



Медицинский вестник

Студенческая газета

Январь 2022
№6 (96)

Издается ежемесячно с октября 2012 года

В НОМЕРЕ:

ПРАЗДНИКИ:
ДЕНЬ СТУДЕНТА
стр.1-3

ПРОФИЛАКТИКА:
КАК СОХРАНИТЬ
ЗДОРОВЬЕ
ПОЛЬЗОВАТЕЛЯМ
ДЕВАЙСОВ
стр.4

**СТРАНИЧКА
ПСИХОЛОГА**
стр.5-6

ПРОФИЛАКТИКА:
ГРИППА И ОРВИ,
ТУБЕРКУЛЕЗА И
ВИЧ-ИНФЕКЦИИ
стр.7



**Студент, ты этих дней морозных
Забуть не сможешь никогда!**

**Ты не коснешься книг серьезных
И будешь весел до утра!**

**Пусть сохранится в чудо вера
И юности свободный нрав.**

**Иди по жизни гордо, смело
Борись за место - будешь прав!
Не дай назойливым сомнениям**

Мешать на выбранном пути.

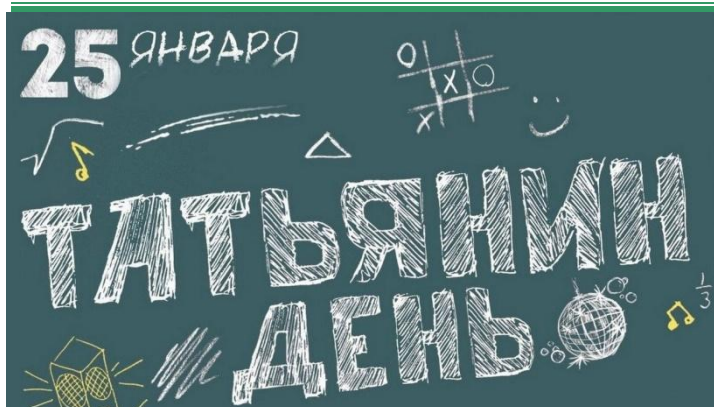
Профессии желанной статус

Успешно, друг наш, обрети!

Преподаватели

БУДНИ И ПРАЗДНИКИ

ДЕНЬ СТУДЕНТА, ИЛИ ТАТЬЯНИН ДЕНЬ



День студентов в России традиционно отмечается **25 января**, хотя международный День студенчества празднуется 17 ноября. Такие двойные именины российские студенты получили благодаря открытию Московского университета в 1755 году.

Именно в этот день императрица Елизавета подписала указ «Об учреждении Московского университета». А всероссийским этот праздник стал уже при императоре Николае I, который повелел праздновать 25 января как день всех учебных заведений в стране.

А вот прозвище «Татьянин день» праздник получил в честь святой мученицы Татьяны Крещенской. Так как 25 января часто приходится на конец сессии, студенты до сих пор зажигают свечи и молятся святой Татьяне о помощи в учебе и просвещении. Ну, а на территории МГУ даже работает домовый храм — церковь святой Татьяны.



ПРИМЕТЫ

В старину многие приметы на Татьянин день были посвящены погоде:

- ◆ если в праздник солнечно, то птицы прилетят рано;
- ◆ теплый ветер говорит о засушливом лете и скромном урожае;
- ◆ ясная погода и мороз - лето будет теплое;
- ◆ метель и ветер на Татьянин день - готовься к засухе и плохой рыбалке;
- ◆ если на Татьянин день солнце встает рано, то и потепление наступит раньше;
- ◆ снегопад говорит о дождливом лете; большие сугробы в этот день - будет много хлеба.

ТАТЬЯНЫ НАШЕГО КОЛЛЕДЖА

В Сухоложском филиале с именем **Татьяна** 20 студентов, 4 преподавателя и 2 сотрудника.

Татьяна Николаевна КОПЫЛОВА



Татьяна Анатольевна СТРИГАНОВА



Татьяна Яковлевна ВОЛКОВА



Татьяна Николаевна ИВАНОВА



КТО ТАКОЙ СТУДЕНТ?

Студент – это особый вид человечества, призванный выкрутиться и выйти с достоинством из любой ситуации. В то же время, это самый веселый народ, который благодаря своей еще профессиональной неопытности, стремится все познать, и впитывает знания как «губка».

Пройдет 15-20 лет, и в жизнь начнут воплощаться идеи и планы сегодняшних студентов, а их знание будет составлять основу прогресса. **А пока главная задача студентов — «учиться, учиться и учиться»!**

Студенчество –
весёлая пора!



**Хорошо быть студентом,
только учеба мешает.**

**Кто не был студентом,
Тому не понять,
Как хочется кушать,
Как хочется спать.**

**Студент – это единственный
человек в мире, который
может вспомнить на зачете
то, чего никогда не знал.**

**Для студента самое
главное не сдать экзамен,
а вовремя вспомнить про
него.**

**Удивительная вещь —
экзамен.
Одних он удивляет
вопросами, других ответами.**

ПРИМЕТЫ СТУДЕНТОВ:

◆ Призыв успеха на экзаменах. Студентам надо высунуться из окна или выйти на балкон и, тряся зачеткой, кричать "Халява, приди!" Если кто-то из прохожих ответит "Уже в пути", то это гарантирует успех в будущей учебе.

