



Медицинский вестник

газета выходит с октября 2012 год

№ 4 (54) декабрь 2018 год

Адрес сайта Асбестовско - Сухоложского филиала www.medcolledg-sl.edusite.ru



Две тысячи девятнадцатый приходит!

Заботы в прошлом, ждем курантов бой!

Пусть все плохое с собачками уходит,

А позитив останется с тобой!

И в Новый Год вам всем желаем счастья!

Фортуне строгой улыбнись смелей! Чарует пусть обитель лунной сказки!

Мелодией души всех близких грей! Титанского здоровья пожелаем!

Теплейших, добрых и мудрейших снов! Цейтноты жизни пусть не утомляют!

Шутя, резвясь, достань до облаков!

Пресс - центр

Тренировка (общезитие)



04.12.2018 года, в общежитии прошла тренировка по отработке планов эвакуации персонала и студентов при пожаре.

Цель учебной тренировки - проверка практической готовности персонала и студентов к действиям при пожаре.

В 11⁰⁰ ответственным лицом был подан сигнал о пожаре с включением голосового оповещения. Все присутствующие в здании правильно среагировали на подачу сигнала, и эвакуировались в соответствии с планами эвакуации.

На площадке около центрального входа в общежитие состоялось построение, сверка списочного состава и доклад руководителю. Все студенты в количестве 93 человек и персонал в количестве 11 человек эвакуировались. Время эвакуации 3 минуты.

Молодцы с поставленной целью справились.





В предвкушении 2019 года

Урал опорный край державы, и вот в этом крае расположено наше учебное заведение, которое мы коротко называем «СОМК».

Здесь учили 80 лет (с 1938 года) и продолжают учить не только медсестер и медбратьев, но и фельдшеров.

Студенческая жизнь в стенах этого «дома» всегда кипела и бурлила. Студенты занимаются спортом, поют, участвуют в КВНе и, разумеется, выпускают стенгазету.

Студенческие годы - это море положительных эмоций. Единственное, что омрачает - это сессия.

Приближается долгожданный Новый год. Но перед этим нужно сделать еще очень многое, сдать зачеты, исправить оценки, общий труд непомерный. Короче говоря, нужно усиленно читать конспекты и учебники.

Но, несмотря на предвкушение предстоящего праздника, хочу поздравить всех с наступающим

2019 годом

Мои слова совсем простые...

Что я хочу вам пожелать?

Чтоб дни все были золотые,

Чтоб не хотелось долго спать.

Ведь все студенты - это сони,

Которым хочется поспать.

Работают бедняжки, словно кони,

Чтобы чуть – чуть хоть что - то знать.

Скажу слова еще такие:

Ведь медработником хочу я стать,

Чтоб зачеты непростые

Вам было очень просто сдать.

Хороших дней, цементной хватки,

Спортивных сил, здоровья дом,

Чтоб в зимней сессионной схватке

Все были крепкими, как слон.

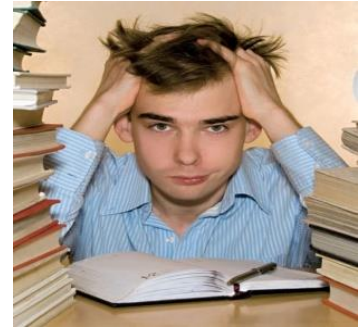




Советы психолога

Как справиться с экзаменационным стрессом?

Наступает самый ответственный момент в жизни каждого студента - сдача выпускных экзаменов. Это период напряженной работы, эмоционального подъема, полный тревоги, ожиданий. Что такое экзамен по своей сути? Это испытание, требующее от студента подтверждения уровня его знаний. Поскольку многие недостаточно хорошо знают предмет, они испытывают гамму отрицательных эмоций – волнуются, беспокоятся, боятся, которые провоцируют развитие стресса.



Многим хорошо известно паническое состояние перед экзаменами: *Ничего не знаю! Ничего не помню!* Важную роль в преодолении стрессовой ситуации играет мотивация, вера в собственные силы и умение справиться с волнением. Существуют правила, следуя которым, можно преодолеть стресс.

Во-первых, легкое волнение перед экзаменом - это вполне естественное и даже необходимое состояние. Оно мобилизует, настраивает на интенсивную умственную работу. Иногда отсутствие «предстартового» волнения даже мешает хорошим ответам.

