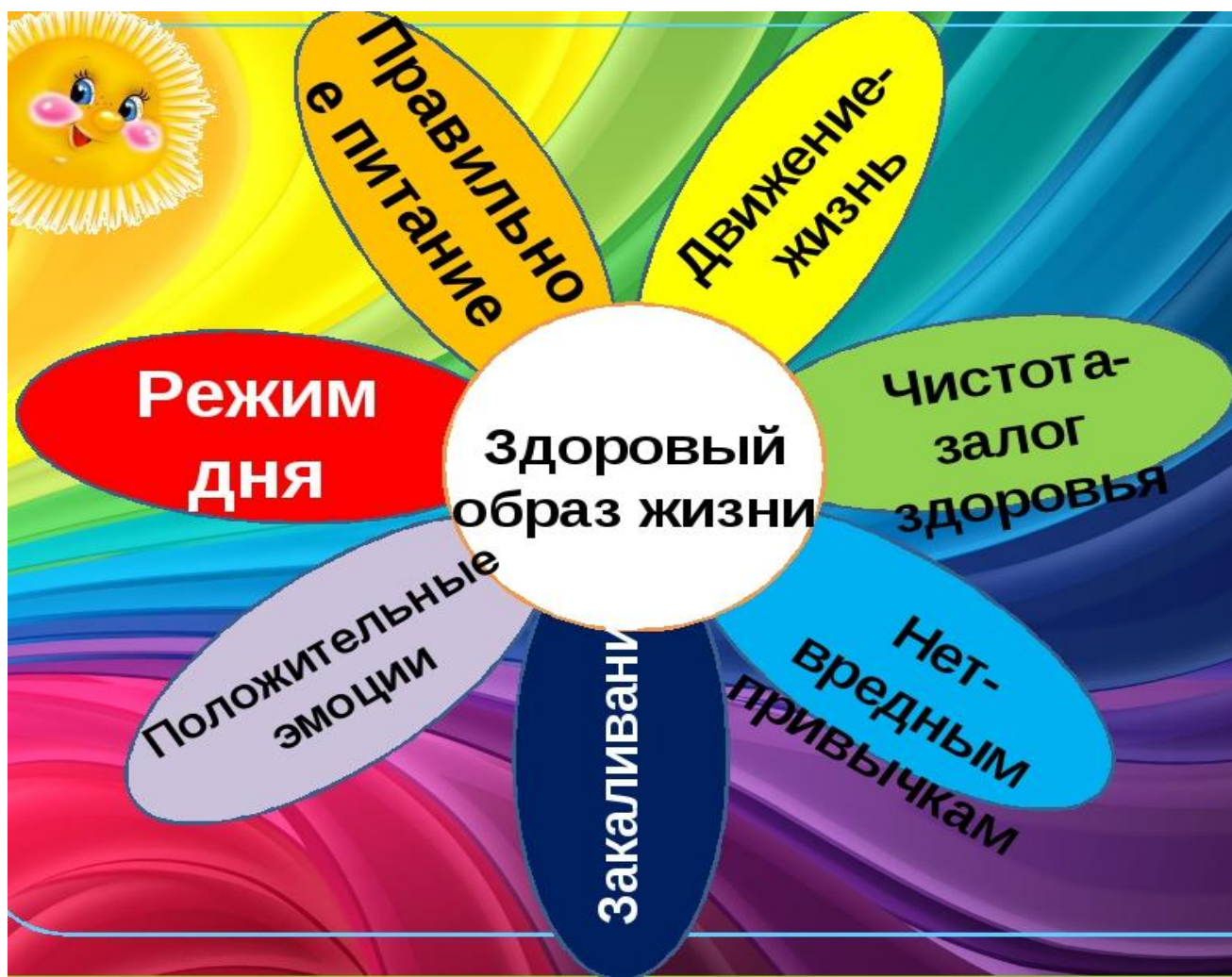


Здоровый образ жизни! Полезен он для всех.

Здоровый образ жизни! Удача и успех.

