



ЧЕЛЯБИНСКИЙ МЕХАНИКО-ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЙ ТЕХНИКУМ

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ



*В своё время К.Д. Ушинский сказал такие слова:
«Если Вы удачно выберете труд и вложите в него
свою душу, то счастье само Вас отыщет»*

*Приглашаю Вас в наш техникум. Выбирайте ин-
тересную и нужную профессию. Давайте вместе дви-
гаться к намеченным целям и счастливому будущему,
осваивать новые технологии в производстве.*

Ваша профессия – Ваша уверенность в жизни.

С уважением, директор ЧМТТ А.Н. Андрющенко

В сегодняшнем выпуске:

- *Территория здоровья!*
- *Вредные привычки. Их влияние на здоровье;*
- *«Путешествие в Мир атомной энергии»;*
- *Влияние алкоголя на женщину;*
- *Мы за трезвость;*
- *Общежитие—наш дом родной;*
- *Юность. Наука. Культура - Урал.*

В апреле месяце в нашем техникуме традиционно объявляется месячник **"За здоровый образ жизни"**, в рамках которого проводятся воспитательные мероприятия, целью которых является пропаганда здорового образа жизни, развитие физических качеств, а также формирование ответственного отношения к своему здоровью и здоровью окружающих людей.

ИТАК: Апрель – ЧМТТ - Территория здоровья!

В течение месяца прошло множество мероприятий: студенты 1 курса посетили Челябинскую областную наркологическую больницу, где психологи провели с ними тренинги «Умей сказать НЕТ!».

Студенты 2 курса встретились с врачом-терапевтом МБУЗ ГКБ№8 Гунешовым Станиславом Юрьевичем. Он рассказал о правильном питании, о соблюдении режима дня, о питьевом режиме, о том какой вред наносят нашему организму употребление алкоголя и никотина.

18 апреля преподавателем Журавлевой Юлией Викторовной проведено открытое мероприятие «Мы не курим!» для групп 102, 105, 106, 125, где в игровой форме ребята отвечали на вопросы, были поставлены перед выбором «ЗА» и «ПРОТИВ».

Также группы 211, 212 и 204 25.04 посетили анатомический музей, что находится в Челябинской Медицинской академии, где им легко и в доступной форме рассказали о вреде и последствиях употребления на организм алкоголя, наркотиков, никотина. Наглядно было показано, к чему могут привести несоблюдение правил гигиены, беспорядочные половые контакты. Юноши и девушки после проведенного мероприятия задумались о своем будущем, о здоровье своих будущих детей.

В течение месяца в техникуме прошли конкурсы:

- конкурс плакатов «За здоровый образ жизни».
- в общежитии конкурс на самую чистую комнату.
- анонимное анкетирование «Отношение к вредным привычкам»

Победители конкурса плакатов(1 корпус):

1 место – группа 114

2 место – группы 203 и 204

3 место – группы 101 и 111

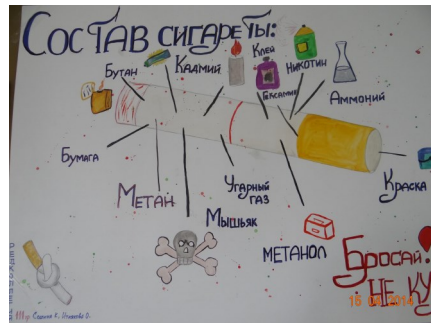
Благодарность группам: 214, 112, 113

2 корпус:

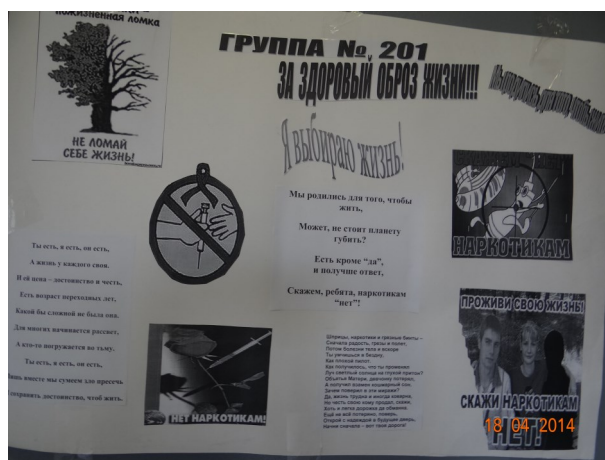
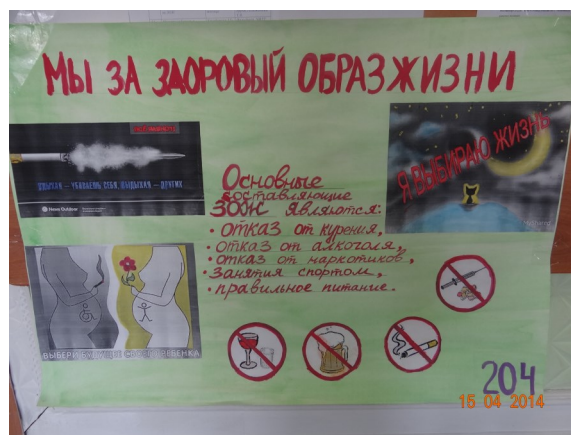
1 место – группа 105

