



ГБПОУ «Свердловский областной медицинский колледж»
Суходолжский филиал

МЕДИЦИНСКИЙ ВЕСТНИК

Студенческая газета

ИЮНЬ 2024
№9 (109)

Издается ежемесячно с октября 2012 года

В НОМЕРЕ:

Новости филиала
стр.1

Литературная
страница
стр.2

Спортивная стра-
ница
стр.3

Совет
психолога
стр.4

Коррупция
стр. 5

Поздравление
6 стр.

С днём защиты детей!!!

2024
ГОД СЕМЬИ



Мир всем детям на планете!!!



С традициями милосердия
в век инноваций

В библиотеке Сухоложского филиала ГБПОУ «СОМК» прошёл Конкурс «Читаем всей семьёй», посвящённый Году семьи. Конкурс проводился с целью повышения роли книги в обществе, организации культурного досуга через развитие традиций семейного чтения.

Участниками Конкурса стали студенты 1 курса специальности Сестринское дело, Лечебное дело. В Конкурсе приняли участие 5 команд. Состязание представляло собой прохождение 6 этапов.

По итогам конкурса определены победители:

- Команда группы 191МС «Счастливая семья» - Диплом 1 место;
- Команда группы 191Ф «Капитанские дочки» - Диплом 2 место;
- Команда группы 193МС-194МС «Группа крови» - Диплом 3 место.

Проведённый конкурс «Читаем всей семьёй» способствовал повышению авторитета института семьи, укреплению семейных ценностей; позволил выявить наиболее активные и творческие читающие семьи, а также содействовал раскрытию творческого потенциала участников, развитию читательского интереса в кругу семьи.

Поздравляем победителей и благодарим всех студентов за участие!



Спортивная страница

2024
ГОД СЕМЬИ

Со спортом дружить – здоровыми быть!

Под таким девизом в многофункциональном парке «Семейный» ГО Сухой Лог, была проведена легкоатлетическая эстафета, среди обучающихся первого курса. Целью проведения легкоатлетической эстафеты: Пропаганда физической культуры и спорта, как основное средство укрепления здоровья и физического развития.

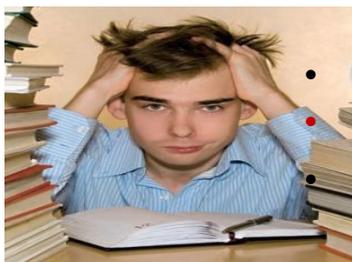
Участвуя в соревнованиях, участники почувствовали себя большой спортивной многонациональной единой семьей (потому - что в команде студенты разной национальностей). На протяжении мероприятия у студентов появилась возможность проявить физические и волевые качества: быстроту, выносливость, смелость, сплоченность и умение радоваться не только личным победам, но и победам других, а именно это укрепляет здоровье, формирует здоровый образ жизни.

Победу одержала группа 191Ф в составе: Артемов Данил, Дадыко Данил, Парасунько Семен

Поздравляем всех ребят принявших участие в соревнованиях, желаем успехов учебе и спорте.



Страницу подготовила студентка первого курса Торговкина Анастасия.



Как справиться с экзаменационным стрессом?

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

Хорошо известно паническое состояние перед экзаменами: **Ничего не знаю! Ничего не помню!** 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.

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.

При возникновении вопросов, обращайтесь:
Сухоложский филиал ГБПОУ «СОМК»
кабинет №3, педагог-психолог
Диденко Жанна Анатольевна

Коррупция - серьезное хроническое заболевание современного общества. Рассматривая коррупцию как социальное явление, возникает закономерный вопрос: почему она существует? В чем причины, порождающие ее? В нашей стране все чаще сейчас употребляется термин бытовая коррупция.

Бытовая коррупция - это постоянное и регулярное подношение разнообразных подарков и денежных сумм в повседневной жизни человека. Например, мы обращаемся в государственные органы за какой-либо бумагой и одновременно с обращением даем непосредственному исполнителю коробку конфет для того, чтобы он быстрее сделал необходимые бумаги. Казалось бы, небольшая мелочь в виде коробки конфет – но это уже коррупционный факт.

