



# Медицинский вестник

Студенческая газета

Май 2022  
№9 (89)

Издается ежемесячно с октября 2012 года  
сайт: medcollege-sl.edusite.ru

## В НОМЕРЕ:

9 МАЯ  
ДЕНЬ ПОБЕДЫ  
стр.1-3

МЕЖДУНАРОД-  
НЫЙ ДЕНЬ  
МЕДИЦИНСКОЙ  
СЕСТРЫ  
стр.4

СТУДЕНЧЕСКИЕ  
БУДНИ  
стр.5

СТРАНИЧКА  
ПСИХОЛОГА  
стр.6



*За мир сражались наши деды,  
И подвиг помним мы всегда.  
Мы поздравляем с Днём Победы!  
Пусть гордости горит звезда.*

*Пусть будет счастье и тепло,  
Пусть все преграды исчезают.  
Пусть на душе всегда светло,  
Здоровье пусть не покидает!*



**АСБЕСТОВСКО-СУХОЛОЖСКИЙ ФИЛИАЛ**

**С традициями милосердия  
в век инноваций**

# ПРАЗДНИКИ

## 9 МАЯ ДЕНЬ ПОБЕДЫ



В истории СССР и России есть множество знаменательных праздников, но День Победы, который отмечается каждый год 9 мая, занимает особое место в сердцах граждан. Этот день знаменуется окончанием Великой Отечественной войны, и в 2022 году это 77-ая годовщина праздника.

Великая Отечественная война началась 22 июня 1941 года, а 8 мая 1945 года в Берлине был подписан окончательный акт о безоговорочной капитуляции фашистской Германии и ее вооруженных сил. За четыре года войны домой не вернулись более 26 миллионов граждан СССР, и речь не только о погибших воинах, но и о мирных жителях.

Многие задаются вопросом, почему в России День Победы отмечается 9 мая в то время, как во многих других странах, которые также принимали участие в событиях, празднуют 8 мая. Все дело в часовых поясах. Официально документ был подписан 8 мая в 23:01, но в Москву они были доставлены лишь после полуночи, то есть уже 9 числа.

### Военный парад

Впервые парад Победы в 1945 году прошел не 9 мая, а 24 июня, в самом шествии приняли участие около 35 тысяч человек. После этого военные парады не проводились 20 лет, вплоть до 1965 года.

Второй парад Победы был проведен в 1965 году, а следующие уже в 1985, 1990, 1995 годах. С 1995 года парад проводится ежегодно.

На сегодняшний день это масштабное мероприятие, за которым наблюдают на улицах и в прямых эфирах по телевизору. В программу парада включена демонстрация военной мощи, как наземной, так и воздушной военной техники, парадное шествие различных подразделений военных сил.

Парад Победы проводится не только на Красной площади в Москве, но и во многих других городах России.



Парад Победы 24.06.1945г.

## Гвоздики и георгиевские ленты

У Дня Победы есть несколько неотъемлемых атрибутов, среди которых красные гвоздики и георгиевские ленты.

Гвоздики принято дарить ветеранам Великой Отечественной войны, а также возлагать к монументам. Этот цветок уже давно негласно стал символом победы, напоминая о непобедимой Красной армии и Красном Знамени.

Также в День Победы практически каждый надевает георгиевскую ленту, однако далеко не все задумываются о ее значении.

Лента включает в себя два цвета: оранжевый и черный. Первый символизирует пламя, а второй - дым. В наградной системе СССР она значилась как «гвардейская лента» и являлась знаком особого отличия для солдат. Сейчас же георгиевская лента надевается в знак памяти о героизме советских солдат и победы над фашизмом. Если вы не знаете, куда прикрепить этот атрибут праздника, то лучшее место - на груди в области сердца.



## Минута молчания

Традиция минуты молчания зародилась в 1965 году. Каждый год, в День Победы, 9 мая в 18 часов по московскому времени по радио и телевидению объявлялась всероссийская минута молчания. Последнее несколько лет минуту молчания объявляет президент страны в ходе своей речи на параде Победы. И ровно на одну минуту затихают голоса, перестают реветь моторы, чтобы люди по всей России почтили память погибших.

