



# Медицинский вестник

Студенческая газета

Февраль 2023  
№7 (97)

Издается ежемесячно с октября 2012 года

## В НОМЕРЕ:

**ПРАЗДНИКИ:**  
ДЕНЬ ЗАЩИТНИКА  
ОТЕЧЕСТВА  
стр.1-2

**ПРОФИЛАКТИКА:**  
ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ  
БОРЬБЫ  
ПРОТИВ РАКА  
стр.3

**СТРАНИЧКА  
ПСИХОЛОГА**  
стр.4-5

**ПРОФОРИЕН-  
ТАЦИЯ:**  
стр.6-7



**23 Февраля - праздник доблести, отваги.  
Спасибо, что Вы - мужчины преданы присяге.  
Вы - гордость и опора всей страны,  
Для обороны Родины нужны.**

**В День защитника Отечества желаем,  
Чтоб был Ваш труд почётен, уважаем.  
Желаем Вам здоровья, мира, силы,  
Чтоб счастливо, успешно, долго жили.**

# БУДНИ И ПРАЗДНИКИ

## ДЕНЬ ЗАЩИТНИКА ОТЕЧЕСТВА - ДЕНЬ ВОИНСКОЙ СЛАВЫ



*23 февраля служит главным символом памяти и уважения истории России, героев, которые имели мужество встать на защиту своей Родины.*

### *Традиции праздника*

В эту дату принято в праздничной обстановке в кругу семьи отмечать торжество, прививая подрастающему поколению чувство патриотизма и ответственности за нашу Родину. Улицы городов украшают флагами и праздничной символикой.

Традицией этого дня является торжественное возложение венков и букетов к Могиле Неизвестного Солдата, а также к Вечному огню. В каждом городе ветераны, труженики тыла вместе с молодежью несут цветы к обелискам, воздвигнутым в память о павших героях в годы сражений.

### *Кого поздравляют?*

Традиционно в такой день мужчинам, независимо от возраста и службы в армии, уделяется особое внимание и забота со стороны женщин.

Эта традиция объясняется тем, что каждый представитель сильного пола способен встать на защиту Родины, если возникнет такая необходимость. Кроме того, мужчина является и защитником своих близких. Поздравления мужчины также дарят и друг другу, общаясь с ветеранами-однополчанами или армейскими сослуживцами.

Мужество, честь, долг, ответственность - наиважнейшие качества сильных представителей человечества, глубокие и основополагающие понятия.

Задумайтесь и порассуждайте для определения своих жизненных ценностей и окружения над такими вопросами:

- ✓ *Что значит быть «мужчиной»?*
- ✓ *Настоящий мужчина никогда не ...*
- ✓ *Что такое мужество? Из чего оно складывается?*
- ✓ *Кто для вас является примером настоящего мужества?*
- ✓ *Как стать настоящим мужчиной?*

*Поздравляем с праздником!*



## МАРАФОН ПАТРИОТИЧЕСКОЙ ПЕСНИ «РОДИНА МОЯ»

Тема защиты Родины, героизма и патриотизма русского народа, духовное единство в борьбе за свободу своего Отечества, это многовековая история нашей страны и нашего народа.

Песни военных лет. . . А сколько же их много! И все они прекрасны и незабываемы. В них есть всё: и горечь отступлений, и радость возвращения к родным и близким, и картины из жизни солдат, и рассказы о боевых подвигах.

**28 февраля** в Сухоложском филиале ГБПОУ «СОМК» прошел марафон патриотической песни.

В конкурсной программе приняли участие не только обучающихся, но и преподаватели филиала.

На суд жюри и зрителей были представлены песни военных лет и современных авторов на патриотическую тему.

Перед жюри стояла сложнейшая задача - достойно оценить и выбрать лучшего из лучших. Ведь все конкурсанты были достойны высоких оценок.

Решением жюри дипломами 1 степени награждены: в номинации «Вокал» **Ярославцев Артем (гр.301Ф);**

в номинации «Творческий номер «Я - патриот»» - **Носков Егор (гр.201Ф)** с проникновенным стихотворением Э.Асадова «Россия начиналась не с меча...».

