



Асбестовско - Сухоложский филиал ГБПОУ
«Свердловский областной медицинский колледж»

Медицинский вестник

газета выходит с октября 2012 год

№ 8 (58) апрель 2019 год

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

12 АПРЕЛЯ - ДЕНЬ КОСМОНАВТИКИ!

Валентина Терешкова

первая женщина, покорившая космическое пространство

50 лет назад она совершила полёт в космос.

Валентине Терешковой было 26 лет, когда к ней, первой в мире женщине-космонавту, пришла слава, которой не знала ни одна женщина на планете.

Валентина Терешкова родилась 6 марта 1937 года в крестьянской семье в деревне Большое Масленниково Ярославской области. Простая девушка родом из Ярославской области была дочерью обычного тракториста и ткачихи.

С детства у Вали была мечта: увидеть всю небесную Россию, да и Вселенную.

В начале 60-х гг. 20 века после легендарного полета в космос Юрия Гагарина, Валентина пишет письмо в Звездный городок с просьбой о зачислении в женский космический отряд, в

который ее приняли после жесточайшего отбора 12 марта 1962 года .

Позывной Терешковой на время полёта — «Чайка»; фраза, которую она произнесла перед стартом:



«Эй! Небо, сними шляпу!»

День здоровья



Лучшая пропаганда здорового образа жизни – это занятия физкультурой и спортом. Физкультура, представляющая главный источник силы и здоровья, развивает такие качества, как смелость, решительность, прививает чувство коллективизма, дисциплины, что так же является мощным стимулом для популяризации здорового образа жизни.

В день здоровья в Асбестовско-Сухоложском филиале, для групп первого курса, в спортивном зале прошёл спортивный квест. Студентам было предложено девять заданий: отжимание, прыжки на скакалке, поднятие гири, набивание теннисного мяча, приседание, бросок баскетбольного мяча, подтягивание. Команды, а их было пять, с заданиями справились. Мероприятия, проводимые преподавателем Ниной Павловной Розиной, проходят задорно и весело, а это вдвойне работает на результат. Победителями стали, студенты группы 197МС. **МОЛОДЦЫ!!**

Паралельно с квестом, в библиотеке прошёл час информации: «Здоровый человек – это модно», оформлена книжная выставка «Здоровье главное для юности».



Страничка психолога

Как улучшить настроение: советы психолога

Сегодня мы поговорим с вами о том, как улучшить настроение. В жизни каждого человека случаются моменты, которые мы называем плохим настроением. Такое состояние выбивает из колеи, может омрачить любой день.

Распространенными причинами отсутствия настроения являются:

- Неправильный образ жизни
- Наличие стресса, перенапряжение
- Различные заболевания
- Хронический недосып
- Нереализованные планы
- Наличие невысказанных отрицательных эмоций
- Проблемы во взаимоотношениях и др.

Иногда, кажется, что причин для плохого настроения и нет. Каждая причина нуждается в индивидуальном подходе.



Существует множество способов справиться с ситуацией:

- **Займитесь чем-то творческим.** Рисование, музыка - всё может помочь. И не важно, на каком уровне вы освоили каждое из дел. Даже если совсем не умеете - пробуйте научиться.
- **Улыбнитесь.** Даже если вам плохо, попробуйте улыбнуться. Наша мимика лица способна менять настроение. Поэтому в момент, когда вам станет плохо, вспомните об улыбке.
- **Совершите хороший поступок.** Сделав что-то хорошее для другого, вы почувствуете себя гораздо лучше. Поэтому, если сделать себя счастливым у вас пока не получается, попробуйте осчастливить кого-нибудь другого.
- **Пообщайтесь** с другом или знакомым, с которым вам всегда хорошо и комфортно. Поговорите о том, что вас обоих заставляет улыбаться: фильм, хобби. При желании поделитесь с ним своей проблемой. Вероятнее всего, ваш друг подберет правильные слова, чтобы вас приободрить.
- **Слушайте музыку.** Музыка способствует выработке гормонов счастья: серотонина, эндорфина.
- **Измените образ жизни.** Плохое настроение часто возникает из-за банальной усталости, неправильной организации режима труда и отдыха. Высыпайтесь. Не ленитесь выбираться на улицу, особенно в солнечный день. Даже простая прогулка может многое изменить. Заставьте себя сделать пару физических упражнений (приседание, прыжки со скакалкой, упражнения на пресс).
- **Научитесь мыслить позитивно.** В любой ситуации настройте себя на положительный исход. Утверждайте себе, что все будет хорошо, - и вы сможете легко преодолеть возникшие трудности.
- **Найдите причины и решите проблему!** Последний пункт - самый важный. Если плохое настроение случается с вами редко, беспокоиться не о чем. Но если подобное происходит чаще, чем хотелось бы, обратите внимание на возможные причины. Если вы нашли причину своего плохого настроения, с ней необходимо разобраться. Если это человек, поговорите с ним. Если какая-то проблема, потрудитесь её решить.
- **Обратитесь к психологу.** Каждый человек индивидуален и может найти свой способ как повысить в себе позитивный настрой. Но, если самостоятельно Вам не удается справиться с ситуацией, Вас беспокоит плохое настроение, которое не проходит более 2 недель, обратитесь к психологу.

