.

Девушки рассказали обучающимся колледжа, что такое вирус гепатита С, как можно им заразиться, чем он опасен, а так же о мерах профилактики инфекционного заболевания.

Вирус гепатита С представляет собой традиционно трудную, глобальную проблему и все еще далёкую от своего решения. Согласно расчетным данным ВОЗ в разных странах мира вирусным гепатитом С инфицированы сотни миллионов человек, из которых 80% уже имеют хроническую форму.

Вирус гепатита С прозвали «ласковым убийцей» и это вполне обосновано. Он поражает печень человека и является причиной гибели большего числа людей, чем ВИЧ. Главная опасность этого заболевания состоит в том, что его симптомы не проявляются ярко или отсутствуют вообще. Очень часто болезнь выявляют случайно, когда люди проходят обследование по поводу других заболеваний. Начало заболевания протекает незаметно, поэтому человек даже не думает о болезни. Но коварство вируса заключается в том, что выздоравливают 15-20% счастливых, у остальных заболевание переходит в хроническую форму. Вирус упорно, как вода камень, начинает точить печеночную ткань. Сначала изменения не заметны, но постепенно в печени становится все меньше клеток, а больше плотной соединительной ткани.

При гепатите нужно быть особенно внимательным и нельзя заниматься самолечением. Вирус в большинстве случаев без лечения является причиной развития цирроза печени и онкологии. Особенно отрицательное влияние на прогрессирование вирусного гепатита С оказывает употребление алкоголя.

Вирусы гепатита передаются преимущественно через загрязненную воду, пищевые продукты, грязные руки, если кровь инфицированного человека попадает в кровь или на поврежденную кожу (слизистые оболочки) другого человека. Так же вирус может передаваться от матери ребенку во время рождения, при использовании общих с больным человеком зубных щеток, бритв, маникюрных ножниц.

Для предотвращения заболевания необходимо соблюдать правила личной гигиены, использование одноразового медицинского, косметического или стоматологического инструмента. Самым надежным методом профилактики остается своевременное вакцинирование.



22 марта 2023г.



В спортивном зале нашего техникума состоялась итоговая игра по бадминтону

### В спортивном зале нашего техникума состоялась итоговая игра по бадминтону

Напомним, что соревнования проходили в рамках деятельности студенческого спортивного клуба «Импульс».

Итоги личных встреч таковы:

- 1 место – Анастасия Минакова (гр. 395);
- 2 место – Мария Иванова (гр. 392);
- 3 место – Руслана Эмидак (гр. 395).

Принять участие в них могли все желающие студенты с 1 по 4 курс. Соревнования по бадминтону впервые проводились в нашем техникуме, но студентам очень понравился данный вид спорта!

Всего в соревнованиях приняло участие 28 человек. Самыми активными группами стали группы 395 и 413, от них было подано по 5 заявок.

Поздравляем всех участников соревнований, ведь каждый из вас уже победитель!

Желаем новых интересных событий и встреч!





Первенство по волейболу среди учебных групп техникума

### **Первенство по волейболу среди учебных групп техникума**

В нашем техникуме стартовало первенство по волейболу среди учебных групп техникума. В понедельник уже прошли первые игры. На спортивной площадке встретились группы 394 и 399, 400 и 408. Захватывающие встречи по волейболу будут идти в течение недели.

Приходите поддержать наших спортсменов!



Беседа о правильной организации свободного времени

### **Беседа о правильной организации свободного времени**

В студенческом общежитии прошло мероприятие для студентов, на котором ребята узнали о правильной организации свободного времени. Инициатором и организатором проведения мероприятия стала студентка Мария Иванова.

Производительность труда в любой деятельности зависит в первую очередь от работоспособности человека. Чтобы поддерживать свою работоспособность студентам необходимо соблюдать режим труда и отдыха. Для этого необходимо четко планировать распорядок своего дня и стараться его соблюдать. Помимо учебной деятельности режим дня обязательно должен включать для себя и время на отдых.

Мария рассказала о том, что включает в себя понятие отдых и дала несколько советов по правильной организации свободного времени. Так, студентка привела пример, что просмотр телевизора и «зависание» в социальных сетях нельзя отнести к отдыху. Современные телевизионные программы в большинстве своем ничему не учат, не развивают, и даже разрушают нашу психику. Время, проведенное таким образом, нельзя назвать отдыхом, это лень и праздность. Именно эта деятельность «крадет» большую часть нашего времени.