2 место – группа 106

3 место – группа 206



Во всех группах кураторы провели классные часы «Скажи здоровью ДА!», с использованием видеороликов по теме, презентаций.





Курение

Широкое распространение курения связано со способностью никотина - оказывать на центральную нервную систему человека своеобразное эйфорическое действие, которое сводится к ощущению приятного возбуждения, какого - то душевного подъёма, лёгкости. В первую очередь курение наносит вред сердечно - сосудистой системе и органам дыхания. Под влиянием никотина происходит спазм сосудов и перерождение их внутренней оболочки, к уменьшению просвета сосудов и ухудшению кровотока в различных частях тела. Далее это ведёт к инфаркту - нарушению питания определённого участка сердечной мышцы с её омертвением. Никотин обладает раздражающим действием на надпочечники, которые вырабатывают адреналин. Выделяясь в повышенном количестве во время курения, адреналин приводит к повышению артериального давления. Этот эффект длится примерно 20 минут. В дозах, близких к смертельным, никотин вызывает угнетение дыхательного центра. Смерть при отравлении никотином наступает от паралича дыхания. У женщин так же, как и у мужчин, возможны язвы желудка.

Курение увеличивает риск сердечно - сосудистых заболеваний, рака лёгкого, язвы желудка.

Статистика утверждает: ежегодно люди выкуривают 3600 миллиардов сигарет, 3,5 миллиарда жителей планеты пропускают через лёгкие ядовитый дым от 5 миллиардов килограммов табака. Каждая сигарета сокращает жизнь на 5-6 минут.



АЛКОГОЛЬ.

Алкоголь, попадая в организм ребёнка, быстро разносится кровью и концентрируется в мозгу. Даже небольшие дозы спиртного вызывают у детей бурную реакцию, тяжёлые симптомы отравления: страдают пищеварительный тракт, зрение, слух, сердце. Страдают и органы внутренней секреции, щитовидная железа, гипофиз, надпочечники. Опьянение у детей развивается настолько бурно, что бывает трудно спасти ребёнка. Курение, пьянство – уродливые привычки. Они разрушают важнейшие системы человеческого организма. Установлено, что 89% алкоголя принятого внутрь, всасывает слизистая оболочка желудка, остальную часть кишечник. Больше всего алкоголя поглощает ткань головного мозга. При постоянном употреблении алкогольных напитков происходит деградация личности, утрачивается служебное положение, разрушается семья. Рассмотрим физиологическое воздействие алкоголя на организм. Попадая в кровь, он действует на мозг и вызывает у большинства людей состояние веселья, повышенного стремлению к общению, раскованности. При этом нарушаются восприятие, деятельность двигательных центров мозга и органов равновесия. 90 % умственно отсталых детей – дети алкоголиков и пьющих родителей; в пьющих семьях 40% детей – недоразвитые и больные; в пьющих семьях мёртворождённые дети появляются в два раза чаще, а детская смертность в три раза выше, чем в непьющих семьях; одна рюмка водки снижает работоспособность на 20-30 %; в состоянии опьянения совершается 55% всех краж, 79% грабежей, 69% нападений.

