



Учреждение образования «Светлогорский государственный индустриальный колледж»



**1 декабря -
Всемирный день
борьбы со СПИДом**



Всемирный день борьбы со СПИДом отмечается 1 декабря. Этот день служит делу укрепления организованных усилий по борьбе с эпидемией ВИЧ-инфекции и СПИДа, распространяющейся по всем регионам мира.

Многие думают, что заразиться может кто угодно, но только не Я. Незнание путей передачи ВИЧ-инфекции, надежда на «авось» и «небось, пронесет», может подвести в самый неожиданный момент.

Итак, **ВИЧ-инфекция передается тремя основными способами:**

- Через кровь на нестерильных инструментах, при внутривенном употреблении наркотиков, татуировке, использовании чужих бритвенных приборов и маникюрных инструментов.
- Через жидкости при любых половых контактах без презерватива.
- Ребенку от матери во время беременности, ро-

дов и при вскармливании через грудное молоко.

ВИЧ-инфекция не передается:

- Через поцелуи, объятия и рукопожатия.
- Через общие столовые приборы.
- Во время работы, учебы при совместном пользовании книгой, карандашами, ручками и т.д.
- Через деньги и визитки.
- На дискотеке, в кинотеатре, в транспорте через поручни, при кашле и чихании.
- В бане, в сауне, в реке через воду.
- При укусах насекомых и животных.

В этих случаях ты можешь не беспокоиться за свое здоровье.

Единственный способ определить, есть ли в крови вирус – пройти тестирование крови на ВИЧ-инфекцию.

Не стоит откладывать визит к врачу, если:

- думаешь, что мог заразиться,
- не уверен в здоровье

Как защитить себя от ВИЧ

своего полового партнера.

Однако нужно знать, что в первые 3-6 месяцев после заражения вирус не опознается даже при помощи анализа крови. Поэтому не стоит бежать на тестирование сразу же после того, как попадешь в рискованную ситуацию – это ничего не даст. Период от момента заражения вируса в крови называют «периодом окна». Этот период по времени может быть от 3 недель до 3 месяцев. В отдельных случаях он может быть продлен до 6 месяцев

опасной пандемии. Это легко сказать, но иногда не так просто сделать. В случае если кто-либо из окружающих тебя людей пытается убедить тебя пойти на риск (например, на незащищенный сексуальный контакт), твоя задача – показать, что ты тверд в свои убеждениях и позициях.

Для того, чтобы быть на 100% уверенным в том, что вы не заразитесь ВИЧ, лучше всего воздерживаться от половых связей. При половом контакте следует всегда использовать презерватив.

Если вы хотите сделать татуировку или пирсинг, то вам необходимо убедиться в том, что мастер по тату или пирсингу соблюдает все меры безопасности.

И, самое главное, – не употреблять наркотики.

Для статьи использован материал из интернета



Учащиеся колледжа – участники молодежного анти-ВИЧ марафона «Орен Дом»

или до года. **Важно знать, что и в этот период человек заразен.**

Необходимо избегать ситуаций с высокой степенью риска, чтобы защитить себя это этой

Гомель – 946.

В остальных районах от 11 до 445 случаев.

Наибольшее количество новых случаев зарегистрировано в возрастной группе 40 лет и старше (38%).

За 10 месяцев 2013 г. умерло 109 ВИЧ-инфицированных, из них в стадии СПИД – 79.

Об эпидемиологической ситуации по ВИЧ-инфекции в Гомельской области на 01.11.2013

По статистическим данным в Гомельской области на 1 ноября 2013 года зарегистрирован 7 451 случай ВИЧ-инфекции, количество людей, живущих с ВИЧ – 5 475 человек (показатель распространенности 382 на 100 000 населения).



В эпидемический процесс вовлечены все административные территории, наибольшее количество случаев ВИЧ-инфекции зарегистрировано в Светлогорском районе – 3383, далее Жлобинский район – 1195 и г.

В этом выпуске:

21 ноября – Всемирный день отказа от курения	2
Ты счастлив завтра, если думаешь о здоровье сегодня	2
10 декабря – День прав человека	2
По следам конкурса «Знай, чтобы жить!»	3
10 декабря – Всемирный день футбола	3
Берегите своих родителей!	4
Завтра	4



21 ноября – Всемирный день отказа от курения

задать вопрос пассивного курения и риска для здоровья окружающих курильщика людей.

Один из наиболее обсуждаемых вопросов на сегодняшний день – это административная ответственность за курение в неположенных местах.

Пассивное курение

Табакокурение стоит сегодня на втором месте среди причин смертности во всем мире. Причем сигаретный дым убивает не только активных курильщиков, но и пассивно курящих.

