



МИЛОСЕРДИЕ

ВЫПУСК 2

ДЕКАБРЬ 2016

В ЭТОМ ВЫПУСКЕ:

- Новогодняя атмосфера 2
- Праздничная мода 3
- 10 важных вещей, которые надо сделать в первую неделю нового года 4
- Секреты хороших новогодних фотографий 5
- План мероприятий на период зимних каникул 2016-2017 учебного года 6-7



*Дорогие преподаватели и студенты!
Поздравляем вас с наступающим Новым годом!*

*В год Петуха мы вам желаем
Терпенья, бодрости и сил,
И от души вас поздравляем,
Пусть каждый праздник будет мил,*

*Пусть год две тысячи семнадцать
Вам только радость принесет,
Желаем вам не волноваться –
Пускай счастливым будет год!*



Новогодняя атмосфера



Уже по сложившейся традиции в нашем колледже проходил ежегодный конкурс по украшению кабинетов «Новогодний калейдоскоп». Студенты совместно с преподавателями создали чудесную атмосферу праздника, а особенно отличившиеся были награждены грамотами и призами.

Результаты конкурса:

1 место

Ефимова О.В. и студенты группы 153 мк;

2 место

Айнулина Р.Ф. и студенты группы 132 м;

Герасимова Л.И. и студенты группы 166 а;

3 место

Захарова Н.М. и студенты группы 145 ф;

Глухова Л.А. и студенты группы 135 ф.





ПРАЗДНИЧНАЯ МОДА



Талисманом 2017 года является: Огненный (Красный) петух.

Доминирующие стихии года огонь и металл. Сливаясь в единое целое, они соединяют в себе силу металла и неукротимость огня. Красный цвет, присутствующий в окрасе Огненного Петуха, символизирует финансовый успех. Это оттенок карьерного роста и цвет удачи.

Петух – семейная птица.

Он ценит близких и охраняет спокойствие. Встречать Новый год 2017 рекомендуется в семейном кругу.

Огненному Петуху понравятся светодиодные гирлянды, блестящая мишура, золотые монетки.

Чуть ли не самая важная задача для встречи Нового года 2017 – это выбрать правильный наряд. Символ наступающего года любит дорогие, яркие вещи,

которые, к тому же, обязательно должны быть еще и модными. Скупиться на золотые блестящие украшения в этот праздник нельзя.

Все детали новогоднего костюма должны



быть тщательно продуманы. Петушок в 2017 году имеет красный окрас, даже огненный,



поэтому, конечно, в фаворите красная палитра цветов. А если вспомнить, что «петушок – золотой гребешок», то можно с уверенностью

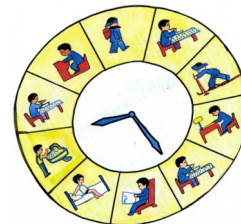
утверждать, что золотой цвет или золотые украшения лишь украсят новогодний наряд и порадуют требовательного петуха.



10 важных вещей, которые надо сделать в первую неделю нового года



1. Упорядочить режим дня. Если вы привыкли просыпаться и засыпать в самое разное время суток и не соблюдать никакого графика – самое время это изменить. Начав засыпать и просыпаться в одно и то же установленное время, вы уже спустя неделю заметите перемены к лучшему и в настроении, и в самочувствии.



2. Регулярно составлять списки дел и доводить их до конца. Планирование по спискам задач – от ежедневного до еженедельного – наиболее простой и эффективный способ не запутаться во всем, что вы хотели бы сделать. Несколько приложений, которые вам помогут: это Wunderlist, Timely, Nitro, Todoist, Remember the milk.

3. Побывать там, где давно хотели. Можно и в этом году по выходным валяться перед телевизором. А можно выкроить 1-2 дня каждую неделю для поездки в какое-то незнакомое место или в страну, для въезда в которую не нужна виза.



4. Упорядочить свой рацион. Период обжорства в Новый год закончится – и надо будет снова входить в нормальную колею. Следить за своим весом и за тем, что вы едите и в каком количестве – не так сложно, как вам может показаться.



5. Заняться спортом. Если вы считаете, что профессиональный спорт – не для вас, и потому тренировками утруждать себя не стоит, – это напрасно. Начните с простого: попробуйте бег всей семьей.

6. Отказаться от телевидения. Телевизор – универсальный пожиратель времени. Реклама эфирных и кабельных каналов, перемешанная с передачами сомнительной ценности и качества, низкопробным юмором и старыми фильмами, которые показывают по кругу неделями, – вы правда хотите этим развлекать свою жизнь каждый день?

7. Начать изучение иностранного языка. Сегодня есть множество онлайн-курсов, сервисов и даже браузерных плагинов для изучения иностранных языков.

8. Найти себе новое хобби. Увлечения и хобби приносят в жизнь новизну, добавляют возможность открыть в себе и в окружающих новые грани и просто переключить внимание и умственную активность. А «смена труда есть отдых», не так ли?

9. Проводить время в кругу родных и близких людей. Для каждого не секрет, что семья – одна из самых важных вещей в мире.

