



# Медицинский вестник

Студенческая газета

Январь 2022  
№5 (85)

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

## В НОМЕРЕ:

**ДЕНЬ СТУДЕНТА**  
стр.1-3

**КАК УКРЕПИТЬ  
ИММУНИТЕТ?**  
стр.4

**СТРАНИЧКА  
ПСИХОЛОГА**  
стр.5-6



### Студенческие годы —

это один из важнейших жизненных этапов,  
время для новых достижений, побед и знакомств!  
В этот день желаем максимум терпения, усидчивости  
и целеустремленности!  
Будьте уверены в своем выборе, и тогда завершите  
с успехом все то, что начали!  
Пусть учеба приносит радость и помогает  
достичь заветной мечты! С праздником!

**АСБЕСТОВСКО-СУХОЛОЖСКИЙ ФИЛИАЛ**

**С традициями милосердия  
в век инноваций**

# ПРАЗДНИКИ

## 25 ЯНВАРЯ - ДЕНЬ СТУДЕНТА!



Трудно, наверное, отыскать в России студента, не знающего о существовании Дня студента и не отмечающего этот праздник 25 января.

Исторически эта дата связана с учреждением Московского университета по указу императрицы Елизаветы Петровны. Указ же был подготовлен графом Шуваловым, который таким образом сделал подарок своей матери Татьяне на именины.

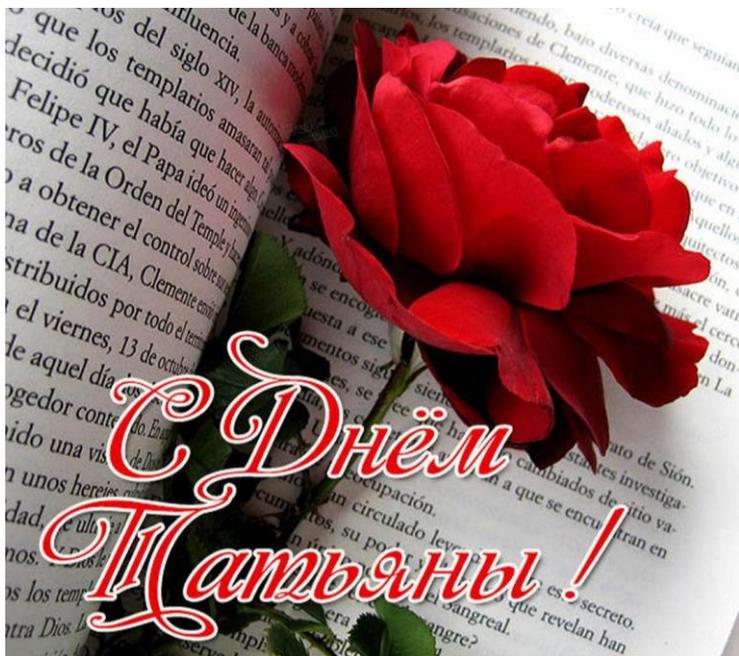
В 1923 году День Татьяны заменили Днем Пролетарского Студенчества, а в последствии, в 1995 году вернули обратно.

Официальным праздник стал в 2005 году, когда Президент РФ подписал указ «О Дне российского студенчества». Дата праздника совпала с днем почитания Татианы Римской. Именно поэтому праздник известен под двумя названиями.

### Интересные факты и традиции

- Отмечать праздник шумно и весело. Как и пару веков назад, собраться с одногруппниками, гулять по городу и ходить друг к другу в гости.
- Призывать «шару», трясая зачетной книжкой из окна или с балкона. По примете считается, если в ответ прокричат «Уже в пути!» - это будет хорошим предзнаменованием в Татьянин день.
- Студенты верят, что подаренная в Татьянин день книга обеспечит успех в учебе.
- 25 января также принято поздравлять всех Татьян.
- В праздник принято делать добрые дела: помогать нуждающимся, жертвовать милостыню и не отказывать в просьбах, особенно о еде.
- Поставить свечку в церкви мученице Татиане за успех в учебе.





**Что студенту пожелать?  
Сессии легко сдавать,  
Никогда не унывать  
И зачеты получать.  
Быть уверенным в себе,  
У доски - как на стрельбе.  
Чтоб на сердце позитив,  
А в идеях - креатив.**