Педагог-психолог Диденко Ж.А.

Всегда готовая вместе побеждать 195 МС



**Добрый день, продолжаем
начатую традицию –**

Рубрика «Расскажи о группе»

Мы студенты 195 МС, наполненные радостью, гармонией и теплом, стремящиеся только вперед, дружные и видящие во всем именно позитив. Помимо хорошей успеваемости мы участвуем во всевозможных конкурсах и секциях по интересам, как по спортивной деятельности, так и по творческой.

Куратором нашей группы, а так же преподавателем информатики и математики является - Соколова Ксения Леонидовна. Это очень добрый, отзывчивый и искренний человек, спешащий всегда нам помочь в любой

ситуации. Гордость за нашего куратора превосходит над гордостью наших успехов.

Мы, общительные, никогда не унывающие студенты 195 МС хотим немного рассказать о себе.



Достижения 195 МС в картинках

«Мы творческие и активные»

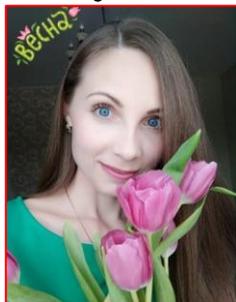


«Мы дружные и спортивные»



Рубрика «Творческая»

«Между нами мальчиками»



Большинство в нашей группе - это красивые, умные, добрые, отзывчивые и милые девушки, с которыми мы никогда не спорим и всегда помогаем им.

Вот они наши красавицы:

Березовская Алена - поднимет настроение, когда нам плохо;

Воеводина Людмила - спортивная и сильная;

Гайсина Кристина - принцесса нашего коллектива;

Дементьева Юлия - в нашей группе самая клевая;

Закирова Анастасия - прекрасна, словно орхидея;

Земова Маргарита - похожа на яркую маргаритку;

Караева Рухшона - юмористка от Бога;

Комленко Нина - нежная и добрая;

Коркина Дарья - спокойная и милая;

Ксения Леонидовна - нежный, прекрасный цветок саку

Кузьмина Елизавета – девушка – конфетка

Кунгурцева Надежда - умная, красивая;

Локшина Кристина - как белоснежный цветок жасмина;

Машнина Марина - девушка мандаринка;

Меркулова Анна - радуется взгляд, как анютины глазки;

Петрова Анастасия - девушка деловитая;

Рыжова Мария - с голосом волшебным;

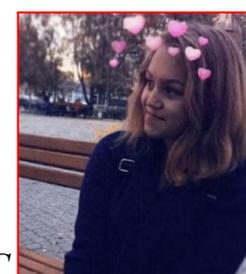
Серсенбиева Алина - Афродита;

Тухватуллина Алина - девушка самосовершенство;

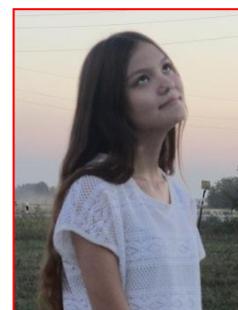
Фатиева Яна - похожа на розу алую;

Цикарева Екатерина – девушка-нимфа;

Чигвинцева Анна - девушка, что надо.