Отдых – это смена деятельности: чтение книги, прогулка на свежем воздухе, поход в тренажерный зал или встреча с друзьями, иногда необходимо даже просто полежать на диване – все это помогает переключить наше внимание и снимает стресс. Неправильная же организация своего отдыха приводит к потере эффективности учебного процесса, накоплению усталости и быстрому выгоранию.



На зарядку становись!

### На зарядку становись!

Сегодня учебный день в школе 7 начался не совсем обычно. Перед тем, как приступить к урокам, ребята из начальной школы сделали утреннюю зарядку вместе с нашими волонтерами-медиками.

Вероника Сюсина и Наталья Ермоленко (гр. 399) рассказали школьникам о том, что утренняя зарядка очень полезна для нашего организма. Она помогает ему быстрее проснуться, создает хорошее настроение и дарит нам заряд бодрости. А еще школьники узнали о том, что если зарядку выполнять каждое утро, то и болеть будешь меньше. Ведь утренняя зарядка помогает укрепить иммунитет.

Достаточно всего лишь в течение трех недель подряд выполнять упражнения каждое утро, чтобы сформировать крепкую привычку, дальше все будет не так сложно! Главное – никаких отговорок, ведь лень – это залог поражения.

Волонтеры вместе с ребятами выполнили несложный комплекс упражнений под веселую музыку. Каждый получил заряд бодрости и хорошего настроения!



**24 марта 2023г.**



24 марта - Всемирный день борьбы с туберкулезом

## **Ежегодно 24 марта проводится Всемирный день борьбы с туберкулезом**

Эта дата выбрана не случайно. Именно в этот день более 120 лет назад Роберт Кох выступил в Берлине с сенсационным заявлением. Он объявил об открытии возбудителя этого опасного заболевания – микобактерии туберкулеза. В те годы туберкулез был широко распространен в Европе и Америке, являясь причиной смерти, каждого седьмого жителя планеты. Открытие позволило существенно продвинуться в области диагностики и лечения. Эффективные противотуберкулезные препараты появились только в 50-е годы, причём во многих странах мира эти лекарства, как и прежде, продолжают оставаться недоступными.

Со времён Коха туберкулез унёс жизни более чем 200 миллионов человек, как это не тревожно, ежегодно этот список продолжает пополняться.

Почему современный туберкулез представляет ещё большую опасность, чем когда – либо прежде? Появление в последние годы микобактерий туберкулеза устойчивых к лекарствам, грозит отбросить нас на столетие назад.

Распространению туберкулеза небывалыми темпами способствует ВИЧ-инфекция. С 90-х годов XX века, с изменением социально-экономических условий в нашей стране, туберкулез стал опять распространенным заболеванием. Ежесекундно кто-нибудь в мире заражается туберкулезными бактериями. В настоящее время каждый третий человек в мире инфицирован бактериями туберкулеза.

5-10% инфицированных людей в какой – либо период своей жизни заболевают туберкулезом. Туберкулез чаще поражает лёгкие, но эта инфекция способна поразить и любой другой орган. Развитию туберкулеза способствуют факторы, ослабляющие защитные силы организма: переутомление, стрессы, неполноценное питание, а также многие хронические заболевания. Исторически туберкулез связан с плохими социально-бытовыми условиями и чаще был распространен среди социально-неблагополучных слоёв общества. Но сегодня условия изменились, и туберкулез может поражать все слои населения.

Туберкулез заразен и очень опасен! Каждый человек должен знать основные признаки туберкулеза и меры его профилактики.

Основные признаки туберкулеза:

- кашель более 3-х недель;
- незначительное повышение температуры;
- общая слабость, быстрая утомляемость, потеря веса тела;
- повышенная потливость.

Меры профилактики:

- обращайтесь внимание на своё самочувствие;
- ограничьте общение с кашляющим человеком;
- советуйте кашляющим людям своевременно обращаться к врачу и обследоваться на туберкулез;
- чаще проветривайте помещение.