Когда мы говорим о коррупции, не имеет значения размер и сумма подарка, имеет место сам факт дачи взятки. Вообще, в нашей стране принято благодарить за все: за визит к врачу, за успешную сдачу экзамена, за быстрое выполнение какой-то работы и т.п. Если же задуманное дело завершается успешно (например, проведенная операция, выигрыш в судебных делах), то большая часть населения чувствует себя просто обязанной отблагодарить того, кто это сделал (врача, проводившего операцию; юриста, представляющего ваши интересы в суде).

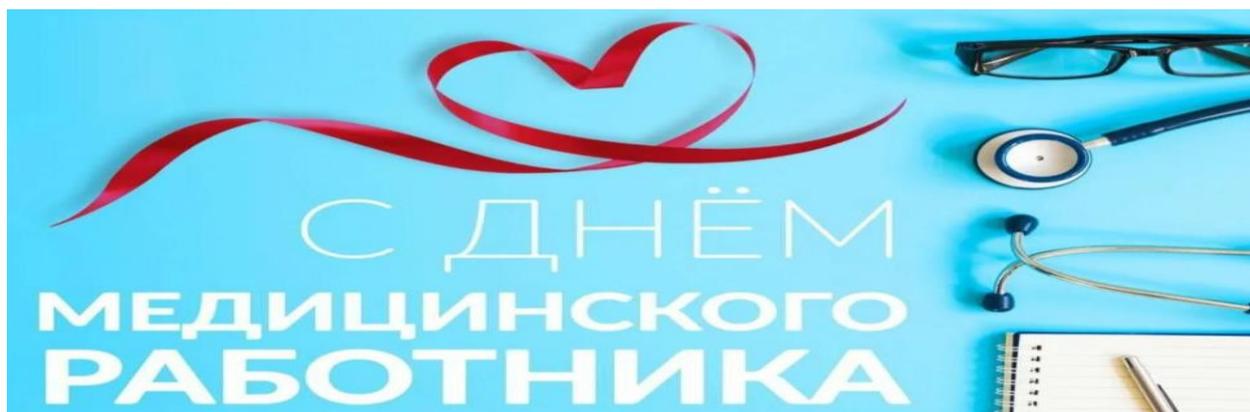
Несмотря на то, что антикоррупционное законодательство регулярно усиливается, это не ведет к уменьшению случаев бытовой коррупции. В настоящее время ответственность за нее предусмотрена Уголовным кодексом и Кодексом Российской Федерации об административных правонарушениях.

На многих предприятиях имеются памятки, сообщающие работникам и посетителям о том, что коррупция строго преследуется по закону и запрещены разнообразные дары и подарки вне зависимости от их стоимости. Ведь взяткой могут служить не только материальные ценности, а просто обещание сделать что-то в обмен на действия другой стороны.

Бытовая взятка это вынужденная экономия времени, сил и нервов. Люди, в том числе — и среднего достатка, платят буквально за все, чтобы не проходить различные бюрократические процедуры, не стоять в очередях в государственных учреждениях, не ждать решения вопроса неделями или месяцами. Попытка решить эту проблему есть — например, принцип «одного окна». Невозможно бытовую коррупцию победить без изменения отношения к ней, формирования культуры нетерпимости, создания системы оценки населением качества оказания государственных и муниципальных услуг, системы общественного контроля.



ПОЗДРАВЛЯЕМ



Пресс центр Сухоложского филиала ГБПОУ СОМК, поздравляет преподавателей, медицинских работников, с профессиональным праздником!

Мы желаем, успехов в профессиональной деятельности, личного счастья и семейного благополучия. Пусть в ваших домах всегда царит любовь и покой. Спасибо вам за ваш самоотверженный труд, за спасение жизней, исцеление от болезней, за то, что дарите счастье и надежду. Вы — настоящие герои, ваше человеколюбие вызывает восхищение!

**С Днем медика,
студент!**

Желаем хорошо учиться, чтобы в будущем прославиться в качестве достойного врача. Не пропускай

мимо ушей ни одной лекции, не упускай в жизни ни одной возможности. Желаем тебе легкого пути к абсолютному овладению профессией. Желаю удачи, успехов, верных товарищей и крутых амбиций!



Напиши свою новость!

Хотите поучаствовать в выпуске газеты? Тогда присылайте свои сообщения, статьи о событиях, новости на электронную почту biblioteca.2022@yandex.ru

Руководитель пресс-центра: Гасанова Н.В