Как бы не называли курение табака – зависимостью или болезнью – и как бы много не говорилось о его вреде, но бесспорным остается тот факт, что человек курит табак добровольно. Это его личный выбор, его изъявленное желание. Никто не может вынудить вас пойти в магазин, купить пачку сигарет и скуричь ее хоть и всю сразу. Но хотите ли вы

курить пассивно, об этом, к сожалению, не спрашивают. И здесь выбор в большинстве случаев как раз делают вместо вас. А между тем ученые доказали, что вред пассивного курения может даже превышать тот, который получает непосредственно сам курильщик.

Уберечься от вдыхания табачного дыма очень непросто. Конечно, больше всего вреда получают некурящие люди, члены семьи или коллеги по работе которых курят. Однако даже если вам повезло и ваше окружение ведет здоровый образ жизни, все равно ежедневно вы по несколько раз оказываетесь вблизи курящего человека, который присвоил себе право травить вас табачным дымом своей сигареты. А ведь это на самом деле яд, от которого в том числе и умирают, даже не курия.

*Л.В. Русинович,
преподаватель*

Ежегодно в третий четверг ноября в большинстве стран мира отмечается Международный день отказа от курения. Он был установлен Американским онкологическим обществом в 1977 году.

Всемирный день без курения – отличный повод напомнить о ценности здоровья и хорошего самочувствия. Врачи предлагают курильщикам хотя бы на этот день отказаться от вредной привычки. Однако, по статистике, бросить курить с первой попытки получается у менее 20 % курильщиков. Важно также вспомнить и о разрушительном воздействии веществ, содержащихся в табаке, на организм человека, еще раз

Ты счастлив завтра, если думаешь о здоровье сегодня

Здоровье человека – бесценный дар природы, который мы бездумно растрачиваем, часто не осознавая, что «выкупить» его обратно нам не дано ни за какие деньги.

В группах первого курса СППС было проведено анкетирование по выявлению зависимости от курения.

На вопрос **Вы курите или нет?** – получены такие результаты: группы СЭРФ 24 -13 и ХТОВМИ 01-13 – никто не курит, группа КТШИ – 24% курят, группа Эл 29-13 – 12% курят, группа Эл 30-13 – 13 – 10% курят, группа С 100-13 – 15% курят.

Вывод: почти каждый 9 первокурсник является курящим.



Подумай, тебе это надо?

*И.В. Парахневич,
педагог-психолог*

В колледже проведен конкурс плакатов по профилактике табакокурения. Лучшим плакатом определен плакат группы СЭРФ 23-12. МОЛОДЦЫ!

Ты куришь? Это ерунда!
Но только вот страдаешь кашлем иногда.
И зубы жёлтые твои
Меня доводят до тоски
Твой трупно-серый цвет лица...
Порой смущает он меня.
Вчера мы подымались на второй этаж
Ты выдохся посередине, вот те раз...

**Девушка + сигарета =
вонь изо рта,
гнилые зубы,
грубый голос, усики
и бесплодие!
И кому ты с этим нужна?**

10 декабря – День прав человека

4 декабря 1950 года на Пленарном собрании Генеральная Ассамблея ООН официально установила отмечать 10 декабря День прав человека. Дата 10 декабря была выбрана в честь принятия и провозглашения Генеральной Ассамблеей ООН 10 декабря 1948 года Всеобщей декларации прав человека. Указанная Декларация, принятая почти сразу же после страшной Второй мировой войны, поправившей все возможные права, в том числе и право на жизнь миллионов и миллионов людей, стала

первым мировым документом, сформулировавшим положения о правах человека.

В последнее десятилетие День прав человека проходит каждый год под определенным лозунгом, который выбирает ООН. Так, в 2010-м – «Правозащитники во всем мире, борющиеся за искоренение дискриминации», в 2011 году – «Чествуем права человека!», в 2012-м – «Мой голос имеет значение». Слоган Дня 2013 года – «20 ЛЕТ БОРЬБЫ ЗА ВАШИ ПРАВА» (поскольку 2013 год - год 20-й

годовщины создания мандата Верховного комиссара по правам человека).

Источник: <http://www.calend.ru/holidays/0/0/117/>.



По следам конкурса «Знай, чтобы жить!»

2 декабря 2013 года в колледже среди первокурсников прошел конкурс «Знай, чтобы жить!». Команды «Жизнь без СПИДа» (С 100-13), «ЗОЖ» (ЭЛ 29-13), «За здоровье» (ЭЛ 30-13), «Здоровые ребята» (КТШИ 39-13), «Химики» (ХТОВМИ 1-13), «Ювентус» (СЭРФ 24-13) участвовали в нескольких этапах: «Визитка», миниатюра «АнтиСПИД-2013», защита плаката «Мы выбираем жизнь!».

