



Медицинский вестник

Студенческая газета

Март 2023
№8 (98)

Издается ежемесячно с октября 2012 года

В НОМЕРЕ:

**БУДНИ И
ПРАЗДНИКИ:**
8 МАРТА
стр.1-4

**ПРОФ-
ОРИЕНТАЦИЯ:**
ДЕНЬ ОТКРЫТЫХ
ДВЕРЕЙ
стр.5

**СТРАНИЧКА
ПСИХОЛОГА**
стр.6-7



Милые дамы!

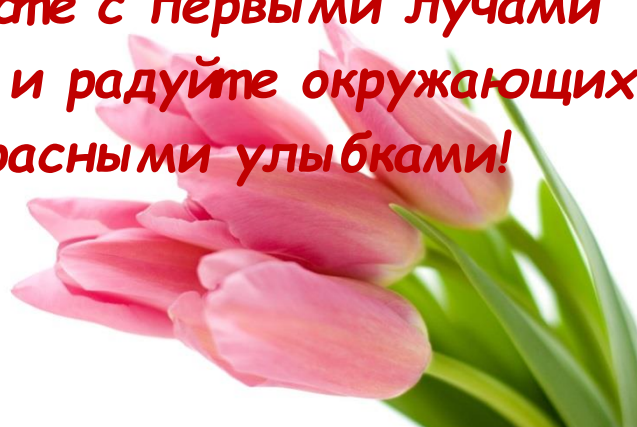
Поздравляем Вас

с самым прекрасным днем весны -

8 марта!

Будьте всегда очаровательны и нежны!

**Расцветайте вместе с первыми лучами
весеннего солнца и радуйте окружающих
своими прекрасными улыбками!**



БУДНИ И ПРАЗДНИКИ

МЕЖДУНАРОДНЫЙ ЖЕНСКИЙ ДЕНЬ 8 МАРТА



Весна ассоциируется с обновлением, вечной молодостью, и великолепно, что именно на этот период приходится самый женственный праздник в году.

Во всех уголках мира 8 Марта звучат поздравления в адрес прекрасной половины человечества. Международный женский день отмечается во многих странах, но особенно он любим в России.

Международный женский день не всегда отмечался 8 марта

Первоначально называвшийся *Международным днем трудящихся женщин*, праздник впервые был отмечен 28 февраля.

Женщины продолжали отмечать его в последнее воскресенье февраля вплоть до 1913 года.

Первый современный *Международный женский день 8 марта* был проведен в 1914г. Дата была выбрана потому, что в тот год 8 марта приходилось на воскресенье, когда большинство женщин не работали, что позволяло им участвовать в маршах и других мероприятиях. С тех пор праздник отмечается именно в этот день.



Поздравляем!

Традиции празднования

Традиционно 8 Марта проводятся концерты, мужчины вручают цветы и подарки милым представительницам прекрасного пола.

В этот день принято поздравлять всех – любимых девушек, жен, мам, бабушек, сестер, дочерей, одноклассниц, однокурсниц, женщин-педагогов, дам-коллег по работе, и вообще всех женщин из своего окружения!

Естественно, всем без исключения подарки не дарятся, порой достаточно устного поздравления, ну а дам из самого ближайшего окружения уже можно одарить букетом весенних цветов, и какой-то милой вещицей.

В России символом 8 Марта считается мимоза, невозможно представить этот праздник без веточки нежного растения. А еще как раз в этот период распускаются тюльпаны, их разнообразие окрасок поможет собрать очень яркий, сочный весенний букетик.



В Сухоложском филиале ГБПОУ «СОМК» в начале марта началась организация и проведение мероприятий, посвященных государственному празднику РФ - Международному женскому дню.

Уже 4 марта стартовал Марафон добрых дел. Группа из числа сотрудников филиала: Жигаловой И.В., Рявкиной А.Г., Волковой Т.Я., Чудовой В.И. и студент Ярославцев А. провели в Алтынайском доме - интернате для престарелых и инвалидов «Праздничное чаепитие».