Наркомания и Токсикомания

Наркотики (от древнегреческого НАРКЕ, что означает «ступор», «неподвижность», «беспамятство») входят в группу веществ, оказывающих одурманивающее, опьяняющее действие, на организм человека, воздействуя на психику и сознание. «Проказа души» - наркомания разрушает здоровье и ведёт к гибели, деградации личности. А начинается всё с самого малого, кончаясь трагедией для близких и самого наркомана. Увлечение наркотиками традиционно принято считать одним из пороков и бедой современного человека. Однако первое знакомство людей с наркотиками состоялось тогда, когда они только-только начинали осознавать себя людьми. Долгое время наркотики (вернее, растения, содержащие наркотики) имели в обществе статус вполне легальных веществ. Вначале они использовались в качестве лекарства, снимающего или заглушающего боль. Наркомания не только неизлечимая, мучительная болезнь, но и жестокое преступление человека перед своей жизнью, совестью, перед своими детьми и обществом. В отличие от пьянства и алкоголизма, когда человек продолжает работать, хотя и с низкой производительностью труда, наркомания ведёт к быстрой утрате трудоспособности и смерти. Наркоманы редко доживают до 40 – 45 лет. Наркотики – яд, оказывающий угнетающее действие на все органы, ткани, а особенно на центральную нервную систему. Привыкание к наркотику, или наркотическая зависимость, - болезненное пристрастие, избавиться от которого человек самостоятельно не может. Наркомания ведёт к глубокому истощению физических и психических функций человека. Становление, формирование наркомании характеризуется развитием трёх основных признаков: психической и физической зависимости и толерантности.



11.04.2014, мы студенты групп №112 и № 111 побывали во

[Дворце пионеров и школьников им. Н.К. Крупской](#)

Там мы посетили информационный центр по атомной энергетике, побывали на одной из программ этого центра:

«Путешествие в Мир атомной энергии»

Не покидая своего кресла, мы смогли побывать на Луне и на Солнце, в Антарктиде и тропиках, посмотреть на атомную станцию с высоты птичьего полета и своими руками собрать атомный реактор, увидеть цепную реакцию и оказаться на глубине 400м под землей. В этой программе мы получили ответы на вопросы:

Откуда берется энергия в ядерном реакторе?

Где делают топливо для корабля, который полетит на марс?

Как с помощью атомной энергии опресняют воду и сбивают с орбит астероиды?

Как можно добывать энергию из океанской воды?

На сколько лет хватит человечеству топлива?

Каковы источники природной радиации?

Насколько безопасна работа атомной станции?

Это было весьма увлекательно и познавательно, думаем, никто не остался равнодушным к этому мероприятию.

Так же в центре присутствуют и другие программы:

[Санкт Петербург — путешествие во времени и пространстве](#)

[Земля — планета Солнечной системы](#)

[История астрономии — освоение космоса](#)

[Путешествие по городам мира](#)

[Безопасное обращение с радиоактивными отходами в России](#)

[Атомный ледокольный флот](#)

Думаем, в скором будущем мы побываем на одной из данных программ.

Группа 112

«техническая эксплуатация и обслуживание электрического и электромеханического оборудования»

ПРАВДА О ПИВЕ

«Не СПИД, не туберкулез погубят Россию, а **пивной алкоголизм** среди юного поколения».



**главный санитарный врач РФ
Геннадий Онищенко**

WWW.PRAVDU.RU

Природа наделила женщину одной из высочайших обязанностей — быть матерью! Мы не ставим под сомнение, что все прекрасное в человеке — от матери, что без нее не было бы на земле ни поэтов, ни героев. С именем женщины, матери связаны нежность и красота, любовь к детям и самоотверженность, забота о них, о семье. Прекрасны и благородны эти качества. И как горько видеть женщин, которые утратили их! Пьяный мужчина вызывает отвращение, пьяная женщина омерзительна вдвойне!

У 50 процентов женщин **первое приобщение к алкоголю** приходится на возраст до 20 лет. Причиной этого специалисты считают дефекты этического и эстетического воспитания девочек и девушек.

Нельзя сбрасывать со счетов, что девушки весьма эмоциональны, возбудимы, впечатлительны. Среди них чаще встречаются и натуры замкнутые, чувствительные, истерично-возбудимые, мнительные. Вот и бывает, что девушка застенчивая, ранимая, болезненно нерешительная ищет выход в расслабляющем и будоражающем действии алкоголя. По ее мнению, это помогает ей подняться до уровня менее застенчивых, психологически раскрепощенных подруг.

Девушка гордая, самоуверенная, замкнутая или, напротив, стремящаяся к самоутверждению, также ошибочно ищет в спиртном возможность еще более утвердить себя.