Здоровый образ жизни! Со мной ты навсегда.

Здоровый образ жизни! Моя это судьба.



За здоровый образ жизни

Единственная красота, которую я знаю, — это здоровье.

Томас Мор

Здоровье является одной из основных ценностей и самым дорогим богатством человека. От состояния здоровья в большинстве своем зависит и все остальное в жизни людей. Этот подарок природы является одновременно и системой с удивительным запасом прочности, и весьма хрупким даром. Неделя здоровья прошла в Асбестовско - Сухоложском филиале.

- В спортивном зале для обучающихся был организован и проведён спортивный квест, Программа соревнований была разнообразна: броски баскетбольного мяча в кольцо, метание дротиков, отжимание от пола, приседание, пресс, прыжки на скакалке, поднятие гири, набивание теннисного мяча. Ребята активно принимали участие в соревнованиях.

В результате, победила ДРУЖБА!



- **В библиотеке** прошёл час информации по теме, «Человек и его здоровье».



Все знают, что здоровый человек это хорошо, что болезнь это плохо, так почему же приходится говорить о вредных привычках, которые приносят вред здоровью. Здоровье человека – это главная ценность жизни. Его не купить ни за какие деньги! Будучи больным, вы не сможете воплотить в жизнь свои мечты, не сможете отдать свои силы на преодоление жизненных задач, не сможете полностью реализоваться в

современном мире. Поэтому час информации прошёл под девизом «Мы за здоровый образ жизни!».

- **Выставка**, под названием «Здоровый образ жизни – это модно!» оформлена в библиотеке. Подборка статей из газет и журналов о здоровом образе жизни.

Подборку подготовил студент группы 103Ф Корнилов Денис



Всероссийская акция «Будь здоров!»



«Здоровье – это драгоценность, и притом единственная, ради которой стоит не только не жалеть времени, сил, трудов и всяких благ, но и жертвовать ради него частицей самой жизни, поскольку жизнь без него становится нестерпимой и унижительной» (М.Монтень).

Волонтёры - медики Асбестовско-Сухоложского филиала посетили МАОУ СОШ №4, где в рамках ежегодной Всероссийской акции «Будь здоров!» провели тематический урок по основам здорового образа жизни, в форме викторины.



Волонтеры - медики в рамках акции «Будь здоров!» встретились с маленькими воспитанниками МДОУ «Теремок» с. Курьи, Сухоложского района и провели самую зажигательную зарядку. Малыши с радостью и большим усердием выполняли упражнения и отгадывали загадки про фрукты и овощи.



Волонтеры - медики в рамках акции «Будь здоров!» провели тематический урок по основам здорового образа жизни для обучающихся начальных классов МАОУ Гимназия № 1 ГО Сухой Лог. Волонтеры рассказали обучающимся о правильном питании, о режиме дня, о значимости закаливания и физических упражнениях. Провели с гимназистами физминутки. В ответ ребята подарили свои рисунки: **«Здоровый Я – здоровая Россия».**



Подборку подготовил студент группы 395МС Шаров Николай.

Первый шаг в поисках работы

Жизнь и работа - лучше этого человек не может иметь ничего.
Дэниел Киз

У каждого человека есть главная дорога, идя по которой можно изменить преобразить себя и свою жизнь. После окончания колледжа вчерашний студент, устраиваясь на работу, делает большой шаг к взрослой жизни. Помочь ему двигаться, в этом направлении призваны различные профориентационные мероприятия. Ярмарка вакансий прошла в Асбестовско – Сухоложском филиале ГБПОУ «СОМК». Свои вакансии, ориентированные на выпускников колледжа представили сразу 5 организаций, это Сухоложская ЦРБ, Тугулымская ЦРБ, Артёмовская ЦРБ, Камышловская ЦРБ, Богдановичская ЦРБ. Представители рассказали о организации, показали видео-презентации, раздали ознакомительные брошюры. Студентам представилась возможность непосредственно побеседовать с работодателем о возможностях трудоустройства и задать все интересующие вопросы.