### «Бессмертный полк»

Еще одна традиция - движение «Бессмертный полк». Акция представляет собой организованное шествие людей по улицам города с портретами участников войны. Впервые об этой общественной акции заговорили в 2012 году после того, как ее провели 9 мая в Томске. А в сентябре в 2015 году «Бессмертный полк России» был официально зарегистрирован как общественно-гражданско-политическое движение.

9 мая 2022 года студенты и преподаватели Сухоложского учебного корпуса приняли участие в акции «Бессмертный полк», посвященной 77-й годовщине Победы в Великой Отечественной войне (подробнее по ссылке:

[https://vk.com/club113062280?w=wall-113062280\\_1806%2Fall](https://vk.com/club113062280?w=wall-113062280_1806%2Fall) )

# ПРАЗДНИКИ

## МЕЖДУНАРОДНЫЙ ДЕНЬ МЕДИЦИНСКОЙ СЕСТРЫ

Ежегодно 12 мая отмечается **Международный день медицинской сестры**.

Медицинские сестры — это специалисты, получившие начальное медицинское образование и выполняющие предписания врача или фельдшера по уходу за больными, это обязательные помощники докторов, ведь именно они на протяжении всего срока лечения непосредственно работают с пациентом.

В настоящее время медицинские сестры составляют самую многочисленную категорию работников здравоохранения, так как в врачебной практике большая доля медицинских услуг оказывается исключительно сестринским персоналом.

Не стоит забывать, что и в борьбе с коронавирусом медицинские сестры принимают самое прямое участие, вкладывая в работу весь свой опыт и профессионализм, свои самые лучшие личные качества и решимость.

Профессиональный праздник медицинских сестер отмечается в день рождения одной из знаменитых англичанок, Флоренс Найтингейл (Florence Nightingale), которая во время Крымской войны (1853—1856) организовала первую в мире службу сестер милосердия.



Известно, что среди сестер милосердия, отправившихся на фронт Крымской войны, были и русские монахини из московской Никольской обители. Впоследствии в госпиталях работали многие русские женщины-аристократки, в том числе супруга и дочери императора Николая II.

Хотя фактически празднику уже более ста пятидесяти лет, только в январе 1974 года было принято официальное решение отмечать этот день 12 мая. День медицинской сестры отмечается с момента объединения сестер милосердия в профессиональную общественную организацию — Международный совет медицинских сестер (International Council of Nurses, ICN), который и принял решение отмечать данный праздник в день рождения Флоренс Найтингейл.

В России праздник отмечается с 1993 года. Традиционно к этому дню в ряде медицинских учреждений проходят различные мероприятия как научно-практического направления (конференции, семинары и круглые столы, посвященные пропаганде ЗОЖ, совершенствованию профессиональной компетентности и развитию личностного и творческого потенциала сестринского персонала), так и развлекательного характера — профессиональные конкурсы, концерты и т.п.

Видеопоздравление от студентов Сухожоложского учебного корпуса Асбестовско-Сухожоложского филиала ГБПОУ «СОМК» по ссылке:

[https://vk.com/club113062280?w=wall-113062280\\_1812%2Fall](https://vk.com/club113062280?w=wall-113062280_1812%2Fall)

# СТУДЕНЧЕСКИЕ БУДНИ

## Лауреаты Стипендии Правительства Российской Федерации



Впервые студентки Асбестовско-Сухоложского филиала ГБПОУ "СОМК" Прокина Татьяна Алексеевна и Скрипченко Екатерина Васильевна стали Лауреатами Стипендии Правительства РФ на 2022-2023гг.

- Обе учатся по специальности «Сестринское дело». Татьяна оканчивает второй курс, Екатерина - третий. Девушки с первого года обучения показывают отличные знания и успехи в освоении медицинских навыков, - рассказала завуч Ирина Жигалова. - А еще они активно проявляют себя в общественной жизни колледжа, участвуют в конкурсах проф мастерства.

Правительственная стипендия - это ежемесячные выплаты, которые Татьяна и Екатерина будут получать в течение всего следующего учебного года. Общий размер составит от 40 до 45 тыс. руб. на каждую. Кроме того, отличницы имеют повышенную стипендию от образовательного учреждения.



