



Медицинский вестник

Студенческая газета

Октябрь 2021
№2 (82)

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

В НОМЕРЕ:

ВСЕРОССИЙ-
СКАЯ ПЕРЕПИСЬ
НАСЕЛЕНИЯ
стр.1

ВОЛОТНЕРЫ
ПАЛЛИАТИВА
стр.2

ПОМНИМ...
стр.3

СТУДЕНЧЕСКИЕ
БУДНИ
стр.4

ПРОФИЛАКТИКА
ЗРЕНИЯ
стр.5

ПРОФИЛАКТИКА:
МЫТЬЕ РУК
стр.6

БУДНИ И
ПРАЗДНИКИ
стр.7

СТРАНИЧКА
ПСИХОЛОГА
стр.8



ВСЕРОССИЙСКАЯ ПЕРЕПИСЬ НАСЕЛЕНИЯ



РОССИИ ВАЖЕН КАЖДЫЙ!

С 15 ОКТЯБРЯ по 14 НОЯБРЯ 2021

Граждане России могут самостоятельно выбрать способ, как предоставить сведения о себе - лично или электронно, а именно: на портале Госуслуг, в МФЦ или лично у переписчика, который придет к Вам домой.

Жителям России зададут 33 вопроса. Все данные записываются со слов человека, никаких документов предъявлять не надо. Более того, если человека просят показать документы или интересуются уровнем дохода, это повод звонить в полицию.

Официальный сайт переписи населения

<https://www.strana2020.ru/>

АСБЕСТОВСКО-СУХОЛОЖСКИЙ ФИЛИАЛ

**С традициями милосердия
в век инноваций**

#ВолонтерыПаллиатива

Проект "Волонтеры паллиативной помощи"



Всемирный день паллиативной и хосписной помощи в 2021 году отмечается 9 октября.

Целью мероприятия является привлечение внимания общества к проблемам неизлечимо больных людей, которые находятся на пороге жизни и смерти. В основе паллиативной медицины лежит симптоматическая терапия – облегчение боли, физических и психических страданий, как самого пациента, так и его близких.

Паллиативная помощь – это подход, целью которого является улучшение качества жизни пациентов и членов их семей, оказавшихся перед лицом угрожающего жизни заболевания. Эта цель достигается путем предупреждения и облегчения страданий благодаря раннему выявлению, тщательной оценке и купированию боли и других тягостных физических симптомов, а также оказанию психосоциальной и духовной поддержки.



11 октября для студентов вторых курсов Асбестовско-Сухоложского филиала ГБПОУ "СОМК" была проведена информационно-просветительская лекция "Всемирный день хосписов и паллиативной помощи".

Тема чувствительная и сложная, но говорить о ней надо. Поддержать самых тяжелых пациентов: не только снять боль – дать возможность жить, а не существовать.

Большое число людей вынуждены оставаться наедине со своим недугом, в лучшем случае, получая поддержку только от родных и близких. В подобных ситуациях наблюдается глубокий разрыв социальных связей, проблемы психоэмоционального благополучия пациента и его семьи, а также тяжелые проявления неизлечимой болезни.

Очень часто паллиативные пациенты остаются без помощи добровольцев и общественных организаций, в виду низкой информированности общества и не проработанных этических аспектов.

Проект "Волонтеры паллиативной помощи" реализуется с использованием гранта Президента Российской Федерации на развитие гражданского общества, предоставленного Фондом президентских грантов.

[#ВолонтерыПаллиатива](#)
[#ФондПрезидентскихГрантов](#) [#АСМР](#)
[#СОМК](#) [#ВолонтерыСОМК](#)
[#ПрезидентскиеГранты](#)

ПОМНИМ...

День памяти жертв политических репрессий

30 ОКТЯБРЯ

День памяти жертв
политических репрессий
в России



30 октября в России отмечается День памяти жертв политических репрессий.

Дата была выбрана в память о голодовке, которую 30 октября 1974 года начали узники мордовских и пермских лагерей в знак протеста против политических репрессий в СССР. Они объявили 30 октября Днем политзаключенного в СССР. С тех пор 30 октября в Советском Союзе ежегодно проходили голодовки политзаключенных ежегодно проходили голодовки политзаключенных.