10. Отказаться от привычки осуждать людей и спорить о несущественном. Дайте небольшое обещание самому себе: никаких споров о религии, политике, общественном строе, никакого осуждения людей за веру или неверие в определенные принципы и идеи. Начните видеть мир в его многообразии – вроде бы простая, но в то же время комплексная задача. Она не достигается за один день, но именно этому, пожалуй, и стоит посвятить новый наступающий год.



Секреты хороших новогодних фотографий



На новогодние праздники мы обычно встречаемся с родственниками и друзьями, с которыми давно не виделись. И, конечно, хочется запечатлеть эти моменты на фотографиях.

До того, как все гости соберутся в комнате, сделайте пару тестовых снимков.

Не заставляйте людей позировать. Нужно попытаться заметить какие-то отдельные яркие моменты. Вот ребенок смеется, разворачивая подарок, а вот дедушка

заснул в кресле уютно завернувшись в плед, папа на кухне тайком от мамы ест пирожное. Именно такие моменты потом так весело разглядывать на фото.

Самое важное для хорошей фотографии - освещение. Постарайтесь настроить фотоаппарат под освещение в комнате. Или, хотя бы, не совершайте распространенную ошибку—не фотографируйте против света.

Не бойтесь ручных настроек. Не так сложно вручную настроить чувствительность ISO, диафрагму и выдержку, если вы хотя бы

немного знакомы с понятием экспозиции. Впрочем, нет ничего страшного в том, чтобы воспользоваться автоматическими настройками. Однако чтобы получить действительно художественную фотографию, автоматических настроек будет всё-таки недостаточно. Особенно, если вы пытаетесь заснять теплую красоту новогодних украшений в комнате, где мало света.

Используйте мультисъемку. С тех пор как на фотоаппаратах появился брекетинг, жизнь начинающих фотографов значительно облегчилась. Теперь можно сделать сколько угодно фотографий с разными значениями выдержки или диафрагмы, а потом выбрать лучший снимок. Помните, что этот момент единственный, и лучше сейчас сделать десять кадров, чем потом кусать локти от обиды, что снимок не получился.

Снимая на цифровую «мыльницу», можете разнообразить кадры, фотографируя со вспышкой или без.

Каждый момент новогодней вечеринки должен остаться в памяти. И если фотография не удалась, то нет ничего страшного в том, чтобы немного её подправить при помощи графического редактора. Особенно, если вы очень трепетно относитесь к качеству фото.

Веселого Нового года и отличных фотографий!



План мероприятий областного государственного бюджетного профессионального образовательного учреждения «Ульяновский медицинский колледж» на период зимних каникул 2016 – 2017 учебного года



№	Наименование мероприятия	Дата проведения	Время проведения	Место проведения	Ответственный
<i>Мероприятия по учебным группам</i>					
1.1	Классный час «Новый год к нам мчится»	29.12.2017	10 ⁰⁰	Учебный кабинет №114 ОГБ-ПОУ УМК	Сибгатулова С.В., куратор 155ак группы
1.2	Классный час «Новый год к нам мчится»	29.12.2016	10 ⁰⁰	Учебный кабинет №203 ОГБ-ПОУ УМК	Сарычева С.А., куратор 161м группы
1.3	Классный час «Новый год к нам мчится»	29.12.2016	10 ⁰⁰	Учебный кабинет №201 ОГБ-ПОУ УМК	Барсукова Е.С., куратор 164мк группы
1.4	Новогоднее чаепитие	29.12.2016	11 ⁰⁰	Учебный кабинет №107 ОГБ-ПОУ УМК	Шмелькова Т.В., куратор 154а группы
1.5	Прогулка по Прибрежному парку	30.12.2016	11 ⁰⁰	Парк «Прибрежный» в Заволжском районе городу Ульяновска	Стешина Т.В., куратор 163м группы
1.6	Прогулка у новогодней ёлки.	02.01.2017	11 ⁰⁰	Площадка возле дома Связи на проспекте Ульяновском в Заволжском районе города Ульяновска	Стешина Т.В., куратор 163м группы
1.7	Посещение кинопремьеры исторического содержания «Викинг»	03.01.2017	По расписанию кинотеатра	Кинотеатр «Руслан»	Фомина С.А., куратор 144ак группы
1.8	Прогулка возле Новогодней елки на проспекте Ульяновском в Заволжском районе города Ульяновска	03.01.2017	14 ⁰⁰	Площадка возле дома Связи на проспекте Ульяновском в Заволжском районе города Ульяновска	Павлова Е.К., куратор 121м группы
1.9	Поход в кинотеатр «Руслан»	03.01.2017	По расписанию кинотеатра	Кинотеатр «Руслан»	Стешина Т.В., куратор 163м группы
1.10	Просмотр фильма в кинотеатре «Руслан»	04.01.2017	По расписанию кинотеатра	Кинотеатр «Руслан»	Сибгатулова С.В., куратор 155ак группы
1.11	Поисково-исследовательская работа в музее колледжа	04.01.2017	11 ⁰⁰	Музей ОГБПОУ УМК	Стешина Т.В., куратор 163м группы
1.12	Спортивные игры в парке Прибрежном.	05.01.2017	11 ⁰⁰	Парк «Прибрежный» в Заволжском районе городу Ульяновска	Стешина Т.В., куратор 163м группы
1.13	Поход на каток «Старт»	06.01.2017	11 ⁰⁰	Стадион «Старт»	Стешина Т.В., куратор 163м группы
1.14	Катание с горки на ватрушках	06.01.2017	13 ⁰⁰	Площадка во дворе по проспекту Сурова.	Сибгатулова С.В., куратор 155ак группы
1.15	Посещение кинопремьеры	06.01.2017	По расписанию кинотеатра	Кинотеатр «Крылья»	Баунова М.Н., куратор 172м группы
1.16	Посещение кинопремьеры	06.01.2017	По расписанию кинотеатра	Кинотеатр «Крылья»	Кулагина М.Э., куратор 151м группы
1.17	Посещение кинопремьеры	06.01.2017	По расписанию кинотеатра	Кинотеатр «Крылья»	Кулагина М.Э., куратор 151м группы

