

Специальный выпуск



# Курьер

Декабрь  
2017

КонстТКК



## МЫ за ЗДОРОВЬЕ!

Здоровым быть - охота всем

Никто не рад калеке,  
Но все боятся перемен,  
Живя в тепле и неге.

Кто обменяет теплый душ  
На прорубь ледяную -  
Кому милей "битье баклуш" -  
Не ищет цель иную.

Микстуру выпить - нет проблем:  
Есть асы в этом деле.  
Врачи помогут, но не всем:  
Лекарства нет от лени.

В свои возможности поверь  
И с негой попрощайся,  
Как говорится, Богу верь,  
Да сам не оплошайся.

Кто исцелится на углях,  
Кто в проруби, кто в бане.  
Забудь кряхтенье, "Ох!" и "Ах!"  
И не старей с годами.

Найди свой самый верный путь,  
Чтоб жизнь была за благодать,  
Здоровым и счастливым будь,  
Своей родне не в тягость.

## Что нас убивает быстрее? Берегите здоровье!

Говорят, здоровье не купишь. Однако мы эту фразу привыкли употреблять только в качестве тоста, а сами чаще всего превращаем свое здоровье в разменную монету. Тема здоровой жизни нас как-то мало интересует, а о необходимости беречь здоровье многие из нас вспоминают только тогда, когда оказывается на больничной койке.

В отличие от жителей европейских стран мы не очень любим вести здоровый образ жизни, нас не удивляет то, когда 30-летние молодые люди уходят из жизни из-за проблем с сердцем. Между тем, если во Франции человек, которому нет и 50-ти лет, умрет от инфаркта, то об этом напишут все местные газеты и разразится огромный скандал. А Россия занимает 2-е место в мире по количеству летальных исходов от инфарктов и инсультов, а по продолжительности жизни находится лишь на 141-м месте.

Медицинская статистика доказала правдивость утверждения, что все болезни - от нервов. Причиной развития 70% заболеваний действительно являются нервы. Позитивные люди живут дольше на 10 лет, чем пессимисты.

Сегодня многие люди много работают, чтобы стать богатыми и создать те условия жизни, которые им обеспечат славу и успех. При этом чаще всего такое рвение ведет к переутомлению, нервному напряжению и стрессам, и как следствие, к проблемам со здоровьем в целом.



Поэтому в бесконечной погоне за материальными ценностями не стоит забывать о самом главном - о своем здоровье. Мы живем в обществе потребителей, где во главу угла ставятся не духовные ценности, а деньги.

Здоровье - самое ценное, что есть у человека в этой жизни. А значит, каждый из нас должен ежедневно находить время, чтобы радоваться жизни и заниматься своим здоровьем. Здоровый образ жизни и забота о себе делают нас сильнее, а потому, несмотря на то, что вы человек занятой и у вас нет ни минуты свободного времени для себя, отложите все дела и займитесь тем, что полезно для вашего здоровья.

Берегите свое здоровье смолоду и тогда вы обязательно будете богатыми! Ведь дороже здоровья у нас ничего нет!

Источник: <http://medicalplanet.su/telemedicina/berezsdorov.html>

## Одна страна, одна команда



В преддверии Дня народного единства Константиновский педколледж принял участие в спортивном мероприятии «ГТО - одна страна, одна команда», организованном Центром тестирования ГТО г. Константиновска.

24 марта 2014 года Президент России В.В.Путин подписал Указ о возрождении программы «Готов к труду и обороне» (ГТО). С этого момента и по настоящее время администрация, преподаватели, сотрудники и студенты Константиновского педколледжа в возрасте от 15 до 62 лет являются пропагандистами комплекса ГТО, а значит, здорового образа жизни. Они активно занимаются физической культурой и спортом, а также участвуют в выполнении комплекса ГТО.

Вот и в этот раз в течение 3 дней колледж активно поучаствовал в спортивном мероприятии «ГТО - одна страна, одна команда». В состав команды колледжа вошли директор А.Н. Никитина, ее заместитель Т.В. Кравцова, преподаватели колледжа, сотрудники и студенты.

В нормативы сдачи комплекса ГТО входили бег на выносливость и на скорость, метание спортивного снаряда, наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье, поднятие туловища из положения лежа на спине, прыжок в длину с места, подтягивание на перекладине, стрельба из пневматической винтовки и кросс по пересеченной местности. И хотя не у всех получилось сразу выполнить нормативы на знаки отличия ГТО, никто не огорчился, ведь главное - это хорошее настроение и желание заниматься физкультурой для своего здоровья.