**Диплом 1 степени** среди ансамблей завоевали преподаватели филиала с песней «Медикам посвящается».

Марафон патриотической песни «Родина моя» вносит большую лепту в воспитательную работу. Исполняя песни очень серьезного содержания у обучающихся наряду с патриотическими чувствами, воспитываются чувства гордости за армию Российской Федерации.

Шевченко Е.Н., преподаватель



**22 февраля** студенты Сухоложского филиала ГБПОУ "СОМК" приняли участие в Муниципальном конкурсе патриотической песни, посвящённого Дню защитника Отечества.

Студенты Мазур Елизавета группа 292МС, Харина Ирина группа 194МС, Ярославцев Артём группа 301Ф стали лауреатами I и II степени!

Поздравляем с высокими результатами!



# ПРОФИЛАКТИКА

## ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ БОРЬБЫ ПРОТИВ РАКА



4 февраля в мире отмечается Всемирный День борьбы против рака. Его главная задача - привлечь внимание общественности к проблеме онкозаболеваний, повысить осведомленность людей, призвать к ранней диагностике.

О методах профилактики рака рассказали студенты Сухоложского филиала ГБПОУ «СОМК» членам клуба «Отрада», представители которого, поколение «серебряного возраста».

Обучающиеся специальности Сестринское дело Прокина Татьяна, Шведова Софья и Белоногова Александра являются членами кружка «Профилактика - основа здоровья».

Студентки обратили внимание собравшихся на факторы риска развития онкологии. Рассказали, что такое противораковая тарелка.

Будущие медики доступно объяснили, что нужно делать, чтобы повысить противоопухолевую оборону организма. Снизить риск развития онкозаболеваний помогает корректировка образа жизни.



И самое основное, напомнили пожилым людям о необходимости диспансеризации.

**Шевченко Е.Н.,  
руководитель кружка  
«Профилактика - основа здоровья»**

# СТРАНИЧКА ПСИХОЛОГА

## КАК СПРАВИТЬСЯ С ТРЕВОГОЙ?



### Что такое тревога?

Тревога «досталась» нам, как и другие эмоции, в наследство от далеких предков. В древние времена человек ежедневно рисковал собой. Слишком много было опасностей в окружающей среде. Эмоции страха, тревоги являются базовыми и необходимы для выживания. В том числе чтобы запустить реакцию «бей, беги или замри», способную справиться с надвигающейся опасностью.

Тревога возникает в ответ на будущую реальную или воображаемую угрозу. Это эмоция, при которой человеку сложно понять, что именно его беспокоит, чего же он боится. У тревоги нет конкретного предмета, в отличие от страха.

В тревоге наше внимание смещается из настоящего в прошлое или будущее. Мы рисуем у себя в воображении мрачные картинки развития будущих событий, переживаем, что произойдет что-то для нас нежелательное, не вписывающееся в желаемый сценарий. Теряется опора, уверенность в себе, возникают сомнения, ощущения, что надвигается какая-то угроза. Мы с трудом выдерживаем неопределенность.

### Чем полезна здоровая тревога?

Здоровая тревога помогает нам обезопасить и улучшить свою жизнь: нормальное явление. С ней сталкиваются все люди. Она помогает мобилизовать силы в организме, чтобы справиться с тем, что вызывает тревогу. длится недолго, не особо мешает нам делать то, что нужно, и проходит, когда ситуация благополучно разрешается. На смену чувству беспомощности приходит уверенность в себе.

### Почему возникает нездоровая тревога?

Нездоровая тревога - это про опасность, которая не соответствует реальности и существует только благодаря нашему воображению. Можно сказать, что нездоровая тревога - это построение у себя в голове негативного сценария, который вряд ли произойдет.

### Симптомы нездоровой тревоги:

- Быстрая утомляемость
- Трудности с концентрацией
- Повышенная плаксивость
- Расстройство сна
- Нарушение аппетита
- Навязчивые мысли
- Снижение качества гигиены, ухода за собой
- Злоупотребление психоактивными веществами.

Патологическая тревога основана не на фактах, а на воображении, «накручивании», нагнетании атмосферы, в том числе средствами массовой информации.