Старались победить все команды, лучшими жюри назвало команды групп ЭЛ 30-13 (1 место), ХТОВМИ 1-13 (2 место), СЭРФ 24-13 (3 место) и КТШИ 39-13 (3 место).

Своими впечатлениями поделились участники конкурса, зрители и члены жюри:

- **Ирина Викторовна:** Очень понравились миниатюры групп ЭЛ 30-13 и ХТОВМИ 1-13. Сценические костюмы, артистизм, музыкальное оформление обратило на себя внимание. Хотелось бы еще сказать о выступлениях группы ЭЛ 29-13: не доработали,



Защита лучшего плаката (группа СЭРФ 24-13)



Красная Шапочка и Серый Волк в исполнении учащихся группы ЭЛ 30-13



Сказка о репке на новый лад в исполнении группы ХТОВМИ 1-13

текст наизусть не знали, не было костюмов, музыкального оформления, но ребята играли хорошо! Считаю, что группа С 100-13 выбрали для сценки неудачный сюжет, поэтому выступление не оставило позитивного впечатления. Но защита плаката была выполнена артистично. Можно отметить как лучший плакат группы СЭРФ 24-13 за красочность, содержательность и позитив.

- **Юлия Борисовна:** Учащиеся, сыгравшие роли Репки (ВИЧ-инфекции) и Красной Шапочки (сторонницы здорового образа жизни) покорили сердца зрителей и жюри. В конкурсе плакатов ребята также проявили свою индивидуальность. Больше всех запомнились частушки и плакат группы ЭЛ 30-13. Следует отметить ответственное отношение к подготовке учащихся к участию в конкурсе кураторов Кравец С.М., Шиханцовой П.И., Силовой В.Н. и Шевеленко Н.Н.

- **Надежда, учащаяся III курса:** выступления команд понравились. Студенческие капустники всегда интересны.

Как часто бывает у студентов, им не хватило еще одного дня для подготовки (особенно это чувствовалось у ЭЛ 29-13, хотя идея выступления очень интересна);

- **Анастасия, учащаяся II курса:** понравилось почти все. Было весело и здорово. Не очень только смотрелись длинные, ничем не заполненные паузы между выступлениями. Организаторам конкурсов надо это тоже продумывать.



Сказка о непослушном царевиче группы ЭЛ 29-13

Как мы видим, в целом, мероприятие было очень позитивным, несмотря на проблемы, отраженные в выступлениях учащихся. **Народ спрашивает: когда следующее мероприятие?**



Музей восковых фигур группы КТШИ 39-13



10 декабря - Всемирный день футбола

Первое упоминание о футболе как «об игре в мяч ногами» и истории нашли в китайских источниках, датированных вторым тысячелетием до нашей эры. Называлась игра Цу Чю, что означает «толкать ногой». Игра в футбол позволяла китайским воинам поддерживать хорошую физическую форму.

Об этой игре известно очень мало - то, что были ворота и вратарь, то, что игра была частью физической подготовки солдат, и что она была известна уже три тысячи лет назад.

А сетка на футбольных воротах впервые была использована в марте 1891 года во время матча между сборными Севера и Юга Англии.

Интересны некоторые футбольные события:

- 24 октября 1897 года в Российской империи проведен первый официально зафиксированный футбольный матч;

- 13 июля 1930 года в Уругвае начался первый в истории Чемпионат мира по футболу;

- 6 мая 1942 года на стадионе «Динамо» в осажденном Ленинграде прошел футбольный матч.

Этот день (10 декабря) был выбран ООН и празднуется во всем мире.

Для миллионов людей по всему миру данный вид спорта является не только любимым развлечением, но и настоящим стилем жизни.

У нас в колледже - это один из самых (если не самый!) популярных видов спорта.

Команда колледжа в 2013 году достойно выступила в Чемпионате города Светлогорска и заняла 3 место, уступив командам ЦБЗ (1 место) и «Химволокно» (2 место). Всего же в Чемпионате участвовало 15 команд.

Городный А.М., преподаватель



Берегите своих родителей!



П о с л е 12 лет совместной жизни моя жена

пожелала, чтобы я пригласил другую женщину на обед и в кино. Она сказала мне: "Я люблю тебя, но знаю, что и другая женщина любит тебя, и хотела бы с тобой провести время".

Другая женщина была моей мамой. Она была вдовой уже на протяжении 19 лет. Но так как моя работа и трое детей требовали от меня всех моих сил, я мог посещать ее только изредка. В тот вечер я позвонил ей, чтобы пригласить ее на ужин и в кино.