**ВЕСЕЛИСЬ СТУДЕНТ СЕГОДНЯ,  
ПРАЗДНИК ТВОЙ ПРИШЕЛ ОПЯТЬ.  
ПРАЗДНУЙ ТАК, ЧТОБЫ НЕ СТЫДНО  
БЫЛО ЗАВТРА ВСПОМИНАТЬ.**

**Я ПОЗДРАВЛЯЮ ТЕБЯ  
С ДНЕМ СТУДЕНТА.**

**КРУЧЕ ЧТОБ СТАЛ  
САМОГО ПРЕЗИДЕНТА!  
В ЖИЗНИ ВЫСОТ  
Я ЖЕЛАЮ ДОБИТЬСЯ.  
ТОЛЬКО ДЛЯ ЭТОГО  
НУЖНО УЧИТЬСЯ!**



\* Mirpozitiva.ru \*

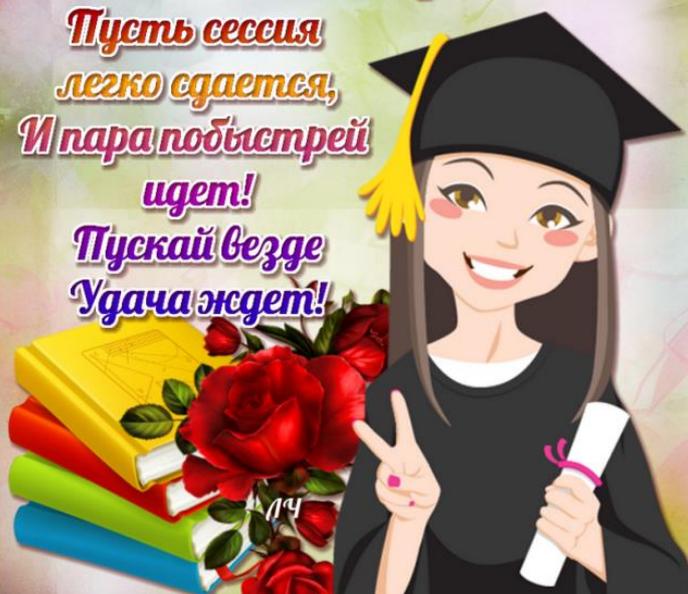


**Зачеты и экзамены Остались в сонном царстве;  
Вот-вот начнутся заново учебные мытарства;  
Но нынче пусть попрячутся профессора-доценты –  
В календаре что значитсЯ?  
Ребята, с днём студента!**



**С Днём Студента!**

**Пусть сессия  
легко сдаётся,  
И пара побыстрей  
идет!  
Пусть везде  
Удача ждёт!**



# ПРОФИЛАКТИКА

## КАК УКРЕПИТЬ ИММУНИТЕТ?



**Зима – время для серьезных вопросов по поводу собственного образа жизни: как повысить иммунитет, что сделать, чтобы укрепить естественную защиту организма от инфекционных агентов.**

Эти немаловажные вопросы и раскрыли студенты кружка «ЗОЖ-основа здоровья» Колесникова Елизавета, Кудрявцева Анастасия, Люшкина Екатерина и Дмитрук Злата, выступая с беседой перед студентами Сухоложского учебного корпуса.

Для того, чтобы укрепить иммунитет взрослому человеку нужен комплексный подход, понадобится обратить внимание на рацион.

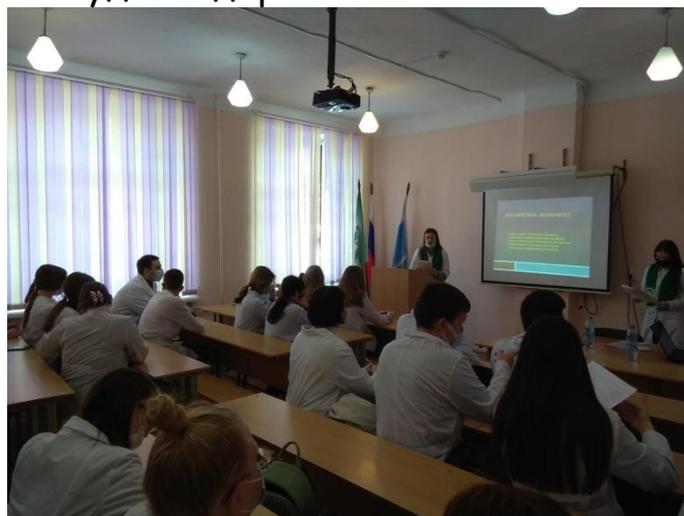
Основное правило питания – это наличие в рационе белков! На столе должны присутствовать продукты из всех основных групп. Это мясные или рыбные блюда, фрукты и овощи, богатые клетчаткой, цельные злаки, яйца и молочная продукция.

Привычка в зимний период носить головной убор, закрывающий уши, и укутывать шею спасет не только от холода, но и от болезней. Без головного убора человек теряет до 20% тепла.

Морозить лодыжки – не самая лучшая идея. Это грозит не только обморожением, но и обострением хронических заболеваний на фоне переохлаждения, снижением иммунитета.

Физическая активность на свежем воздухе, рациональное и обогащенное белками питание играют огромную роль в сохранении иммунитета холодное время года. Чаще бывать с теми, кто дарит душевное тепло. Это согреет и тело.