Укоренившиеся среди некоторой части населения взгляды на то, что пить и допустимо, и престижно, и даже необходимо, приводит к тому, что, подрастая, девочка со временем легко переходит от компота к пиву, вину, а то и к более крепким спиртным напиткам. *Причем нередко это происходит не без помощи взрослых.* Вот что говорит статистика: от 65 до 85 процентов женщин узнают вкус спиртного в родительском доме, в семье.

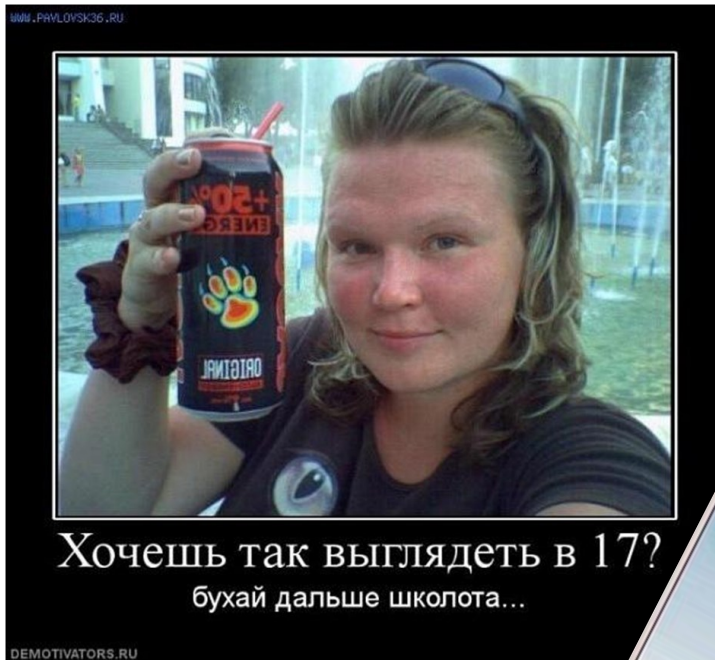
В последнее время среди образованных, много работающих женщин наблюдается стремление **снять нервно-эмоциональное напряжение с помощью алкоголя**. И это привычное, бытовое пьянство со временем становится первоосновой развития алкоголизма. Оно обретает черты болезни, когда человек теряет способность контролировать степень опьянения, у него возникает необходимость во все больших дозах спиртных напитков, то есть формируется болезненное влечение к алкоголю.

Это первый признак **хронического алкоголизма**, который появляется задолго до симптома похмелья и изменений в психике.

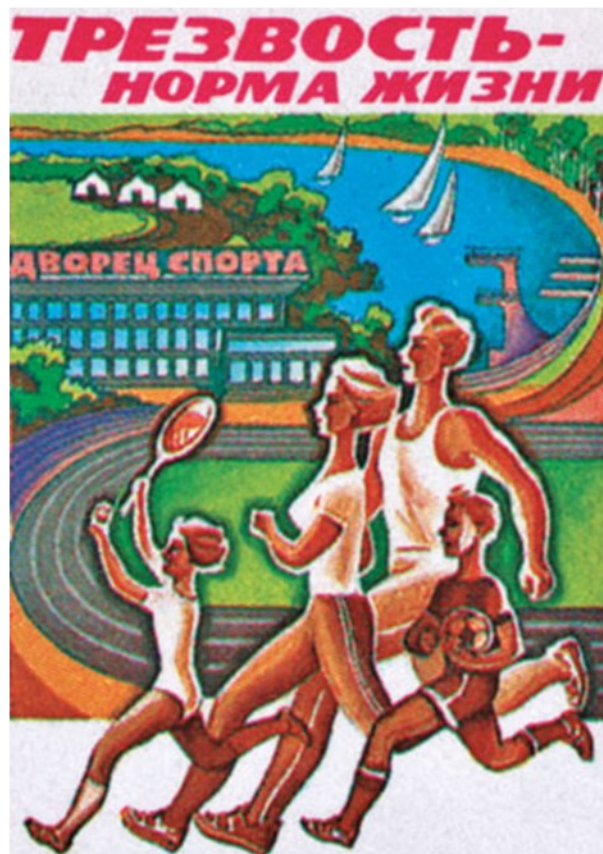
Влияние алкоголя на женщину имеет свои особые черты. Прежде всего употребление алкоголя быстрее, чем у мужчин, приобретает систематический характер, перерастая в алкоголизм, который труднее поддается лечению. Женщины, как правило, склонны скрывать свой порок.