С.В. ОСТРОЖНОВА,  
заместитель директора по воспитательной работе колледжа.

## Остановим СПИД вместе!



В преддверии Всероссийской акции #СТОПВИЧСПИД 22 ноября в ГБПОУ РО «КонстТК» состоялась встреча обучающихся 1-2 курсов с представителем Администрации Константиновского района отдела по молодежной политике Т.Г. Кайзер и врачом Константиновской районной

больницы А.А. Петрушко.

Девушки приняли участие в обсуждении вопросов женского здоровья, профилактики СПИДа, противодействия этого страшного заболевания.



Население России составляет более

146 миллионов человек.

Из них живут с ВИЧ более

900 000 человек.

Каждый час в России  
заражается 10 человек.

**1 ДЕКАБРЯ -  
ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ БОРЬБЫ СО СПИДОМ**

## Остановим СПИД вместе!

Проблема распространения ВИЧ-инфекции является одним из острейших медицинских и социальных глобальных вызовов, с которым сталкиваются все без исключения государства. На 2017 год число зараженных в России составляет около 900 000 человек. В группе повышенного риска по-прежнему находится молодежь.

### ВИЧ/СПИД - что ЭТО?

ВИЧ - вирус иммунодефицита человека. ВИЧ-инфекция - это инфекционное заболевание, вызываемое вирусом иммунодефицита человека, которое может длиться до 20 и более лет, не проявляя себя никакими признаками.

Таким образом, можно получить ВИЧ, даже не подозревая об этом, и передавать его другим, не догадываясь, что ты распространяешь тяжелое инфекционное заболевание.

СПИД - синдром приобретенного иммунодефицита - это последняя стадия ВИЧ-инфекции. В стадии СПИДа иммунная система человека ослабляется настолько, что не в состоянии противостоять ряду инфекционных заболеваний.

**НИКТО НЕ ПОЗАБОТИТСЯ О ТЕБЕ ЛУЧШЕ,  
ЧЕМ ТЫ САМ!**

# 5 ШАГОВ

**ПОМОГУТ ТЕБЕ ЗАЩИТИТЬ СЕБЯ:**

1. **УЗНАЙ**, как передается ВИЧ!
2. **ВЫБЕРИ** безопасное поведение!
3. **СЛЕДУЙ** выбранной позиции!
4. **ПОГОВОРИ** со своим партнером!
5. **ПРАКТИКУЙ** безопасное сексуальное поведение!

**ЗДОРОВЬЕ КАЖДОГО ИЗ НАС –  
В СОБСТВЕННЫХ РУКАХ!**

## Остановим СПИД вместе!

### ВИЧ передаётся:

- Через кровь: чаще всего при употреблении наркотиков, но может передаваться так же при использовании нестерильного медицинского инструментария, переливании компонентов крови, нанесении татуировок зараженным инструментом, использовании чужих бритвенных и маникюрных принадлежностей.
- При сексе без презерватива. Даже один - единственный контакт может привести к заражению.
- От матери к ребенку во время беременности, при родах и кормлении грудным молоком.

**Других путей передачи ВИЧ не существует  
Знай: ВИЧ не передаётся бытовым путём!**

### **ВЫБЕРИ безопасное поведение и СЛЕДУЙ выбранной позиции!**

- Когда ты будешь знать, что безопасно, а что нет, - придет время выбирать.
- Многие люди не защищают себя, потому что считают, что ВИЧ их не коснется.
- Поверь, более 800 тысяч ВИЧ-инфицированных, живущих в России, до заражения думали также.
- Займись собой. Ты заслуживаешь того, что- бы быть здоровым. Прими решение, как ты будешь защищаться от ВИЧ
- Поделись с близкими и родителями. Обсуди ВИЧ - инфекцию с друзьями, которым ты доверяешь.
- Будь последователен. Чтобы остановить ВИЧ-инфекцию, ты должен вести себя безопасно в любой ситуации. Пообещай это себе. Даже если все вокруг рискуют заразиться.

**Начни с себя -  
ЖИВИ БЕЗОПАСНО!**

Редактор: Пушкаревская О.А.  
Ответственный секретарь: Острожнова С.В.  
Издательский отдел: Муратова Ирада

Адрес колледжа: 347250 Ростовская обл.  
г. Константиновск ул. Калинина, 93  
Тел. 8(86393)2-39-56. Факс: 8(86393)2-29-22