**Будьте здоровы!**



**Е.Н. Шевченко,  
преподаватель,  
руководитель кружка  
«ЗОЖ-основа здоровья»**

# СТРАНИЧКА ПСИХОЛОГА

## РЕКОМЕНДАЦИИ ПСИХОЛОГА: 10 ПРАВИЛ УСПЕШНОГО СТУДЕНТА:

### ПОВЫШАЕМ ЭФФЕКТИВНОСТЬ УЧЕБЫ И ЛИЧНУЮ САМООРГАНИЗАЦИЮ

Каждый студент при обучении сталкивается с такими трудностями как эффективнее спланировать свое время, чтобы быть успешным.

Для студента самоорганизация означает, прежде всего, самоорганизацию его главного труда - учения, которая является основой построения собственной траектории образования.



#### 1. Учись планировать свой день

Последовательность действий - это ключ к успеху. Составьте график работы на неделю и планомерно ему следуйте. Распределяйте объём работы на весь период, не откладывая её выполнение на самый последний день (или, что ещё хуже, на бессонную ночь). Берегите здоровье и нервы!

#### 2. Концентрируйтесь на выполняемой задаче и не «распыляйтесь»

Перескакивание от одного задания к другому - риск не выполнить качественно ни одно из них. Если вам трудно концентрироваться, попробуйте такой приём: напишите на листке бумаги, чем вы сейчас занимаетесь, и положите перед собой на видном месте.

#### 3. Выработайте правила

Установите для себя ряд чётких правил - например, вовремя сдавать домашние задания, начинать подготовку к экзаменам как минимум за 2 недели и так далее. Следите за их соблюдением.

#### 4. Вешайте «напоминалки» на стену

Ключевые материалы вешайте на стену: их присутствие у вас на виду поможет вам не забывать основные вещи - как по части учебного материала, так и относительно важных дел, требующих выполнения.

#### 5. Имейте отдельную тетрадь по каждому предмету

В одну тетрадь записывайте материал только по одному предмету! Создайте файл на компьютере для каждого предмета. Таким образом, устраните много проблем, которые заставляют чувствовать себя измотанным в поиске нужной информации.



## 6. Пунктуальность

Один из раздражающих факторов - привычка студента опаздывать. Педагог отвлекается, сбивается с мысли. В результате опоздавшим студентом недовольны, впечатление о нем основательно портится. Это может помешать дальнейшему сотрудничеству. Поэтому научитесь правильно рассчитывать время.

## 7. Работайте на занятии

Поставьте себе жесткое правило: если пришли на занятие, то работайте (выполняйте задания преподавателя, пишите конспект, выходите к доске). Если в это время вы будете сидеть в телефоне или переписываться с друзьями, то получится, что потратили зря время и не освоили учебный материал.

## 8. Записывайте важную информацию

Никто не может похвастаться идеальной памятью, и если вы будете стремиться запоминать всё, ваша жизнь станет сплошным стрессом. Поэтому записывайте все важные сведения о значимых для вас мероприятиях, а также свои идеи и дела, которые вы должны сделать. Зафиксированная информация позволит вам избавиться от лишней напряжённости и страха забыть нечто важное.

## 9. Найдите и устраните свои «поглотители» времени

Это социальные сети и мессенджеры, компьютерные игры, телешоу, разговоры «ни о чем» и др. Отслеживая ленту в социальных сетях, проходя сложный уровень в игре или наблюдая за очередной

серией реалити-шоу можно незаметно для себя «убивать» по несколько драгоценных часов в день. Проанализируйте распорядок дня и решите, сколько минут ежедневно можно выделить на эти развлечения без ущерба для учебы и других дел.

## 10. Полноценный отдых и активный досуг

Одно из важных правил, как стать успешным студентом, не забывать отдыхать. Чтобы продуктивно работать в течение дня, нужно предварительно выспаться и отдохнуть. Чаще бывайте на свежем воздухе, чтобы регулярно обеспечивать мозг достаточным количеством кислорода! Старайтесь избегать переутомления и делайте перерывы в работе! Свободное время можно проводить не только возле компьютера, но и раскрывая свои таланты, посещая кружки по интересам, спортивные секции, занимаясь волонтерством. Если вам нужна психологическая поддержка, а также интересуетесь вопросами самопознания и саморазвития - можете обратиться на индивидуальную консультацию.

### Для записи на консультацию:

напишите на почту - [zhanna-didenko@yandex.ru](mailto:zhanna-didenko@yandex.ru) или ВК личные сообщения Диденко Жанне Анатольевне и педагог-психолог свяжется с Вами.

*Педагог-психолог  
Диденко Жанна Анатольевна*

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.**