Иногда они пытаются бороться с собой, боятся соблазнов, осознают вред алкоголя, беспокоятся за свою судьбу. В таком состоянии женщина нередко ищет спасения у врача. Это та грань, на которой еще нетрудно остановить болезнь. Ибо если этого не сделать, то болезнь будет прогрессировать, и женщина попадет в плен неудержимого влечения к алкоголю. Такие женщины не способны правильно оценить ситуацию, изменить свое поведение, которое приносит горькую беду в дом, лишает друзей, работы. Они утрачивают женственность.

Влияние алкоголя на женский организм влечет за собой груз болезней и недугов, преждевременную старость. Женщина или совсем **теряет способность стать матерью**, или, что еще более трагично, если и родит, то слабого, неполноценного ребенка. У нее ослабевают или полностью угасают инстинкт материнства. Больная алкоголизмом отказывается от детей или перестает заботиться о них.



Облик такой женщины отталкивает, вызывает отвращение: неряшливая одежда, растрепанная прическа, исхудавшее, грязное тело, отеки, морщинистое лицо, трясущиеся руки, осипший голос, блуждающий взгляд. Пьющим девушкам, женщинам родные, друзья, сослуживцы должны помочь понять, что пристрастие к алкоголю можно преодолеть, что лечиться никогда не поздно и не стыдно. Поднять на заслуженную высоту женщину, обладающую качествами, что издревле почитались в нашем народе — скромностью и верностью, разумностью и уж, конечно, безупречной трезвостью, — всячески поддерживать в ней то истинно женское, женственное, чем она сильна, это ведь тоже значит вести профилактику, предупреждение того зла, о котором идет речь.



По данным Всемирной организации здравоохранения в России употребление алкоголя снизилось до 8 литров. Это переместило нашу страну с 16 на 37 место в общем списке стран.

Миф о том, что россияне очень много пьют создан на Западе, потому, что Западу очень выгодно выставить Россию как отсталую страну с вечно пьяным населением. Хотя на Западе пьют во много раз больше. С пьянством всегда и везде боролись.

Предлагаем вашему вниманию посмотреть старые добрые плакаты времен СССР



Здоровый образ жизни - актуальная тема в нашем общежитии в течение всего года. Мероприятия месячника проводились по утвержденному плану, силами воспитателей общежития и приглашенными лекторами и тренерами.

Месячник в общежитии начался с собрания, на котором ребятам была прочитана лекция инспектора по делам несовершеннолетних **«За здоровый образ жизни»**. Далее ребят ознакомили с планом проведения месячника, обсуждался наболевший вопрос- курение в общежитии, о комендантском часе,

о правилах поведения в общежитии и трудоустройстве несовершеннолетних (Отв. Андропова В.М., Султанова Э.Н., Сайтхужина Г.И.)

В течение месяца были проведены ряд бесед на данную тематику: **«Курение – враг здоровью»**, **«Правила личной гигиены»**, **«В здоровом теле – здоровый дух»**, **«Не погибай по неведению»** (Отв. Андропова В.М.)

12 апреля в честь Дня космонавтики с ребятами, оставшимися на выходной день в общежитии (10 чел), был проведен Брейн-ринг **«Путь к звездам»** (Отв. Тында Л.В.). Основные этапы развития космической эры вспоминали с помощью слайдов, подробнее остановились на подготовке космонавтов к полету, поговорили о качествах космонавтов, их спортивной форме, о том какими способами и усилиями она достигается. Затем ребятам была предложена викторина, с вопросами которой они достойно справились.

Проводились обсуждения параолимпийских игр и новостей спорта **«В мире российского спорта»** с ребятами в тренажерном зале, во время проведения соревнований по теннису. Самыми активными и начитанными оказались Прокофьев А. и Буцкий А.

Во время теннисных игр ребята Прокофьев А. и Буцкий А., Ховрина Н., Кардупа В. учили приемам игры первокурсников (девушек 2 эт.). Победителями в соревнованиях стали **спортивные юноши 5 этажа**.