Для предупреждения распространения болезни проводится периодическое флюорографическое обследование и вакцинация БЦЖ – вакциной лиц с ослабленным иммунитетом (для выявления этих лиц используется туберкулиновая проба).

Все должны знать, что туберкулёз изменчивое заболевание! Старайтесь не заразиться и не заболеть туберкулёзом! Если заболели, не заражайте других людей и излечитесь сами! Помогите излечиться другому!

Туберкулёз излечим, однако, каждый должен нести персональную ответственность за собственное здоровье!

Почему символом туберкулёза является ромашка – идея использовать ромашку, как символ борьбы с туберкулёзом родилась в Швейцарии, т.к. этот цветок является природным антибиотиком и входил в состав использовавшихся для лечения туберкулёза средств народной медицины, и одновременно был символом любви, уязвимости и ранимости.





Обзор новостей

### **В Ачинском медицинском техникуме состоялась тематическая линейка**

За высокие результаты в учебной деятельности почетное право внести Государственный флаг РФ было предоставлено студентам четырехсотой группы Максиму Кузнецову, Альбине Сафроновой, Елене Сальцевич. После исполнения Гимна Российской Федерации ведущие Алина Гейн и Никита Лисунов (гр. 412) провели линейку в рамках проекта «Разговоры о важном», посвященную празднованию Международного Дня театра под девизом «Театр, как средство взаимного понимания и укрепления мира между народами».

Театральное искусство возникло очень давно, более двух с половиной тысяч лет тому назад. Исторические предпосылки формирования театрального действия появились ещё в первобытный период — это обряды, сопровождавшиеся заклинаниями, пением, танцами, игрой на древних музыкальных инструментах. Праздники с элементами театрализации устраивались в честь богов. Так появились первые представления, носящие театральный характер.

Особой датой в истории российского театра считается 28 марта 1776 года: в этот день князь Пётр Васильевич Урусов получил правительственную привилегию на содержание в Москве постоянной труппы с обязательством построить театр, в котором можно было бы ставить оперные, балетные и драматические спектакли. Так, в Москве появился Государственный академический Большой театр России. Труппу театра называют достоянием России. Большой театр по праву включают в список главных достопримечательностей столицы.

Реформатором русского театра был Константин Сергеевич Станиславский. Без него сложно представить себе современный театр. Константин Сергеевич создал знаменитую на весь мир актерскую систему, на принципах которой до сих пор основывается методика подготовки актеров в театральных вузах. Будучи не только педагогом, но и театральным режиссером, Станиславский всегда требовал от актеров простоты, естественности, жизненной правды, перевоплощения в образ героя.

Театр – это особый мир искусства, в котором мы получаем уроки художественной красоты, где мы переживаем глубокие чувства, задумываемся о смысле жизни. Посещать театры, смотреть захватывающие постановки, видеть игру гениальных актеров, разбираться в тонкостях театрального искусства – это всегда интересно, это делает богаче наш духовный мир.



### **Встречи с сотрудниками МО МВД**

В современном обществе особенно остро стоит проблема борьбы с такими асоциальными явлениями, как увеличение преступности, рост экстремистских настроений, разрушение традиционных ценностей. Одна из главных опасностей, связанных с распространением данных негативных тенденций,

заключается в том, что они проникают, прежде всего, в подростковую и молодёжную среду, поражают наименее защищённую в социальном и психологическом отношении часть общества – молодых людей. Манипулирование общественным сознанием, размывание нравственных норм, очевидная подмена понятий – такова реальность, с которой столкнулось современное человечество.

Участились случаи привлечения молодёжи к участию в политических акциях. В социальных сетях, в сети Интернет, через блоги в последнее время активно распространяются сообщения, призывающие граждан, в том числе и несовершеннолетних, к участию в протестных митингах и акциях различного характера, в том числе в несанкционированных публичных мероприятиях.

В целях профилактики участия в несанкционированных митингах студентов техникума 22 и 24 марта были проведены встречи с сотрудниками МО МВД России "Ачинский" Анастасия Вячеславовна Крушанова и помощниками Ачинского городского прокурора Антоном Олеговичем Агарковым и Оксаной Владимировной Алексеевой. Сотрудники правоохранительных органов объяснили студентам, какие митинги считаются несанкционированными, какие последствия могут быть при участии в таких мероприятиях. Так же были задеты темы участия молодых людей в различных субкультурах и о нюансах, каким образом втягивают в такие группы и как этому противостоять.