Статья Чистополова Данила, 195 МС



Рубрика «Среда обитания»

Немного о жизни студентов, живущих в общежитии...

3 главных правила:

С комендантом не спорить!
С вахтером дружить!
С соседями договариваться!



*Когда мальчики
готовят лучше,
чем ты...*



Когда сделала всем домашнее задание



*Когда хочется
посытнее...*



*Если нужно выбрать хлеб, сначала
посоветуйся где дешевле с соседями*

Приятные моменты...



Так надежнее



«Сосны, дятлы, красота»

У суходоложского городка есть разные особенности, одна из которых – лес. Для всех, кто здесь живет, учится или работает, лесные прогулки – полезное и интересное времяпровождение. Однако в, казалось бы, безобидном царстве дятлов и белок каждого могут подстергать опасности.

Выясним, чего следует бояться в лесу, и по каким лесным тропинкам можно интересно прогуляться в предстоящие майские праздники.

Во-первых, нужно помнить, что сейчас начался сезон «клещей». Нужно соблюдать все меры предосторожности.

Во – вторых, нужно помнить, что даже если вы не планируете заходить в глубь леса, нужно обязательно запоминать маршрут, чтобы знать как вернуться обратно. Также хорошо гулять в лесу не в одиночку, а группами, это не только безопаснее, но и веселее. Заранее предупредите кого-то, например родителей или соседа по комнате в общежитие, в каком направлении вы решили прогуляться, и когда планируете вернуться.

В-третьих, помните, что даже самая дружелюбная белочка, которую вы с радостью захотите покормить, или другие звери, в первую очередь дикие, и никогда нельзя быть наверняка уверенными, что они боятся человека – поэтому не падают. Помните, что зверь может быть заражен, например бешенством.

В-четвертых, а куда же все-таки направиться для лесных прогулок в суходоложье?

Курорт Курьи

Если прогуляться по его территории (что никому не возбраняется), то можно полюбоваться видом окрестностей со скалы «Три сестры», на ее вершине стоит беседка. Не нужно лениться, стоит углубиться чуть дальше и поискать, и можно найти скалу «Чертов стул». Ее не сразу заметишь, она заросла уже лесом.

Теперь можно двинуться в сторону деревни Шата. Здесь находится довольно уникальное для Среднего Урала явление — ущелье с водопадом! И все это посреди поля. После деревни Шата нужно проехать чуть дальше по дороге и свернуть вправо на грунтовую дорогу, и вот оно!