«Среда обитания – общежитие» - акция под таким названием проходила в общежитии с 14 апреля. На заседании сантройки общежития решили завести журнал и экран санитарного состояния общежития. Отслеживались порядок и чистота в комнатах, секциях, на этажах. Были проведены генеральные уборки 2,5,6 этажей (Отв. воспитатели закрепленных этажей). В комнатах ребят стало намного чище и уютнее. Был организован конкурс **«Самая чистая комната»**, **«Самый чистый этаж»**, **«Самая чистая секция»**

Итоги конкурса таковы:

«Самый чистый этаж»-5 эт.

«Самая чистая секция»-5 эт. 2 секция

«Самая лучшая комната»-

№605-Хайров С.

№501-Халимов А.

№401- Егоров П., Сулейманов И.

№308-Сумина С. Дацюк Н. Махирева Н

№201-Коробко Д.

№202-Мажитова Д., Титова О., Мохирева К.

В воспитательской комнате была организована книжная выставка **«Путь к здоровью»** (Отв. Тында Л.В.), где подобраны книги об основных проблемах молодежной среды, о влиянии наркотических средств на организм человека в жизненных примерах, о самосознании и самовоспитании личности, о видах самомассажа, правильном питании и режиме дня. Книжки использовались в беседах, для чтения ребят в свободное время, выпуска плакатов и информационных листов для обновления стенда **«Нет наркотикам»** на 5 этаже (Отв. Тында Л.В., Скардина Е.В.).

Активное участие в выпуске плакатов приняли девушки 308 комнаты **Сумина С., Мохирева Н., Дацюк Н.**

С 15 апреля ежедневно вокруг общежития проводились субботники **«Экология начинается с чистоты двора»** (Отв. дежурные воспитатели). Самыми активными и сознательными оказались **Хибатулин В., Галимов Р., Галимов Г., Махмудовы Хусан и Хасан, Байгазин Р., Рукавишников И., Габайдулины Вадим и Максим, Марфицин В.**

В рамках месячника 25 апреля во Дворце пионеров и школьников им. Н.К. Крупской и Областной Универсальной научной библиотеки проходил творческий конкурс **«Прикоснись к родному краю»**, в котором девушки нашего общежития **Озорнина М., Ишбулатова Г., Кардупа Н.** также приняли участие и были награждены дипломами.

Завершился месячник 28 апреля лекцией – тренингом **«Профилактика наркотиков»** (Отв. Скардина Е.В.). после которой было проведено собрание по итогам проведения месячника.

Лекция – тренинг проходила на 9 эт. в 19.00.

Сотрудничество с организацией **«Нет наркотикам»** состоялось впервые. (Вед. Радионов Сергей).

На мероприятии присутствовало 28 детей.

Ребята с большим интересом участвовали в тренинге, познакомились с тем, что такое наркотики, каковы причины их употребления, какой вред несут эти вещества, а также возможно ли излечиться от наркотической зависимости. А самое главное нашли ответ на главный вопрос: стоит ли ради наркотиков рисковать своим здоровьем. Ребята активно обсуждали жизненно важные вопросы, делали выводы и обобщения, с удовольствием писали отзывы.

По итогам проведения месячника на собрании было предложено выпустить стенгазету.



Ежегодно для учащихся проходит Всероссийский конкурс «Интеллектуально-творческий потенциал России». Наши студенты каждый раз принимают участие в таком конкурсе. На заочном конкурсе студент Крапивин Степан стал лауреатом 1 степени и был приглашен на Российскую открытую конференцию исследовательских работ «Юность. Наука Культура- Урал», проходившей в Златоусте с 19 по 21 апреля 2014 года. Степан (руководитель библиотекарь Ханова О. В.) принимал участие в работе секции «Краеведение» с темой «Челябинский «Дзержинец»: к 65-летию создания хоккейной команды «Трактор». Материал для работы был подобран на основе официальных данных, первоисточников, протоколов игр, использованы данные из хоккейных справочников.

На последнем этапе конкурса соревновались 13 докладчиков из разных учебных заведений городов Урала: Куса, Челябинск, Златоуст, Снежинск, Магнитогорск и других городов. В результате работа нашего студента была признана самой лучшей. По итогам конкурса студент Крапивин Степан, обучающийся по специальности «Станочник (металлообработка)», получил 1 место.

Поздравляем Степана и руководителя Ханову О. В. с этой наградой и ждем продолжения работы по этой теме.



Ответственные за выпуск:
зам. директора по УВР Сайтхужина Г.И.
Редакторы газеты:
Казакова Анастасия и Агеева Елена (111гр)