В 2016 году был опубликован открытый список — базу данных о жертвах репрессий с 1917 по 1991 год. Открытый список построен по принципу Википедии. Информация постоянно добавляется, обновляется и редактируется самими пользователями. Автором проекта стал Благотворительный фонд «Протяни руку», который занимается помощью лицам, находящимся в трудной жизненной ситуации, в том числе, в местах лишения свободы. На сайте Открытого списка более 2,5 миллионов записей о

жертвах политических репрессий. Люди находят имена родных в списках, составленных на основе официальных документов и размещают их биографию.

В 2014 году открылся проект «Последний адрес». В память о человеке, ставшим жертвой политических репрессий, на доме, в котором он жил, устанавливают небольшую табличку с его именем. Проект призван показать, что жертвами репрессий становились обычные люди, такие, как мы с вами. По доносам забирали невиновным. Обвинения были безосновательными, а наказания чрезмерно жестокими, вплоть до расстрела.



Швецова Яна,
студентка группы 296МС

СТУДЕНЧЕСКИЕ БУДНИ

🏆🏆🏆 14.10.2021 года на стадионе «Олимпик» ГО Сухой Лог проведены массовые муниципальные соревнования по футболу «Футбольная страна-2021».

Студенты Сухоложского корпуса Асбестовско-Сухоложского филиала ГБПОУ "СОМК" приняли участие в двух группах среди юношей и девушек.

Девушки стали победителями данных соревнований. Юноши заняли второе место.



**ПОЗДРАВЛЯЕМ РЕБЯТ
С ПОБЕДОЙ И ПРИЗОВЫМ МЕСТОМ,
ЖЕЛАЕМ ЗДОРОВЬЯ,
УСПЕХОВ В УЧЕБЕ И
БОЛЬШИХ ДОСТИЖЕНИЙ В СПОРТЕ!!!!**

[#СухойЛог](#) [#СОМК](#)

Студенты Сухоложского учебного корпуса Асбестовско-Сухоложского филиала ГБПОУ «СОМК» стали лауреатами премии Губернатора Свердловской области 2021 года.

Награды присуждены за достижения в учёбе, спорте, социально значимой и творческой деятельности.

ПОЗДРАВЛЯЕМ!!!



**Прокину
Татьяну,**
студентку группы
295МС

**Скрипченко
Екатерину,**
студентку
группы 394МС



**Щербакову
Дарью,**
студентку группы
494МС



ПРОФИЛАКТИКА

ПРОФИЛАКТИКА НАРУШЕНИЯ ЗРЕНИЯ:



1

Чтение при хорошем освещении. Свет должен падать на книгу равномерно.

2

Перерывы в работе. Каждые 30-40 минут, давайте глазам отдых.



3



Гимнастика для глаз. Вращение глаз по часовой стрелке и против, повторять по 10 раз.

АКТИВНОСТЬ И ВОЗДУХ ДЛЯ ЗРЕНИЯ:

1

Досуг и спорт. Активные игры, где необходима постоянная фокусировка глаз, например: бадминтон, теннис, баскетбол.



2



Проветривание помещения. Свежий воздух благоприятен для естественного увлажнения глаз.

ПИТАНИЕ И СОН ДЛЯ ГЛАЗ:

1

Полноценный сон. 8-9 часов обеспечивают глазам полноценный отдых и расслабление.



2



Регулярное и полноценное питание. Для глаз полезны каротиноиды, содержащиеся в зелёных и оранжевых овощах и фруктах.

Во второй четверг октября по инициативе Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) отмечается Всемирный день зрения.

Эта дата отмечена в календаре для привлечения глобального внимания к проблемам слепоты, нарушения зрения и реабилитации людей с нарушением зрения.

Не стоит забывать о мерах профилактики глазных болезней. Врачи советуют:

- ✓ отказаться от курения, поскольку никотин губительно влияет на зрение;
- ✓ регулярно употреблять продукты, укрепляющие сосуды сетчатки глаза: чернику, черную смородину, морковь, печень трески, зелень;
- ✓ поменьше времени проводить перед телевизором и за гаджетами;
- ✓ а при работе за компьютером использовать современный монитор и обязательно регулярно делать зрительную гимнастику.



Помните, что регулярное посещение офтальмолога и соблюдение несложных правил жизнедеятельности помогут вам сохранить хорошее зрение надолго.