— Что случилось? Ты в порядке? — сразу спросила она.

— Я подумал, что тебе приятно будет провести со мной время: — ответил я.

Она задумалась на секунду, затем сказала: "Я очень хочу этого".

В пятницу после работы я ехал за ней и слегка нервничал. Когда моя машина притормозила возле ее дома, я увидел ее стоящей в дверях и заметил, что она, похоже, тоже немного волновалась. Она стояла в дверях дома, накинув пальто на плечи. Ее волосы были закручены в локоны, и она была в платье, которое она купила на празднование последней годовщины своей свадьбы.

— Я сказала своим друзьям, что мой сын сегодня проведет со мной вечер в ресторане, и они остались под глубоким впечатлением, — сказала она, садясь в машину.

Мы поехали в ресторан. Хотя не роскошный, но очень красивый и уютный. Моя мама взяла меня под руку и шла так, словно она была первой леди. Когда мы сели за столик, мне пришлось самому читать ей меню. Глаза матери теперь могли различать только крупный шрифт. Дочитав до середины, я поднял глаза и увидел, что мама моя сидела, глядя на меня, и ностальгическая улыбка играла на ее губах.

— Раньше, когда ты был маленьким, все меню читала я, — сказала она. — Значит, настало время, когда нужно платить услугой за услугу, — ответил я.

За ужином у нас получился очень хороший разговор. Вроде бы ничего особенного. Мы просто делились последними событиями в нашей жизни. Но мы так увлеклись, что опоздали в кино. Когда я привез ее домой, она сказала:

"Я еще раз поеду с тобой в ресторан. Только на этот раз я приглашаю тебя". Я согласился.

— Как прошел ваш вечер? — спросила меня жена, когда я вернулся домой.

— Очень хорошо. Намного лучше, чем я его себе представлял, — ответил я.

Несколько дней спустя моя мама умерла от обширного инфаркта. Это произошло так внезапно, что у меня не было никакого шанса что-то для нее сделать. А еще несколько дней спустя я получил конверт с квитанцией об оплате из того ресторана, в котором мы с мамой ужинали. К квитанции прилагалась записка: "Я оплатила счет за наш второй ужин заранее. Правда, я не уверена, что смогу поужинать с тобой. Но, тем не менее, я заплатила за двух человек. За тебя и за твою жену. Вряд ли я когда-нибудь смогу объяснить тебе, что для меня значил тот ужин на двоих, на который ты меня пригласил: Мой сын, я люблю тебя."



Рассказ взят мною с одной из страниц в «Одноклассниках» Но он заставил меня еще раз подумать о том, что жизнь скоротечна, и многого мы не успеем сделать из того, что должны совершить. А вот ту малость, что продлит жизнь наших родителей, мы обязаны сделать сейчас.

Берегите своих родителей!

Они единственные, кто искренне радуются вашим успехам и переживают за ваши неудачи. Будьте с ними чаще, чем это возможно, ведь день, когда их не станет наступит совсем неожиданно...

Русинович Л.В.

Поэтическая страничка

Завтра

Нам кажется, завтра мы будем прилежней
И лучше, полезней, добрей.
Сегодня мы грубы, но завтра мы нежны,
Ведь завтра мы будем мудрей.
Мы завтра поедem в далекие страны
Туземцам о Боге вещать.
И завтра начнем перевязывать раны,
В больницах больных посещать...
Мы завтра проведем старого друга,
И завтра напишем родным.
И завтра кому-то окажем услугу,
Не только своим, но чужим.
Мы завтра пожертвуем крупную сумму,
С деньгами опасно спешить!
Ведь деньги - не шутка, здесь надо подумать,
Нужда ж никуда не сбежит.
Мы завтра друг друга простим без упреков,



И завтра друг друга пойдем,
И завтра весь опыт духовных уроков
Применим и в жизнь проведем!
Мы завтра покаемcя в жизни бесплодной
В последнем, предсмертном бреду.
Оденем раздетых, накормим голодных,
Разделим чужую нужду.
Мы завтра пойдем, что такое спасенье,
И завтра пойдем за Христом.
И завтра преклоним пред Богом колени,
Не ныне. А завтра, потом...
Так в планах на завтра, что скрыто в тумане
За годом уносится год...
А что, если завтра возьмет и обманет?
Что, если совсем не придет?

Вера С. Кушнир

Адрес редакции:

г. Светлогорск, ул. Шоссейная, 10,
ауд. 22л

Телефон: 9 - 01 - 39



учреждение образования «Светлогорский
государственный индустриальный колледж»

Редакция газеты «Десяточка»