Волонтеры организовали чайный стол с самоваром, баранками и другими сладостями. Чай разливала «Весна». Были исполнены стихи и песни, посвященные весне. Некоторые из присутствующих даже пожелали станцевать вальс. А мастер-класс по приготовлению фиточаев не оставил в стороне ни одного участника встречи.



В преддверии Международного женского дня, волонтеры молодежных отрядов «РКК» и «Волонтеры-медики» Сухоложского филиала поздравили женщин - сотрудников ЦРБ.

Студенты провели на площадке перед больницей флэшмоб: выстроились в форме сердца и поздравили всех с приближающимся праздником и выражая своё уважения к их не лёгкой профессии!



Акция «Тем, кто вдохновляет!»

8 Марта весь мир отмечает прекрасный праздник - Международный женский день.

Именно этому празднику посвящена акция, к которой присоединились члены молодежного отряда "Российского красного креста" медицинского колледжа совместно с руководителем филиала Жигаловой И.В.

Волонтеры теплыми словами поздравили преподавателей и сотрудников Сухоложского филиала, вышедших на заслуженный отдых, с Международным женским днём и подарили небольшие подарки.



В преддверии Международного женского дня волонтеры Сухоложского филиала ГБПОУ "СОМК" в рамках Всероссийской акции [#МыВместе](#) провели акцию [#ВамЛюбимые](#), волонтеры поздравили с наступающим праздником и подарили цветы сотрудникам скорой помощи ГАУЗ СО "Сухоложская РБ", которые в круглосуточном режиме спасают жизни, и работают на благо всей страны!



Обучающиеся 1 курса Сухоложского филиала ГБПОУ «СОМК» написали письма-поздравления медсестрам и врачам в госпитали, находящимся на территории СВО. Затем передали их в местное отделение Российского красного креста для передачи в зону СВО.

Охват мероприятием - 61 человек.



[#ЛюбимЗащитим](#)
[#ВамЛюбимые](#)

ПРОФОРИЕНТАЦИЯ

ДЕНЬ ОТКРЫТЫХ ДВЕРЕЙ

18.03.2023г. в Сухоложском филиале ГБПОУ «СОМК» состоялся День открытых дверей.

Выбирая профессиональное образовательное учреждение, выпускникам школ важно увидеть все достоинства учебного заведения, оценить серьезность подхода к образовательному процессу и дальнейшие пути личного развития.

Будущие студенты получили возможность не только окунуться в атмосферу нашего учебного заведения, но и получить исчерпывающие ответы о профессии медицинского работника.

Разделившись на группы, гости смогли посетить интерактивные площадки, где преподаватели профессиональных модулей и студенты демонстрировали навыки и манипуляции, которым здесь обучают.

Педагог-психолог Диденко Жанна Анатольевна помогла адаптироваться к мероприятию и подсказала, как раскрыть свои сильные стороны на консультации «Как правильно выбрать профессию?».

В течение всего мероприятия работал фито-бар с ароматными и целебными напитками.

По окончании интерактивной части перед собравшимися выступили представители администрации филиала: заведующая учебной частью Хрусталева Карина Сергеевна, заведующая практикой Рявкина Алёна Геннадьевна и ответственный секретарь приемной комиссии Кузьмина Екатерина Владимировна.

Участники мероприятия получили информацию об образовательных программах, правилах приема, бюджетных местах, условиях зачисления и организации образовательной деятельности.



Всего мероприятие посетило 57 выпускников школ из городов Сухой Лог, Богдановича, Камышлов, п.г.т. Пышма, п/о Порошино. Среди присутствующих были и выпускники нашего колледжа, пожелавшие продолжить обучение по другим специальностям.



Всю интересующую информацию по вопросам зачисления в Сухоложский филиал ГБПОУ «СОМК» можно получить по телефону:
(34373) 4-32-05

или электронной почте приемной комиссии:

pk.sl@somkural.ru

СТРАНИЧКА ПСИХОЛОГА

КАК ОПРЕДЕЛИТЬ ГРАНЬ МЕЖДУ ПЛОХИМ НАСТРОЕНИЕМ И ДЕПРЕССИЕЙ?



24 марта — Международный день борьбы с депрессией. Депрессия - это не просто плохое настроение и пессимизм.

В России с депрессией сталкиваются порядка 8 млн жителей или 5,5% населения.