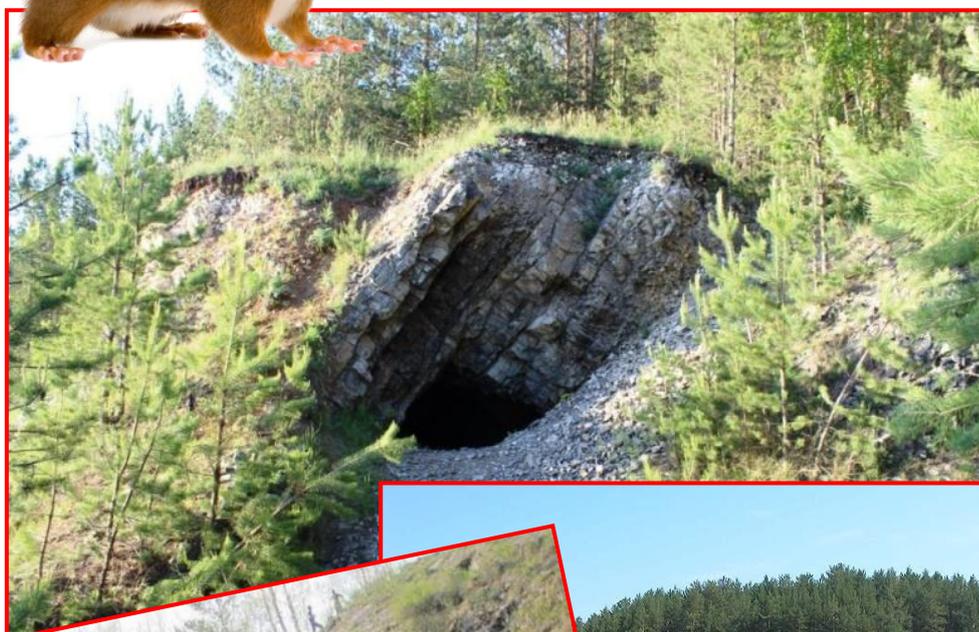
Шатский водопад

Здесь стоит отдохнуть и прогуляться. Водопад хоть и маленький (около пяти метров), но очень живописный. Особенно красив он во время таяния снега и после долгих дождей. Чуть выше по течению реки Шата (где и находится Шатский водопад), очень красивые скалы. Одна из них носит название Жандарм. Ниже по течению тоже скалы. А в сезон очень много грибов. Шатский водопад и его окрестности являются любимым местом для проведения турслетов школьников и студентов. Сюда же ходят в походы. Раньше место было

необорудованным, «диким», теперь же поставили беседку и оборудовали родник.

Река Пышма, пещеры Арочная и Сифон На реке Пышме расположена еще одна местная достопримечательность — Тюменские пещеры,

пещера Гебауэра и некоторые другие. На первый взгляд они могут показаться простыми для прохождения. Но большинство их ходов настолько узки, что даже стройный человек с трудом протискивается



*Статья Локишиной
Кристины, 195 МС*



Рубрика «Здоровье»



Клещевой энцефалит и его профилактика

Что это такое?

Вирусное заболевание головного и спинного мозга, возникающее вследствие укуса клеща. Исходом в некоторых случаях может быть инвалидизация или смерть больного.

Переносчики вируса

Клещи являются переносчиками вируса клещевого энцефалита, боррелиоза, риккетсиозов. Клещи могут быть заражены одновременно несколькими возбудителями инфекционных заболеваний.

Способы заражения

- Укус клеща
- Раздавливание клеща, в том числе при снятии с животных.
- Употребление в пищу сырого козьего или коровьего молока.

Как защититься?

Самым эффективным средством профилактики клещевого вирусного энцефалита является вакцинация!

Прививку против клещевого энцефалита делают в течение всего года, учитывая, что после прививки в течение 2 недель необходимо избегать посещения мест, где возможна встреча с клещем. Ревакцинация проводится для поддержания иммунитета каждые 3 года.

Индивидуальные меры профилактики

- Отправляясь в лес или на дачу, надевайте светлую одежду с плотно прилегающими манжетами, предупреждающими заползание клеща. Не забывайте про открытые участки (шея, голова).
- Обрабатывайте одежду репеллентами (с регулярной повторной обработкой).
- Проводите само- и взаимоосмотры.
- Не раздавливайте клещей руками.



**Берегите
свое здоровье!**

*Статью подготовила Соколова К.Л.,
преподаватель*

Рубрика «Устами студентов»

Каждый год в колледж поступают новые и такие разные ребята, у них есть свои мысли, переживания, впечатления. Нам стало интересно, что студенты Асбестовско-Суходолжского филиала думают сейчас о своем месте учебы, будущей профессии, жизни.

«Когда-то мы пришли сюда с широко раскрытыми глазами, не зная, на какую дорогу судьбы мы ступили. Зайдя в коридор, в голове летал лишь один вопрос: «А вдруг это не моё?»»

«Познакомиться с кем-то для многих студентов было очень тяжело. Внутренне ощущение было непонятными, тебе вроде бы и страшно, но в тот же момент ты ищешь новых знакомств и ты готов всеми руками браться за учебу».

«Со временем ты начинаешь встраиваться в график учёбы. Программу обучения воспринимаешь не такой уж и тяжелой. Многие студенты – твои друзья. Каждого преподавателя знаешь в лицо и не боишься задать вопрос. Ты уже перестаешь гладить халат, как делал это в первые дни. Ты просто становишься первокурсником, как когда-то им становился кто-то другой».

«Ужасно много людей в белых халатах. Такое ощущение, что я в больнице на приёме. А нет, всё в порядке. Я сам в халате»

«Почти заканчивая первый курс, я поняла одно - трудности ещё впереди»

«Учебный процесс не сложный. Адаптация к новому месту обучения прошла легко. Весёлые и яркие дни, хорошо выученный материал и чётко поставленные мысли закончились бессонными ночами и кучей спутанных мыслей в голове»



Статью подготовила Фатиевой Яны, 195 МС