Подборку подготовил студент группы 402Ф Исаков Дмитрий

Социальное партнерство - одно из главных условий качества подготовки выпускников

Преподавателям Асбестовско-Сухоложского филиала представилась уникальная возможность посетить отделение Реанимации и интенсивной терапии новорожденных и недоношенных детей Областного Перинатального центра Областной детской клинической больницы №1. Сопровождал преподавателей Пруткин Марк Евгеньевич, заведующий отделением. Он рассказал и показал преподавателям современное оборудование, позволяющее осуществлять выхаживание детей с массой тела менее 500 грамм, и акцентировал внимание на новых подходах в подготовке будущих медицинских работников. Старшая медицинская сестра отделения Колмакова Ирина Владимировна познакомила преподавателей с историей создания перинатального центра, с условиями в которых работают врачи и медсестры отделения. Медицинские сестры, работающие в отделении, показали преподавателям мастер-классы и поделились практическим опытом. В рамках данной экскурсии было заключено соглашение о направлении на практику десяти наших выпускников.



Подборку подготовила зав. учебной части Жигалова И.В.

Научно – практическая конференция «Студенческие инновации: от идеи до воплощения»

Конференция состоялась, обучающиеся представили интересные работы, необходимо отметить, что благодаря личной заинтересованности и ответственности каждого участника конференция прошла на высоком уровне. Работы, представленные слушателям, сопровождалась презентациями.

Первое место за работу «Влияние татуировки и пирсинга на здоровье и социальную адаптацию человека» заняла Кривина Дарья, руководитель Толмачёва Г.Е.;

Второе место «Этика и деонтология в работе МС», Таскаева Екатерина, руководитель Жигалова И.В., Иванова Л.И.;

Третье место «В пагоне за инсультом», Пургин Глеб, Руководитель Диденко Ж.А.

Поздравляем!!!



Студенты школы медицинских сестёр

Савчук (Чернозипунникова) Анна Яковлевна

Родилась 24.11.1924 года. Проучилась в школе всего 8 классов, т.к не было средств, была пятым ребенком в многодетной семье. В школу медсестер поступила в 1940 году, выпуск был ускоренным.

Окончив школу медицинских сестер в 1942 году, Анна Яковлевна должна была получить распределение в детское инфекционное отделение, заниматься любимым делом- уходом за детьми. Судьба распорядилась иначе. Шла война. Выпускницы ускоренного курса



вскоре получили повестки из военкомата. Приведем выдержку из воспоминаний Анны Яковлевны, опубликованные в книге «Госпиталя Сухоложья»: «В Свердловске для отправки в Ленинград из медицинских работников формировался эшелон. Вместе со мной из нашего выпуска в него попали Женя Тарабаева (ныне Женя Худорожкова) и Лена Черных (Боликова). Эшелон был отправлен в апреле 1942 года. К 1 мая прибыли в Тихвин, где попали под сильнейшую бомбежку. Наш эшелон очень пострадал. Многие медсестры ушли с воинскими частями, некоторых оставили в горбольницах. Развернули госпиталь, стали пребывать раненые. Госпиталь считался профильным – ранение тазобедренного и коленного суставов... раненые поступали тяжелые, все после первичной обработки на поле боя. Я работала перевязочной сестрой: перевязок много – тридцать – сорок, а при том, перевязки на месте, раненых нельзя было переносить в перевязочную... Перевязывали на двух приспособленных столах. Понемногу привыкали к своим обязанностям. Надо было готовить материал на повязки, на обработки. Много времени уходило на стерилизацию инструментов! Их надо было вымыть и прокипятить. Затем все разложить на стерильный стол. Инструментов не хватало, поэтому приходилось кипятить их часто. Здесь оперировали, гипсовали и отправляли в глубокий тыл для дальнейшего лечения.

День Победы встретила в Каунасе, в Литве. Помню ласковый солнечный день. День Победы – это радость и слезы. Мы радовались, что скоро будем дома. Но радость была преждевременной. Судьба опять все решила иначе. Госпиталь отправили на Дальний Восток».

