



# Медицинский вестник

Студенческая газета

Ноябрь 2021  
№3 (83)

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

## В НОМЕРЕ:

**ДЕНЬ  
НАРОДНОГО  
ЕДИНСТВА**  
стр.1

**ВОЛОТНЕРЫ  
ПАЛЛИАТИВА**  
стр.2

**НАШИ АКЦИИ**  
стр.3

**СТУДЕНЧЕСКИЕ  
БУДНИ**  
стр.4

**ПРОФИЛАКТИКА**  
стр.5-6

**СТРАНИЧКА  
ПСИХОЛОГА**  
стр.7



**4 ноября** - День Казанской иконы Божией Матери - с 2005 года отмечается как **День народного единства**.

Это исторически воскрешенный государственный праздник, учрежденный в 1649 году указом царя Алексея Михайловича.

В постреволюционной России не было ни одного праздника, связанного с событиями до революции, поэтому многие россияне поддержали эту идею.

Погружаясь в историческую память, можно сказать, что наша страна была многонациональной и сплоченной всегда, особенно в годы испытаний.

В единстве — сила России. Мы горды принадлежностью к этому великому единству.

**АСБЕСТОВСКО-СУХОЛОЖСКИЙ ФИЛИАЛ**

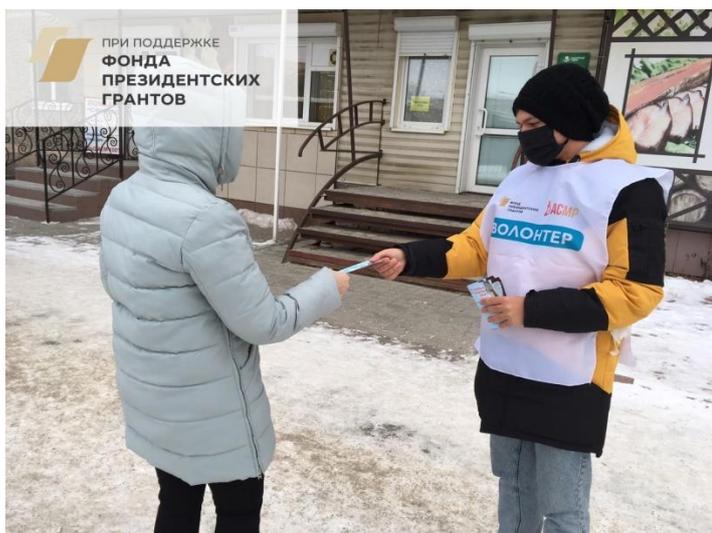
**С традициями милосердия  
в век инноваций**

# #ВолонтерыПаллиатива

## Проект "Волонтеры паллиативной помощи"

В рамках реализации проекта «Волонтеры паллиативной помощи» 19 ноября 2021г. студенты Сухоложского учебного корпуса Асбестовско-Сухоложского филиала ГБТООУ «СОМК» вышли на улицы ГО Сухой Лог для информирования населения о проекте «Волонтеры паллиативной помощи».

Волонтеры раздавали информационные листовки по оказанию помощи тяжелобольным людям и об уходе за паллиативными больными, рассказывали о проекте и отвечали на вопросы жителей города о том, как можно получить помощь в рамках проекта.



22.11.2021г. в Сухоложском учебном корпусе Асбестовско-Сухоложского филиала ГБТООУ "СОМК" состоялось торжественное вручение сертификатов волонтерам паллиативной помощи.

Сертифицированные волонтеры готовы приступить к работе по оказанию помощи паллиативным больным и их родственникам.

Хочется поздравить и поблагодарить волонтеров за их отзывчивость и желание помогать людям! Они всегда смогут найти подход и дадут рекомендации пациентам и их родным.

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](#)

# НАШИ АКЦИИ

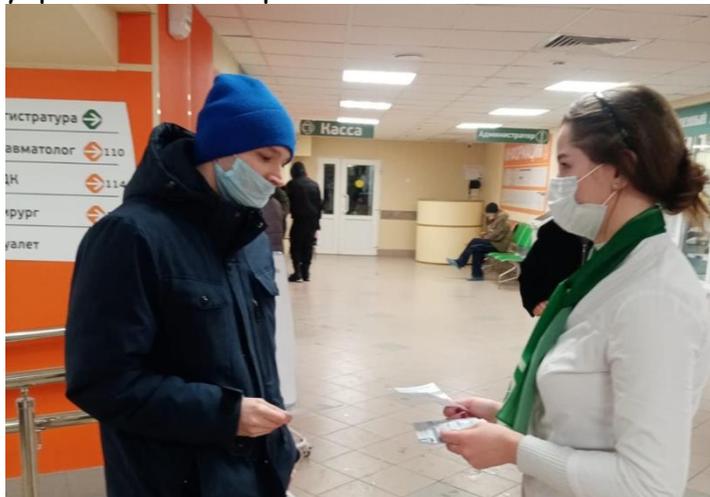
## Всемирный день борьбы с пневмонией

**12 ноября** – Всемирный день борьбы с пневмонией. Он призван повысить осведомленность людей об этом заболевании, рассказать о его последствиях и способах предотвращения.