*Информацию подготовил социальный педагог Екатерина Владимировна Хаирова.*



### **Мой выбор – медицина!**

В Ачинском медицинском техникуме продолжает работу межведомственный профориентационный проект «Мой выбор – медицина». На очередном занятии старшеклассники школ города Ачинска продолжили погружение в медицину.

Студентки нашего техникума Ольга Демко, Лидия Прахт, Наталья Губанова (392 гр.) под руководством преподавателя Алеси Викторовны Кашиной учили школьников навыкам оказания первой помощи: приемам сердечно-легочной реанимации, остановки кровотечений, правильному использованию жгута. Ребята с интересом накладывали шины и повязки, постигая азы медицинских знаний.



28 марта 2023г.



Обзор новостей

## Готов к труду и обороне

Для студентов и преподавателей Ачинского медицинского техникума выдались очень насыщенные выходные, которые они провели с пользой для своего здоровья:

25 марта на городском стадионе «Олимп» проходило многоборье ГТО среди трудовых коллективов города Ачинска. Команда педагогических работников техникума приняла участие в многоборье и приступила к выполнению норм ГТО.

25 марта педагогические работники техникума и студенты с удовольствием посетили каток «Звездный» и покатались на коньках.

Приняли участие в акции «значкист ГТО» и попали на веселую, развлекательную программу с Константином Савчковым. Все остались довольны и получили море позитивных эмоций.

26 марта прошел второй день соревнований по многоборью. Это был бег на длинную дистанцию (женщины - 2 км, мужчины - 3 км).

Защищая честь нашего техникума, преподаватели выступили очень достойно! Дальнейших побед!



## Соревнования по настольному теннису

24 марта в общежитии техникума прошли соревнования по настольному теннису среди студентов Ачинского медицинского техникума. В турнире приняли участие 22 студента. Соревнования были проведены на выбывание, короткими партиями до двух побед.

В личном первенстве призовые места распределились следующим образом:

**Юноши:**

I место – Ахтам Шайдуллин, 394гр.

II место – Максим Остапенко, 392гр.

III место – Анатолий Шетц, 401гр.

**Девушки:**

I место – Анна Коряковцева, 391гр.

II место – Любовь Емельянчик, 413гр.

III место - Ая Долзат, 403гр.

Победители турнира были награждены грамотами. Юноши и девушки не только с удовольствием посостязались в умении играть в теннис, но и замечательно пообщались и весело провели время! Желаем вам новых побед!!!



**30 марта 2023г.**



Обзор новостей

## **Просветительская беседа на тему «Пивной алкоголизм»**

В рамках реализации национального проекта «Здравоохранение» и тематической Недели отказа от вредных привычек студенты-волонтеры нашего техникума посетили Ачинский колледж транспорта и сельского хозяйства. Участники кружка «Педиатр» - Юлия Молочкова, Александра Тясина и Максим Кузнецов, под руководством Эльвиры Эдвиновны Дыль в целях формирования здорового образа жизни молодежи, подготовили просветительскую беседу на тему «Пивной алкоголизм».

Послушать о проблеме популяризации употребления алкоголя в молодежной среде пришли более 30 студентов АКТиСХ. Были приведены статистические данные о пивном алкоголизме, а также данные практического здравоохранения о влиянии слабоалкогольных напитков на организм человека. Основную угрозу эта разновидность алкоголизма представляет для физического здоровья пьющего потому, что при употреблении пива организм человека точно также подвергается интоксикации продуктами расщепления этилового спирта, как и при употреблении водки — хотя и в меньших количествах. Регулярное злоупотребление пивом вызывает ряд заболеваний и патологических состояний: гастрит (реже язва) желудка, хронический панкреатит, ожирение (пивной живот), рак толстой кишки и многие другие.

Обучающимся так же рассказали о путях решения проблемы, дали рекомендации по отказу от вредной привычки, посоветовали вести здоровый образ жизни, регулярно заниматься спортом.

Информация была интересна для слушателей, ребята задавали вопросы, на которые студенты - медики дали грамотные ответы.