◆ Все делать с левой ноги:

◆ Проснувшись в преддверии «студенческого апокалипсиса», обязательно встать с левой ноги.

◆левой рукой стоит чистить зубы, причёсываться, есть, пить, запира́ть дверь, а вот здороваться не стоит.

◆ С левой ноги нужно заходить в автобус, в машину, в аудиторию.

◆ Перед тем, как войти в аудиторию, загадайте нужную оценку, стоя на левой ноге. На той же левой ноге стойте перед столом с билетами, которые стоит вытягивать левой рукой.

◆ Выбирайте не любой попавшийся билет, а конкретный по счёту. Счастливыми числами будут 3, 5, 7, 9, 13.

◆ Любители крайностей могут на всё смотреть левым глазом. С левой стороны находится сердце, а оно-то уж наверняка подскажет правду.

◆ Читать конспекты перед экзаменом правильно: не стоит читать за едой, иначе можно заесть память.

◆ Когда читаете конспекты, не смотрите телевизор, ибо это очень отвлекает.

◆ Не стоит слушать громкую музыку, но тихая классическая подойдёт.

◆ Если решили немного прерваться, то не оставляйте конспекты и учебники открытыми, иначе запомненное мигом выветрится.



ПРОФИЛАКТИКА



Сухоложский филиал ГБПОУ «Свердловский областной медицинский колледж»

КАК СОХРАНИТЬ ЗДОРОВЬЕ ПОЛЬЗОВАТЕЛЯМ ДЕВАЙСОВ



Используйте электронные устройства по мере необходимости (работа, учеба). Строго дозируйте время пользования девайсов для проведения досуга

При продолжительной работе следите за положением своего тела, осанкой



Обязательно делайте перерывы каждые 2 часа, выполняйте простые физические упражнения, гимнастику для глаз

Разговаривайте по возможности по громкой связи и держите телефон подальше от лица



Регулярно обрабатывайте девайсы и гаджеты: смартфон, плеер, наушники, планшет, клавиатуру дезинфицирующими средствами

При прослушивании музыки через наушники, НЕ увеличивайте громкость больше, чем на 80 децибел



Отправляясь спать, кладите девайсы, как можно дальше от себя

НЕ используйте телефон как будильник



По интересующим вопросам чаще обращайтесь к людям-профессионалам, преподавателям или просто к старшему поколению, а не к Интернету

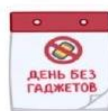
Перед сном выбирайте чтение печатной книги взамен электронной



Ведите активный образ жизни, занимайтесь доступными видами спорта, гуляйте, замените он-лайн дела на реальные



Устраивайте дни (или часы) без девайсов и гаджетов — вообще не включайте их



Выбирайте живое общение, а не переписку в соцсети или игру на смартфоне. При встрече с друзьями не доставайте девайс без необходимости

СТРАНИЧКА ПСИХОЛОГА

10 ПРАВИЛ УСПЕШНОГО СТУДЕНТА

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.

Рекомендации психолога

10 правил успешного студента: повышаем эффективность учебы и личную самоорганизацию

1. 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».



3. 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 факторов, который очень раздражает преподавателей - привычка опаздывать. Педагогу приходится отвлекаться, он сбивается с мысли. В результате опоздавшим студентом недовольны, впечатление о нем основательно портится. Это может мешать 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 напряженности и страха забыть нечто важное.



9. Найдите и устранили 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 ВКонтакте в личные сообщения Диденко Жанне Анатольевне и педагог-психолог свяжется с вами

**Диденко Жанна Анатольевна,
педагог-психолог**

ПРОФИЛАКТИКА

ГРИППА и ОРВИ



Пользуйтесь одноразовой бумажной салфеткой при кашле, чихании, насморке



Не трогайте лицо руками



Чаше мойте руки



Пользуйтесь спиртовыми салфетками или санитайзерами



В целях профилактики заболеваемости гриппом и ОРВИ преподавателем профессионального модуля ПМ 04 Волковой Т.Я. Сухоложского филиала ГБПОУ «СОМК» были организованы и проведены информационные минутки «Будь здоров!» для обучающихся 1 курсов специальности 34.02.01 Сестринское дело.

Обучающимся напомнили о признаках заболевания гриппом и ОРВИ, мерах профилактики и необходимости витаминизации и вакцинации.

Берегите себя и будьте здоровы!



ТУБЕРКУЛЕЗА И ВИЧ-ИНФЕКЦИИ

Профилактика инфекционных заболеваний включает индивидуальную (вакцинация, соблюдение правил личной гигиены, закаливание, ведение ЗОЖ) и общественную профилактику (создание здоровых и безопасных условий труда и быта на производстве, рабочем месте).

Преподаватели Сухоложского филиала ГБПОУ «СОМК» Устьянцева С.Г. и Федорова А.Н. провели беседу с обучающимися ГАПОУ СО «Сухоложский многопрофильный техникум» на темы: «Профилактика туберкулеза» и «Профилактика ВИЧ-инфекции».

Специалисты рассказали о важности информирования населения о профилактике инфекционных заболеваний и повышении приверженности граждан к ответственному отношению к здоровью.



Источник:

https://vk.com/club113062280?w=wall-113062280_2263%2Fall

Напиши свою новость!

Хотите поучаствовать в выпуске газеты?! Тогда присылайте свои сообщения, статьи о событиях, новости на электронную почту kl_sokolova@mail.ru

Руководитель Медиа-центра: Соколова К.Л.