Источник: [https://vk.com/club113062280?w=wall-113062280\\_1853%2Fall](https://vk.com/club113062280?w=wall-113062280_1853%2Fall)

## Олимпиада по дисциплине ЕН.02 Информационные тех- нологии в профессио- нальной деятельности



14 мая в Сухоложском учебном корпусе прошла олимпиада по Информационным технологиям в профессиональной деятельности с участием студентов 1-2 курсов специальности Сестринское дело.

### Победителями среди 1 курсов стали:

- 1 место - Порсина Анастасия Станиславовна, группа 198МС,
- 2 место - Рухлова Алина Дмитриевна, группа 198МС,
- 3 место - Вялкова Ксения Витальевна, группа 196МС.

### Победителями среди 2 курсов стали:

- 1 место - Зырянова Светлана Сергеевна, группа 297МС,
- 2 место - Ходырева Виктория Сергеевна, группа 296МС,
- 3 место - Швецова Яна Евгеньевна, группа 296МС.

Выражаем благодарность всем участникам олимпиады и поздравляем победителей!

Соколова К.Л.,  
преподаватель

# СТРАНИЧКА ПСИХОЛОГА

## ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА К ЭКЗАМЕНАМ: КАК СДАТЬ ЭКЗАМЕНЫ БЕЗ СТРЕССА?

Важно понять, что испытывать тревогу перед экзаменом — это норма. Сделайте упражнения для совладания со стрессом и тревогой перед экзаменом и на самом экзамене:

\* **Репетиция экзамена.** Можно проиграть ситуацию экзамена заранее или побыть в ней в воображаемой форме.

\* **Проговаривание переживаний.** Проговорив свои переживания, вы снижаете их интенсивность, получаете поддержку в виде обратной связи, а не подавляете эмоции, которые остаются внутри и разрушают человека.

\* **Техника заземления.** Осознанная остановка — остановиться и сфокусироваться на моменте «здесь и сейчас». Что я делаю сейчас? Какие ощущения испытываю в теле? Контакт с реальностью, а также ощущение собственного тела поможет снизить тревогу.

\* **Упражнение «Пять органов чувств».** Для того чтобы сосредоточиться на настоящем моменте, перечислите: 5 вещей, которые видите; 4 вещи, которые слышите; 3 вещи, которых касаетесь; 2 вещи, запах которых ощущаете; какой вкус вы ощущаете.

\* **Работа с дыханием.** Сосредоточьтесь на процессе дыхания. Вдыхая и выдыхая, считайте до 5. Удерживайте внимание на дыхании.

\* **Техника релаксации по методике Джексона.** Страх, гнев, тревога, паника и бес-

покойство сопровождаются мышечным напряжением. И если его убрать, то можно повлиять на эмоциональное состояние, то есть добиться успокоения.

\* **Упражнение «Круг моего контроля».** Нарисуйте круг и запишите внутри него все, что подвластно вашему контролю: ваши решения, слова, эмоции, желания, правила. За кругом остается то, что не поддается вашему контролю: действия других людей, их поведение, поступки, чувства, мысли.

\* **«Черный список».** У каждого из нас существует свой набор тревог и страхов перед экзаменом — это негативные убеждения. Для выполнения упражнения необходимо составить список из своих опасений, а затем напротив каждого пункта написать реальное доказательство противоположного, позитивное высказывание. (Я не смогу выполнить сложное задание. / Я правильно выполнял такие задания в половине случаев.)

\* **Самоприказ.** Словесные формулы самоприказа играют роль пускового механизма, который запускает нужное поведение: «Я уверенно и спокойно справляюсь с заданиями. Я могу справиться со всеми заданиями. Я правильно решаю все задания. Я спокоен. Я нахожу правильные решения»..."

*Психолог Жанна Анатольевна Диденко*

Выпуски газеты доступны на сайте филиала в разделе Пресс-центр

<https://medcolledge-sl.edusite.ru/p27aa1.html>

**Напиши свою новость!**

Хотите поучаствовать в выпуске газеты?! Тогда присылайте свои сообщения, статьи о событиях, новости на электронную почту [kl\\_sokolova@mail.ru](mailto:kl_sokolova@mail.ru)

**Руководитель пресс-центра: Соколова К.Л.**