1.18	Посещение кинопремьеры	06.01.2017	По расписанию кинотеатра	Кинотеатр «Руслан»	Отдельнова Е.Н., куратор 167а группы
1.19	Катание на коньках в ФОК «Лидер»	06.01.2017	13 ⁰⁰	Каток ФОК «Лидер»	Павлова Е.К., куратор 121м группы
1.20	Поисково-исследовательская работа в музее колледжа	07.01.2017	11 ⁰⁰	Музей ОГБПОУ УМК	Стешина Т.В., куратор 163м группы
1.21	Прогулка возле Новогодней елки на Рождество	07.01.2017	11 ⁰⁰	Площадь Ленина	Куделькина Е.В., куратор 142м группы
1.22	Катание на коньках в ФОК «Лидер»	08.01.2017	11 ⁰⁰	Каток ФОК «Лидер»	Шамгунова С.Р., куратор 152м группы
1.23	Посещение кинопремьеры	08.01.2017	По расписанию кинотеатра	Кинотеатр «Руслан»	Ефимова О.В., куратор 153мк
1.24	Прогулка по парку	08.01.2017	11 ⁰⁰	Парк 40-летия ВЛКСМ	Бурдина Н.В., куратор 156ф группы
1.25	Катание на коньках в ФОК «Лидер»	09.01.2017	11 ⁰⁰	Каток ФОК «Лидер»	Шамгунова С.Р., куратор 123мк группы
1.26	Прогулка возле Новогодней елки	09.01.2017	14 ⁰⁰	Площадка возле дома Связи на проспекте Ульяновском в Заволжском районе города Ульяновска	Сибгатулова С.В., куратор 155ак группы
1.27	Прогулка возле Новогодней елки	09.01.2017	14 ⁰⁰	Площадка возле дома Связи на проспекте Ульяновском в Заволжском районе города Ульяновска	Барсукова Е.С., куратор 164мк группы
1.28	Массовое катание на стадионе «Старт»	09.01.2017	14 ⁰⁰	Стадион «Старт»	Сарычева С.А., куратор 161м группы
1.29	Поход на каток «Старт»	10.01.2017	14 ⁰⁰	Стадион «Старт»	Стешина Т.В., куратор 163м группы
1.30	Катание на коньках в Ульяновском Дворце спорта «Волга-Спорт-Арена»	10.01.2017	11 ⁰⁰	Ульяновский Дворец спорта «Волга-Спорт-Арена»	Куделькина Е.В., куратор 142м группы
1.31	Посещение кинопремьеры	11.01.2017	По расписанию кинотеатра	Кинотеатр «Крылья»	Шмелькова Т.В., куратор 154а группы

Общеколледжные мероприятия

2.1.	Новогоднее чаепитие	03.01.2017	10 ⁰⁰	Учебный кабинет №203	Кузина Т.Н., заместитель директора во ВР
2.2.	Мастер-класс по бадминтону	04.01.2017	10 ⁰⁰	Спортивный зал ОГБПОУ УМК	Мокин Э.А., преподаватель физической культуры
2.3.	Турнир по волейболу «Кубок вызова»	07.02.2017	12 ⁰⁰	Спортивный зал ОГБПОУ УМК	Джанаев Ю.Г., преподаватель физической культуры
2.4.	Посещение кинопремьеры	08.01.2017	По расписанию кинотеатра	Кинотеатр «Руслан»	Кузина Т.Н., заместитель директора во В
2.5.	Мастер-класс по фитнесу	09.01.2017	17 ⁰⁰	Спортивный зал ОГБПОУ УМК	Емельянов О.С., преподаватель физической культуры

Областное государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение

«Ульяновский медицинский колледж»

Адрес: 432063, г. Ульяновск, проспект Тулолева, д. 1/98

Сайт: медколледж73.рф

Редакционная коллегия: Кузина Т.Н., заместитель директора по воспитательной работе, преподаватель русского языка, Митрофанова М., Смирнова Л., студенты 143а группы;

Компьютерная верстка: Едифанова О.В., педагог-организатор

Периодичность выхода газеты—4 раза в год

Тираж газеты—50 экземпляров