Такая тревога обычно сохраняется на протяжении длительного времени, мешает жить, заставляет совершать объективно глупые, необоснованные и ограничивающие нашу жизнь поступки. Она не помогает и не приносит результатов - только изводит, заставляет пребывать в постоянном стрессе.



## Методы самопомощи при тревоге и стрессе

### Базовые потребности

- Это то, что мы обязаны делать каждый день, чтобы поддерживать психику и тело в нормальном состоянии

- Еда, сон, важно высыпаться
- Режим дня, отдых
- Рутинные, привычные дела в ситуации неопределенности дают ощущение безопасности и успокаивают.

### Техники заземления

- Уменьшить тревогу помогает переключение внимания. Вместо пугающих мыслей о будущем - фокус на настоящем моменте.

- Для этого используйте техники заземления. Они позволяют
  - сосредоточиться на «здесь и сейчас», нащупать опору под ногами, «землю». Отсюда их необычное название - «заземление».

### Упражнение

#### «Пять органов чувств»

Назови вслух или про себя:

- предметы, которые видишь сейчас (зрение)
- звуки, которые слышишь (слух)
- вещи, которых касаешься (осязание)
- запахи, которые вдыхаешь (обоняние)
- вкусы, которые ощущаешь (вкус)

Перечисли по пять или сколько у тебя получится примеров (звуков, вкусов и т.д.) для каждого органа чувств.

Если во время упражнения у тебя нет возможности ощутить, например, запахи, вспомни какие-нибудь из них. Мысленно представь их себе

Для записи на консультацию Вы можете:

Позвонить по тел. 8 (34373) 4 -25- 84

Написать ВКонтакте личные сообщения

@janna\_didenko

Диденко Жанне Анатольевне

Педагог-психолог свяжется с вами

Или подойти лично

в кабинет №3

# ПРОФОРИЕНТАЦИЯ

**Я БЫ В МЕДИКИ ПОШЕЛ, ПУСТЬ МЕНЯ НАУЧАТ!**



В жизни каждого человека профессиональная деятельность занимает важное место. Правильный выбор профессии во многом определяет судьбу человека. Осуществить выбор своего будущего современному школьнику помогают профессиональные пробы, проводимые на уровне нашей образовательной организации.

3 февраля 2023г. на базе практики Сухоложского филиала учащиеся школы №4 смогли на время погрузиться в профессию медицинского работника и приобрести профессиональный опыт.



Преподаватели Устьянцева Светлана Геннадьевна и Волкова Татьяна Яковлевна рассказали ребятам об особенностях ухода за тяжелобольным пациентом, Фёдорова Анна Николаевна научила их измерять артериальное давление и пульс, Чудова Вероника Ивановна представила алгоритмы действий при травмах и кровотечениях.

Школьники на каждом этапе пробовали свои силы в работе с пациентами. По окончании мероприятия заведующая библиотекой Гасанова Надежда Витальевна рассказала об истории Сухоложского филиала.

В мероприятии приняли участие 25 школьников. **Очень надеемся увидеть ребят в рядах наших студентов и ждём к себе учащихся из других школ.**



14 февраля 2023 года на базе школы №2 г. Богдановича прошло общегородское родительское собрание по теме «Организация и проведение государственной итоговой аттестации по образовательным программам основного общего образования в 2023 году. Профориентация».

В частности, рассматривался вопрос «Профессиональное ориентирование выпускников 9-х классов». Сухоложский филиал медицинского колледжа был приглашен на данное мероприятие.

Заведующий учебной частью Хрусталева К.С. представила 140 присутствующим родителям информацию о специальностях, которым можно обучиться в медицинском колледже, познакомила с правилами приёма и особенностями обучения.

Заведующий практикой Рявкина А.Г. рассказала о целевом приёме и возможностях трудоустройства, получения льгот.

Студенты так же представляли специальности и раздавали буклеты об образовательном учреждении. Представители РКК провели акцию «Чистые руки» и вручали антисептики для рук присутствующим на собрании.



## **18 марта 2023 года в Сухоложском филиале ГБПОУ «СОМК» состоится День открытых дверей!**

### **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 Медиа-центра: Соколова К.Л.