Во-вторых, не думайте о провале на экзамене. Если мы будем настроены на провал, то, как правило, это и произойдет. Наоборот, надо мысленно рисовать картину уверенного, четкого ответа, полной победы. Обязательно настраивайте на успех с помощью формул самовнушения:

- **«Я спокоен и уверен в себе. Я готов к диалогу и взаимопониманию. У меня все получится».**
- **«Я с легкостью преодолеваю волнение и все препятствия на своем пути».**

В-третьих, для успешной сдачи экзамена необходимо быть в эффективном ресурсном состоянии. Чтобы создать ресурсное состояние, обратитесь к прошлому успешному опыту достижения любых результатов: «Помнишь, у тебя уже получалось это, и сейчас получится», «Ты смог справиться с той сложной ситуацией, значит, и сейчас тебе это удастся».

В-четвертых, перед устным экзаменом обязательно «проиграйте» ситуацию экзамена, представьте во всех деталях обстановку, комиссию, ответ. Хорошо попробовать ответить на вопросы перед зеркалом (желательно таким, чтобы видеть себя в полный рост), обращая внимание на позу, жесты, выражение лица. Старайтесь делать это как можно конкретнее и подробнее.

Почему это надо делать? В психологии установлено, что чем больше различия в состояниях человека в тот момент, когда он получает информацию (готовится к экзамену) и воспроизводит ее (сдает экзамен), тем труднее ему извлекать информацию из памяти.

В-пятых, успокоиться перед экзаменом помогут дыхательные упражнения: при каждом вдохе и выдохе, который должен быть более длительным, необходимо представить, что вы вдыхаете радостные мысли, а выдыхаете усталость, волнение, страхи. Но ни в коем случае нельзя принимать седативные лекарственные средства в день экзамена. Под действием успокоительных средств, в состоянии абсолютного спокойствия человек лишен достаточной мотивации для достижения успеха и не может сосредоточиться.

При возникновении вопросов, обращайтесь:

Асбестовско-Сухоложский филиал
ГБПОУ «СОМК»
Кабинет №3, Педагог-психолог
Диденко Жанна Анатольевна



Конкурс «Юный медик»

14.12.2018г. в Асбестовско-Сухоложском филиале прошёл конкурс «Юный медик».

Целью данного мероприятия являлось формирование у студентов устойчивого интереса к выбранной профессии. Данное мероприятие было разработано и спланировано для студентов групп: 295 МС; 296 МС; 297 МС; 298 МС; 102 Ф; в качестве зрителей приглашены студенты первого курса. Конкурс проводился в пять этапов:



На первом этапе студенты представляли свои визитные карточки в виде эмблемы и девиза на тему «Профессия моей мечты», следующий этап «Я теорию учу», каждой команде предлагалось ответить на пять вопросов по теории и практике сестринского дела, участники команд выполняли манипуляции и демонстрировали творческие умения. Подготовка к конкурсу позволило задействовать не только непосредственных участников команд, но и болельщиков. Изготовлены куклы обереги «Сестры милосердия». И заключительный этап, творческий, исполнение песни посвящённой медицинской сестре. Победители по итогам подсчёта общего количества баллов, стала команда «Импульс» группа 102Ф.



(Гордеева К., Пермикин Р., Шабанова О., Носова Ю.).

Статью подготовила Петрова Л. 102Ф





ПРОФИЛАКТИКА ЗАБОЛЕВАНИЯ



Используйте маску

Пейте больше жидкости



Одевайтесь теплее

Мойте руки



Избегайте общественных мест



Используйте одноразовые платки

Избегайте объятий и рукопожатий



Ешьте больше фруктов

СИМПТОМЫ ЗАБОЛЕВАНИЯ

Общие симптомы:

- лихорадка
- кашель
- боль в горле
- насморк или заложенность носа
- ломота, головная боль
- озноб, мышечные боли.

При гриппе А Н1/Н1:

- одышка, затрудненное дышание или боль в груди;
- синюшность губ;
- кровь в мокроте;
- рвота и жидкий стул;
- головокружение;
- затруднения при мочеиспускании.



СЛЕДУЕТ БЫТЬ ОСТОРОЖНЕЕ

- Людям старшего возраста (старше 65 лет),
- Имеющим хронические заболевания (астма, диабет, сердечно-сосудистые заболевания, ожирение и др.),
- Беременным женщинам,
- Маленьким детям (особенно до 2 лет)
- Курильщикам.





Добрые волшебные моменты

*Новогодний праздник нам несёт,
Елка, поздравление президента,
Бой курантов и гулянье в новый год.
Елка нас к себе огнями манит,
Дед Мороз подарки всем несёт,
Счастье в эту ночь в окно заглянет,
И останется у вас на целый год!*

**Вниманию студентов,
скоро каникулы:
УРА, УРА, УРА!!!**

**Но они не долговечны
ВСЕ ДРУЖНО НА УЧЁБУ**

12 ЯНВАРЯ

2019 года