



ЗАПАДНО -
КАЗАХСТАНСКИЙ
ВЫСШИЙ
МЕДИЦИНСКИЙ
КОЛЛЕДЖ



Антистрессовый календарь
на 2018 год

г. Уральск



Qantar/Январь 2018

ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31	1	2	3	4

*Больше общайтесь с семьей.
Активно проводите свое
время. Катайтесь на лыжах
и коньках. Занимайтесь
зимним бегом, посещайте
бассейны и хорошо
питайтесь!*



Ақпан/Февраль 2018

ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
29	30	31	1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	1	2	3	4

Проводите время на свежем воздухе, гуляйте по заснеженному лесу, парку, где нет транспорта, большого потока людей, резких звуков!



Най`руз/Март 2018

ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
26	27	28	1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	1

Весной организму требуется магний, так как он играет большую роль в поддержании хорошего самочувствия, Мыслите позитивно, чаще гуляйте и находите время для приятных себе занятий!



Sa`yir/Апрель 2018

ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
26	27	28	29	30	31	1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	1	2	4	5	6	7

Больше Витаминов; Вкусное, полезное и разнообразное питание. Употребляйте Витамины группы «В» и Аскорбиновую кислоту способствующие повышению иммунитета!



Мамыр/Май 2018

ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
30	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31	1	2	3

Позвольте себе то что давно хотели, чаще находитеь в обществе друзей, которые вас ценят, поддерживают, Понимают и Развеселят в любой ситуации. И, конечно же не мало важно присутствие любимого человека!



May`sum/Июнь 2018

ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
28	29	30	31	1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	1

Июнь—это сезон спелых и свежих фруктов. Добавляйте их в свой рацион питания. Путешествуйте, ловите каждый солнечный день. Сохраняйте эмоциональное равновесие, Радуйтесь и Радуйте других!



Батыс Қазақстан
медициналық
колледжі

S`ilde/Июль 2018

ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
25	26	27	28	29	30	1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31	1	2	3	4	5

НЕ зацкливайтесь на проблемах, вы можете изменить к ним свое отношение. Поставьте перед собой цель. Найдите себя и будьте уверены в себе!



Тамыз/Август 2018

ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
30	31	1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31	1	2

Август. Последний месяц лета, нужно готовиться к сезону холодов и дождей. Занимайтесь закаливанием. Это может быть как обливание холодной водой так и контрастный душ. Если ваш иммунитет будет слаб, вы будете



Қыркүйек/Сентябрь 2018

ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
27	28	29	30	31	1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

Не менее важно хорошо выспаться после того, как вы вели активный образ жизни на протяжении всего дня, ведь здоровый сон – обязательное условие снятия стресса!



Qazan/Октябрь 2018

ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31	1	2	3	4

Когда совсем невмоготу,
можно скушать некоторое
количество шоколада или
конфет, мороженого или
вкусное пирожное. Сладкое, а
тем более, шоколад вызывает
активную выработку
эндорфинов, гормонов
счастья.



Qaras`a/Ноябрь 2018

ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
29	30	31	1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	1	2

Совместные игры и прослушивание музыки отлично помогают расслабиться, получить свою дозу позитива и купировать неприятные симптомы начинающегося стресса! стресса.

Jeltoqsan/Декабрь 2018



ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
26	27	28	29	30	1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31	1	2	3	4	5	6

Выпейте чашку ароматного чая с лимоном, заварите свой любимый травяной напиток и съешьте вприкуску с ним несколько кусочков горького шоколада. Не игнорируйте симптомы стресса, иначе это может привести к затяжным неврозам, депрессивным состояниям и даже куда более серьезным последствиям!

Руководители.
Преподаватели
специальных
дисциплин
Байбулатова С.А
Утеулиева Д.З

Выполнил студент
Западно-
Казахстанского
Высшего медицинского
колледжа, Нуржанов
Таир, специальность
"Лабораторная
диагностика -11"
Почта-
n.tair99@mail.ru

Государственные праздники

- | | |
|---------------|---|
| 1-2 января | Новый год |
| 8 марта | Международный женский день |
| 21-23 марта | Наурыз мейрамы |
| 1 мая | Праздник единства народа Казахстана |
| 7 мая | День защитника Отечества |
| 9 мая | День Победы |
| 6 июля | День Столицы |
| 30 августа | День Конституции РК |
| 1 декабря | День Первого Президента РК (выходные: 1, 2, 3 декабря) |
| 16-17 декабря | День Независимости (16 декабря выпадает на выходной день и переносится на 18 декабря) |