Кружок «Байт»,
Кожевина Виолетта, гр.396МС

ПРОФИЛАКТИКА

Мытье рук – защита нашего здоровья

Мытье рук – гигиеническая процедура по очистке кистей рук с помощью воды или, реже, другой жидкости, часто с использованием мыла или иных поверхностно-активных и дезинфицирующих средств, с целью удаления с поверхности кожи грязи, микроорганизмов, химических веществ и прочих субстанций.

Гигиена рук является самым экономичным и эффективным методом предотвращения распространения инфекций. Мытье рук 6-10 раз в день может снизить личный риск заражения инфекциями типа COVID-19 или гриппа.

Одним из первых пропагандистов мытья рук как меры предотвращения заболеваний был австро-венгерский врач Игнац Земмельвейс, в 1840-х разработавший основы асептики.

Всемирная Организация Объединенных Наций, а именно Детский ее фонд, решил на одной из конференций в 2008 году провозгласить 15 октября – Международным днем чистых рук.

15 октября 2008 года в рамках проведения специальной гигиенической акции приняли участие более семи десятков стран. Число детей, которые одновременно вымыли руки, составило 120 млн. Тогда и был установлен этот праздник.



Мыть руки – легко. Необходимо:

- ✓ намочить их;
- ✓ намылить;
- ✓ взбить пену;
- ✓ распределить по ладонкам, тыльной стороне, пальцам;
- ✓ теперь 20-30 сек.;
- ✓ смыть пену полностью;
- ✓ вытереть насухо бумажным полотенцем.



Кружок «Лингва»,
Новоселова Ксения, гр.497МС

БУДНИ И ПРАЗДНИКИ



Ежегодно 5 октября отмечают День учителя. Это профессиональный праздник всех учителей, преподавателей и работников сферы образования — день, в который отмечаются роль и заслуги учителей в процессе качественного образования на всех уровнях, а также их неоценимый вклад в развитие общества.

В Асбестовско-Сухоложском филиале ГБПОУ «СОМК» студенты всех курсов поздравили своих преподавателей лично и подготовили видео-ролики, доступные по ссылкам:

- ✓ https://vk.com/club113062280?w=wall-113062280_1278%2Fall
- ✓ https://vk.com/club113062280?w=wall-113062280_1277%2Fall
- ✓ https://vk.com/club113062280?w=wall-113062280_1276%2Fall
- ✓ https://vk.com/club113062280?w=wall-113062280_1273%2Fall

Стихотворение ко Дню учителя

Учитель родной и любимый,
Тебя я поздравить хочу
Желаю добра и терпенья,
Тебе я улыбку дарю.

Ты стал мне хорошим другом,
Помог мне все преодолеть.
Тебя никогда не забуду,
Ведь твое учение - свет.

Твои знания непостижимы
На уроке блистаешь умом
В мире профессий много,
Но твоя одна на миллион.

Чистополов Данил,
группа 495МС



СТРАНИЧКА ПСИХОЛОГА

ЗАРЯДИСЬ ПОЗИТИВОМ!



Проблема психического здоровья, умение справляться со стрессами очень актуальна в наше непростое время.

Психическое здоровье - это основа благополучия каждого из нас, при котором мы можем реализовать свой потенциал, противостоять стрессам.

Хорошо, когда светит солнышко! Но дни летят и заканчивается яркая осень! И совсем не важно какая погода за окном, и какое сейчас время года. Если мысли ваши наполнены позитивом. ✨✨✨

😊 Восприятие реальности зависит от того как мы смотрим на этот мир!

😊 Пусть в душе светит солнышко! ☀



12 октября в Асбестовско-Сухоложском филиале ГБПОУ «СОМК» прошла акция «Зарядись позитивом!», посвященная Всемирному Дню психического здоровья. Мероприятие подготовлено и проведено педагогом-психологом Диденко Ж.А. и обучающимися - волонтерами.



В рамках акции студенты и преподаватели смогли принять участие в психологической игре «Моё настроение», работе стендов «Чем может помочь психолог?», «Как сохранить психическое здоровье?». Была организована трансляция мотивирующих видеороликов. Желающие смогли получить экстресс-консультацию психолога на определение уровня стресса с рекомендациями.

Надеемся, что наша акция помогла всем участникам задуматься о своем психологическом здоровье и его сохранении. Всем здоровья и душевного благополучия!

Педагог-психолог
Диденко Ж.А.

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

Руководитель пресс-центра: Соколова К.Л.