Согласно статистике Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), пневмония входит в десятку самых распространенных причин смерти в мире.

Пневмония наиболее опасна для детей, а также для взрослых, страдающих различными хроническими заболеваниями. Наиболее уязвимая категория людей – дети в возрасте до 1 года и взрослые старше 65 лет.

Чаще всего пневмония развивается как осложнение обычной простуды. Заболевание длится около трёх недель и дольше. Массовые случаи вспышки пневмонии чаще всего случаются зимой во время разгара острых респираторных вирусных инфекций (ОРВИ). Студенты Сухоложского учебного корпуса провели акцию для жителей ГО Сухой Лог, в ходе которой рассказали о Всемирном дне борьбы с пневмонией и раздали памятки по профилактике заболевания и укреплению здоровья.



Рявкина А.Г., зав.практикой  
Корюкалова С.В, преподаватель

## Всемирный день борьбы с диабетом

Рост заболеваемости сахарным диабетом, начиная со второй половины XX века, сравним с неинфекционной пандемией. По данным Федерального регистра, на конец 2020 года зарегистрировано около 4,8 миллиона пациентов с этим заболеванием.

Сахарный диабет входит в тройку болезней, наиболее часто приводящих к инвалидизации населения и смерти (вместе с онкологическими заболеваниями и атеросклерозом). Может вызывать поражение сердца, кровеносных сосудов, глаз, почек и нервной системы.

**14 ноября** – Всемирный день борьбы с диабетом. Он призван повысить осведомленность людей об этом заболевании, рассказать о его последствиях и способах предотвращения.



Студенты Сухоложского учебного корпуса Асбестовско-Сухоложского филиала ГБПОУ «СОМК» и преподаватель Кузьмина Е.В. провели акцию «Сахарный диабет», для населения ГО Сухой Лог, в ходе которой вручили буклеты о симптомах и профилактике заболевания.

Кузьмина Е.В., преподаватель

# СТУДЕНЧЕСКИЕ БУДНИ

## КОНКУРС ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО МАСТЕРСТВА «ЛУЧШАЯ МЕДИЦИНСКАЯ СЕСТРА»

23.11.2021 года в Асбестовско-Сухоложском филиале ГБПОУ «СОМК» прошли заключительные этапы конкурса профессионального мастерства «Лучшая медицинская сестра»



Конкурс проводился среди выпускных групп специальности Сестринское дело с использованием элементов World Skills.



Всего приняло участие 11 человек. Студенты показали свои теоретические и практические знания!

Победителем конкурса стала Щербакова Дарья, студентка 494МС группы!



**Всех конкурсантов благодарим за участие!**

# ПРОФИЛАКТИКА

## КАК СТУДЕНТУ ОРГАНИЗОВАТЬ РАБОЧЕЕ МЕСТО?

В условиях дистанционного образования, когда студент все учебное время проводит за компьютером или смартфоном, очень важно организовать **правильное рабочее место**. Это организует на **эффективную работу** и, главное, позволит **избежать многих проблем со здоровьем**.

### Функциональная мебель

Высота столешницы должна быть достаточной, чтобы не сутулиться. Прямо сидящий человек должен свободно класть на поверхность стола свои предплечья так, чтобы



они находились примерно под прямым углом к корпусу тела

### Регулируемое рабочее кресло

Основные параметры - высота сиденья и наклон спинки.

Именно эти две характеристики должен иметь каждый рабочий стул.

Также стоит уделить внимание регулируемым по высоте подлокотникам и уровню их наклона

### Достаточная освещенность

Максимальное использование естественного света, полезного для зрения (рабочий стол возле окна).

Свет должен поступать так, чтобы тень от руки не мешала человеку писать.

Для студента правши идеально расположить источник света слева, а если вы пишете левой рукой - тогда справа.

В темное время суток необходимо обеспечить хорошее искусственное освещение.

Отлично подойдут регулируемые лампы, которые удовлетворят любые потребности.



**Температура** в помещении также играет огромную роль для продуктивной умственной деятельности.

В комнате не должно быть жарко и душно (22-24°C).