*Информацию подготовила Молочкова Юлия и Тясина Анастасия (400)*



## **Акция «Значкист ГТО»**

В марте 2023 года проходила краевая акция «Значкист ГТО» Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне». В рамках акции в течение всего месяца была предоставлена возможность посещать спортивные площадки города Ачинска бесплатно.

Студенты Ачинского медицинского техникума приняли активное участие в акции. Под руководством руководителя физического воспитания Елены Андреевны Держанской и преподавателя физической культуры Ольги Александровны Агеевой были организованы:

- 4 выхода на крытый каток «Звездный», где активно покатались 35 студентов;

- 2 выхода в тир, где отлично постреляли из пневматических винтовок 18 человек.

Проверили свою выносливость в легкоатлетическом манеже, позанимались с гириями и поиграли в настольный теннис 15 человек. Призываем всех, у кого еще нет знака отличия ГТО – обязательно проверить свои силы, выполнить нормы ГТО и получить значок.



### 26 марта - Фиолетовый день или День больных эпилепсией

Этот праздник придумала в 2008 году канадская девочка Кессиди Меган, которая с ранних лет болела эпилепсией и успела прочувствовать негативное отношение к себе ровесников и взрослых. Она рассказала окружающим о болезни и объяснила, что ничего страшного в ней нет. Спустя год ее инициативу поддержали многие студенты, политики, общественные организации. Постепенно празднование распространилось по всему миру. Символ праздника – фиолетовый (лавандовый) цвет. Известно, что он действительно успокаивающе действует на нервную систему, снижает тревожное чувство.

Студентка акушерского дела 413 группы Ооржак Айрана провела кураторский час, посвященный Дню больных эпилепсией. Девушка рассказала о происхождении праздника, почему он ассоциируется именно с фиолетовым цветом, как оказать первую помощь человеку, у которого начался эпилептический припадок.

*Информационный сектор 413 группы*



## Страх перед публичным выступлением

Многие считают, что страх перед публичным выступлением испытывают робкие люди. Однако это не так. Даже те, кто профессионально владеет ораторским искусством, могут испытывать волнение в большей или меньшей степени. Также, следует вспомнить, что общение с людьми и правильное донесение информации до собеседника, является одной из основных задач медицинского работника. Публичное выступление – это взаимодействие человека с аудиторией и очень важно в такой момент произвести на слушателей впечатление приятного, красноречивого и компетентного специалиста.

Студентка 411 группы Юлия Лучкина под руководством преподавателя техникума Светланы Петровны Бабиной подготовила и провела кураторский час, в ходе которого рассказала о том, как же все-таки бороться со страхом публичного выступления.

Для постоянной работы над своими страхами студентам были предложены методы преодоления страха публичного выступления и некоторые упражнения для снижения уровня тревожности перед публикой в рамках внеаудиторного занятия, разработанного специально членами кружка «Школа общения».

Студентам понравилось данное мероприятие, они смогли проанализировать свое состояние и выбрали для себя удобные, с их слов, методы саморегуляции.

Они отметили, что полученная информация поможет им не только при публичных выступлениях, но и повседневной жизни, а также в профессиональной деятельности медицинского работника.



*Информационный сектор 413 группы.*

---

## Ярмарка вакансий 2023

В техникуме прошла традиционная ярмарка вакансий для выпускников Ачинского медицинского техникума. Это один из шагов реализации федерального проекта «Обеспечение медицинских организаций квалифицированными кадрами».

В 2023 году ряды медицинских работников пополнят более 150 молодых специалистов – выпускников Ачинского медицинского техникума. Каждый мечтает реализовать себя, используя багаж знаний, полученных в стенах техникума.

В качестве работодателей выступили медицинские организации западной группы районов Красноярского края. На встречу приехали главные врачи, главные медицинские сестры, работники отделов кадров медицинских организаций.

Работодатели ярко и наглядно представили свои организации: показали презентации и рассказали об имеющихся вакансиях. Приглашая выпускников на работу, акцентировали внимание на то, какие традиции существуют в учреждении, какие требования предъявляются к персоналу.