После войны Анна Яковлевна работала в хирургии ЦРБ, затем в родильном отделении Сухоложской ЦРБ. Последние 15 лет работала в туб. диспансере.

День открытых дверей

Выбирая профессию, вы выбираете дорогу жизни.

Какая она будет?

Широкая и ровная? Узкая и извилистая?

Это зависит от вас.

Перед многими старшеклассниками и их родителями стоит выбор – продолжать обучение в школе или уже сейчас пойти по пути, который приведёт к обретению настоящей профессии.

День открытых дверей прошёл в Асбестовско - Сухоложском филиале, для знакомства с филиалом абитуриентам было предложено: онлайн экскурсия, рассказ о спортивных достижениях студентов, проведены экскурсии по учебным кабинетам и музею. Проведены мастер – классы: «Сердечно – лёгочная реанимация», «Измерение артериального давления на периферических артериях», «измерение массы тела, роста», мастер класс наложение повязок.

Медицинский работник - это не профессия, а образ жизни. Великий философ Древней Греции Сократ говорил, что все профессии в мире - от людей и только три - от богов. Судья, педагог и медицинский работник, по определению мудреца, получают свой дар свыше.

Чтобы стать медицинским работником, нужно потратить много сил на образование и непрерывно учиться с момента как вы поступили в медицинский колледж

Но как бы ни было тяжело работать, медицинский работник всегда должен помнить, что его профессия - это образ жизни, и он должен быть готов к тому, чтобы отдать себя без остатка здоровью, а значит - счастью человека.

Асбестовско – Сухоложский филиал ГБПОУ «СОМК» - ЖДЕТ ВАС!

Подборку подготовила Нечаева Роксана группа 203Ф



Страничка здоровья - Осторожно клещи

У каждого из нас появляется желание вырваться за пределы города, притронуться к просыпающейся весенней природе, насладиться теплыми летним солнцем. Однако прогулка в лес весной или ранним летом может быть сопряжена не только с положительными эмоциями, но и с опасностью быть укушенным клещом и заразиться болезнью клещевой энцефалит.



Какие меры безопасности следует соблюдать?

1. В лес стоит отправляться, позаботившись, прежде всего, о защите ног. Самой практичной одеждой для этого будут являться спортивные штаны из гладкой материи, которые рекомендуется заправить в носки.
2. При выборе обуви, более предпочтительными будут резиновые сапоги. Клещ, который попытается Вас атаковать в высокой траве, просто не сможет удержаться на резиновой поверхности.
3. Голову так же стоит прикрыть панамой или платком, убрав при этом все волосы под головной убор.
4. Прогуливаясь по лесу, не увлекайтесь лазаньем по густорастущим кустарникам (орешника, малины, ольхи и прочим). Именно в них чаще всего можно повстречаться с клещами. Также не стоит срывать ветки с деревьев и кустов. Так Вы попросту сможете струсить с растения на себя эти паразитов.
5. После возвращения домой в обязательном порядке следует с ног до головы осмотреть свое тело и вытрусить одежду. Даже если у Вас короткие волосы, не помешает их вычесать мелкой расческой.
6. Клещей, которых Вы найдете еще не впившихся в кожу, следует сжечь. Другие методы их уничтожения малоэффективны.

Конечно же, из-за опасности подцепить клеща не стоит отказывать себе в отдыхе на природе. Помните, что клещ не станет впиваться в кожу моментально и при регулярном, ежечасном осмотре себя Вы сможете его обнаружить вовремя. Клещ достаточно придирчиво выискивает место для своего укуса. Излюбленными же местами являются те, где кожа тонкая и нежная: внутренняя поверхность бедер, области паха и подмышек, шея. Именно этим зонам стоит уделить максимум внимание при осмотре. К тому же ползущего по коже клеща не так уж сложно почувствовать и стряхнуть.

Подборку подготовила Рахманина Алёна, гр.395МС