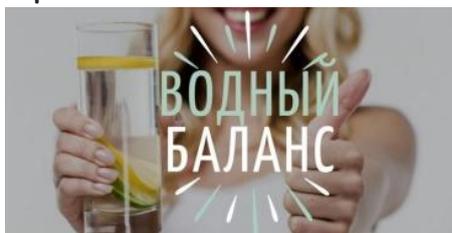
Необходимо обеспечить постоянный приток свежего воздуха или регулярно проветривать ее

## Чистота и порядок

На столе не должно быть крошек от еды, следов пролитого кофе или других напитков, пыли.

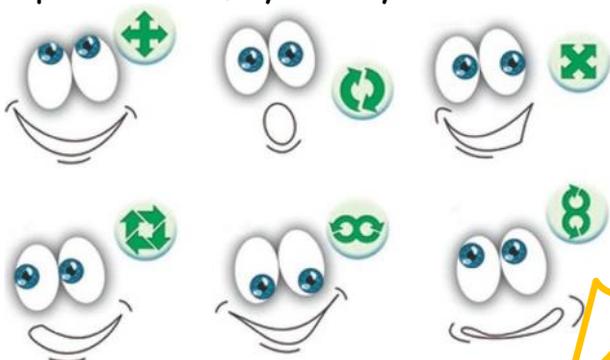
Регулярно делайте влажную уборку. А лучше принимайте пищу за обеденным столом.

А вот бутылка с водой должна быть под рукой — водный баланс в организме необходимо регулярно поддерживать



## Отдых

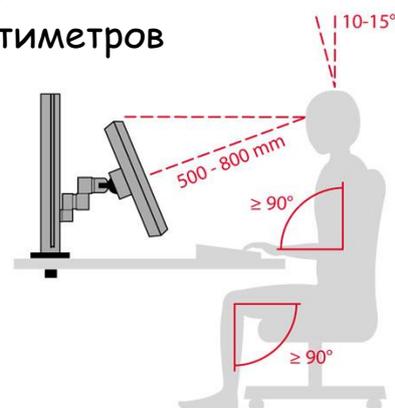
Организируйте рабочее время так, чтобы периодически делать перерыв 10-15 минут, встать, походить, сделать гимнастику для глаз, собрать пазл, кубик-Рубик



## Расстояние до монитора

Экран монитора должен располагаться напротив лица пользователя, а никак не выше или ниже.

Расстояние от человека до монитора должно составлять не менее 60 сантиметров



## Самая распространенная ошибка

— это наличие во время работы свободного доступа к отвлекающим занятиям.

Уберите подальше, выключите все ненужные для учебного процесса гаджеты.

При работе с компьютером закройте все лишние вкладки, социальные сети.

Иначе вы будете постоянно отвлекаться на новые сообщения

**Желаю всем студентам своевременно справляться с учебной нагрузкой и не иметь задолженностей по учебе.**

**И помните: неправильная работа за компьютером может стать причиной серьезных заболеваний**

*Соколова К.Л., преподаватель*

# СТРАНИЧКА ПСИХОЛОГА

## Как помочь себе преодолеть трудности дистанционного периода? СОВЕТЫ ПСИХОЛОГА



Переход на онлайн-формат обучения для многих является стрессом, что может приводить к проблемам в эмоциональном состоянии (усталость, апатия, плохое настроение).

- Если вы чувствуете усталость, апатию, обратите внимание на свой **режим дня**, ложитесь вовремя спать, позвольте вашему организму достаточно отдохнуть, набраться сил перед новым учебным днем
- Не забывайте о том, что необходимо делать **перерывы между занятиями**, сделайте зарядку, дыхательную гимнастику
- **Больше двигайтесь** и занимайтесь физическими упражнениями, погуляйте на свежем воздухе после учебы
- Учитесь **планировать время** правильно, не позволяйте себе лениться. Для этого заведите себе ежедневник

- Если у вас есть какие-то технические неполадки, попробуйте **спокойно найти причину данной проблемы** и **самостоятельно решить** или **попросите помощи** у тех, кто сможет помочь

- **Переключайтесь**, займитесь любимым делом, послушайте музыку

- Если у вас плохое настроение, тревога - **поговорите** с самым близким человеком и **поделитесь** вашими переживаниями, что у вас не так

- Вылейте свою печаль на бумагу. Вы можете описать все свои огорчения и переживания в письме другу, которое никогда не пошлёт. Сохраните его, перечитайте спустя некоторое время, возможно это поможет посмотреть вам на себя как бы со стороны.

А если нужна психологическая поддержка, а также интересуетесь вопросами самопознания и саморазвития - можете обратиться на индивидуальную онлайн - консультацию.



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](mailto:kl_sokolova@mail.ru)

Руководитель пресс-центра: Соколова К.Л.