Такой интерес к выпускникам техникума говорит о том, что наши выпускники востребованы на рынке труда, и работодатели высоко оценивают качество их подготовки. Медицинские организации с нетерпением ждут молодых специалистов, гарантируют наставничество и помощь в адаптации на рабочем месте.

Выпускники с интересом слушали работодателей, задавали вопросы.

На мероприятии происходило непосредственное взаимодействие студентов и потенциальных работодателей. Это позволяет выпускникам глубже понимать суть будущей профессиональной деятельности, преломлять свои возможности, практические навыки через понимание требований работодателей, особенностей работы в конкретных подразделениях медицинских организаций.

Встреча прошла в доброжелательной, позитивной атмосфере. Представителям медицинских организаций удалось заинтересовать выпускников, а подтверждение этому покажут результаты трудоустройства.



### **Педагогическая мастерская «Из опыта работы»**

Состоялось заседание Школы педагогического мастерства в форме педагогической мастерской «Из опыта работы». Мероприятие проведено с целью изучения и обобщения опыта работы преподавателей техникума по использованию интерактивных методов обучения, симуляционных технологий в профессиональном медицинском образовании посредством публичной презентации опыта работы. Методист Оксана Александровна Игнатенко рассказала педагогам о формах обобщения педагогического опыта и способах его распространения, видах и критериях передового педагогического опыта. Преподаватель техникума Ирина Петровна Бабина представила свой опыт работы по использованию кейс-технологий в преподавании дисциплины «Основы патологии». Преподаватель Ольга Сергеевна Попкова рассказала об особенностях проведения учебных занятий на базе лечебно-профилактических организаций.

Преподаватели Людмила Михайловна Кучешева и Марина Александровна Волкова поделились опытом работы по применению интерактивных методов обучения, которые они используют на учебных занятиях для формирования профессиональных компетенций. Преподаватели Ольга Петровна Колодина и Татьяна Александровна Коробкова представили свой опыт работы по использованию ментальных карт. Ментальные карты являются инструментом формирования аналитического мышления на практических занятиях. Преподаватель Алеся Викторовна Кашина рассказала об использовании технологий симуляционного обучения. Опыт педагогической деятельности, представленный преподавателями техникума, рекомендован к обобщению и распространению посредством публикации в информационно-методическом журнале «Методический вестник» по итогам 2022-2023 учебного года. Выражаем огромную благодарность нашим педагогам за их высокий профессионализм, творческий подход к работе и желаем дальнейших успехов.



*Информация подготовлена методической службой техникума*

## **Творческая выставка студентов "Волшебство своими руками"**

В библиотеке Ачинского медицинского техникума прошло очень приятное событие - творческая выставка студентов, проживающих в общежитии "Волшебство своими руками". Это итоговые работы кружковой деятельности студентов в свободное от занятий время. Посетители выставки оценили работы мастеров и отметили их хороший уровень.

Впервые в выставке приняли участие Дарья Савельева со своими чудесными вышивками из мозаики и Анатолий Денисов с алмазной мозаикой.

Анна Родичева и Лилия Ластовская уже не первый раз показывают свои творческие работы из пуговиц, вызывая у посетителей выставки восхищение, удивление и признательность.

Моника Монгуш, Любовь Грибановская, Виктория Мирина представили поделки из мягкого пластилина.

Анастасия Акентьева, Мария Ильичева, Мария Иванова, Анна Родичева, посещающая кружок "Лоскутное шитье", создали работы техники "Пэчворк". Анастасия Горюнова, Наталья Ермоленко, Валерия Бобылева, Виктория Мирина очень любят рисовать в разных техниках: рисование по цифрам, рисование акварелью.

Изготовление шкатулок в технике "Декупаж" уже вошло в традицию любимых техник, которыми увлеклись Любовь Грибановская, Алина Богачёва, Анастасия Романенко.

Наталья Ермоленко и Виктория Головчанская увлеклись занятием "Оригами".

На протяжении нескольких лет Мария Ильичева вышивала полотно мелким крестиком, где отразила вкус и мастерство.

Посмотреть на всю эту красоту пришли сотрудники техникума и студенты. Посетители выставки зарядились хорошим настроением и порадовались за ребят, в душе у которых живёт столько радости и солнца

*Информацию подготовили воспитатели Зинаида Владимировна Деткова и Нина Никифоровна Дюкова.*