✓ Депрессия - это стойкое снижение настроения продолжительностью не менее 2-х недель.

✓ Снижение способности получать удовольствие от ранее приятных вещей и занятий.

✓ Нередко появляется тревога, сниженная самооценка, чувство вины, апатия, расстройства сна и аппетита.

✓ Длительные стойкие соматические нарушения, когда врачи не могут обнаружить причину.

🔥 Депрессия возникает при наличии определенной предрасположенности и пускового стрессового фактора, т.е. должна быть «почва» и «триггер».

🔥 Что касается уязвимых профессий, то это те, деятельность в рамках которых связана с эмоциональной отдачей, или, наоборот, рутинностью: медики, учителя, представители творческих профессий (артисты, художники), офисные работники, служащие силовых структур.

📞 Для того, чтобы препятствовать развитию депрессии, нужно научиться преодолевать стрессовые ситуации.

📞 Фильтровать поступающую информацию, заняться любимым делом, больше гулять.

📞 Здоровый образ жизни, регулярная зарядка, правильный режим работы, учебы и отдыха - вот что поможет бороться со стрессом и сохранить душевное равновесие!

Каждому утверждению соответствуют 4 варианта ответа. Выберите тот из ответов, который наиболее точно описывает ваше состояние, а затем суммируйте баллы:

1. То, что приносило мне большое удовольствие, и сейчас вызывает у меня такое же чувство 0 - определенно, это так 1 - наверное, это так 2 - лишь в очень малой степени это так 3 - это совсем не так	5. Я не слежу за своей внешностью 3 - определенно, это так 2 - я не уделяю этому столько времени, сколько нужно 1 - может быть, я стал(а) меньше уделять этому времени 0 - я слежу за собой так же, как и раньше
2. Я способен рассмеяться и увидеть в том или ином событии смешное 0 - определенно, это так 1 - наверное, это так 2 - лишь в очень малой степени это так 3 - совсем не способен	6. Я считаю, что мои дела, увлечения могут принести мне чувство удовлетворения 0 - точно так же, как и обычно 1 - да, но не в той степени, как раньше 2 - значительно меньше, чем обычно 3 - совсем так не считаю
3. Я испытываю бодрость 3 - совсем не испытываю 2 - очень редко 1 - иногда 0 - практически все время	7. Я могу получить удовольствие от хорошей книги, фильма и т. д. 0 - часто 1 - иногда 2 - редко 3 - очень редко
4. Мне кажется, что я стал все делать очень медленно 3 - практически все время 2 - часто 1 - иногда 0 - совсем нет	

РЕЗУЛЬТАТЫ:

0-7 баллов - «норма» (отсутствие достоверно выраженных симптомов депрессии)

8-10 баллов - «малая депрессия», когда симптомы выражены не так явно

11 баллов и выше - «клинически выраженная депрессия»



24 марта – День борьбы с депрессией

24 марта в Сухоложском филиале прошла акция в рамках Международного дня борьбы с депрессией, подготовленная педагогом-психологом Жанной Анатольевной Диденко и студентами психологического кружка.

Цель акции - развитие жизнестойкости, повышение информированности о конструктивных способах совладания со стрессом.

В ходе акции были проведены следующие мероприятия:

- Психологическая игра «Поделись рецептом хорошего настроения».
- Трансляция видеороликов и выставка плакатов с рекомендациями по профилактике депрессии и стресса.
- Опрос студентов о психологических трудностях.
- Тренинг для преподавателей по профилактике эмоционального выгорания.

После проведения мероприятия мы узнали мнение студентов:

- Акция по борьбе с депрессией помогла многим студентам высказать свою проблему и найти путь к ее решению.

-Учащиеся приняли участие в анонимном опросе, что помогло им высказаться о своих психологических трудностях.

-Участие в игре, где могли на плакате, размещённом в фойе, написать способы по профилактике и преодолению депрессии и стресса, помогло не только себе, но и другим.

-Участие в проведении данной акции было очень полезным опытом для нас! Берегите себя и свое ментальное здоровье!



Студентка гр.193 МС Капустина Юлия
Педагог-психолог Ж.А.Диденко

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.