

В НОМЕРЕ:

Праздники:
Учитель перед
именем твоим
стр.1

Мероприятия
стр.2

Экспозиция
стр.3

**Предметные
кружки**
стр.4

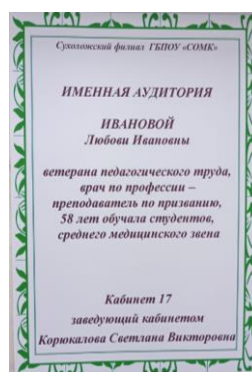
**Конкурс
рисунков**
стр.5

**Профилактика
здоровья**
стр.6

**Привет из
общезития**
стр. 7



Учитель перед именем твоим...



Существуют профессии, без которых функционирование здорового общества невозможно. И есть люди, чьё служение призванию становится ярким примером для многих поколений. В Сухоложском филиале в рамках года педагога и наставника состоялось торжественное открытие именных аудиторий, посвящённых преподавателям Гавриловой Раиса Ивановна, Ивановой Любовь Ивановне - жизнелюбивые, творческие люди, имеющие разнообразие интересов и, самое главное, верность профессии, стремление во всем быть максимально полезными.

Достучаться до каждого сердца, тех, кого ты решил учить,
И откроется тайная дверца, к душам тех, кого смог полюбить.

В торжественном мероприятии приняли участие преподаватели-ветераны педагогического труда Гаврилова Раиса Ивановна, Иванова Любовь Ивановна, руководитель Сухоложского филиала Ирина Вячеславовна Жигалова, преподаватели, студенты. В именных аудиториях проходят лекции и практические занятия по анатомии и физиологии человека, фармакологии.

**С традициями милосердия
в век инноваций**

Конкурс профессионального мастерства



16.11.2023 года у студентов четвёртого курса специальности
31.02.01 «Лечебное дело»

Сухоложского филиала ГБПОУ «СОМК» прошёл конкурс:
Лучший по профессии - фельдшер

В процессе конкурса участники были должны продемонстрировать теоретическую и практическую подготовку, владение профессиональной лексикой. Студенты группы 401Ф первым этапом решали тестовые задания. В следующий этап проходили 5 человек, набравшие наибольшее количество баллов.

Первое конкурсное задание включает выполнение каждым участником трёх простых медицинских услуг: **1.** базовая сердечно-легочная реанимация **2.** снятие и оценка ЭКГ **3.** аускультация сердца.

Второе конкурсное задание – провести профилактическую беседу в формате диалога «фельдшер – пациент».

И победитель профессионального конкурса «Лучший по профессии фельдшер»:

Яровая Наталья Александровна.

Поздравляем!!!



Страницу подготовила Садыкова Карина

Психологическая готовность к профессиональной деятельности

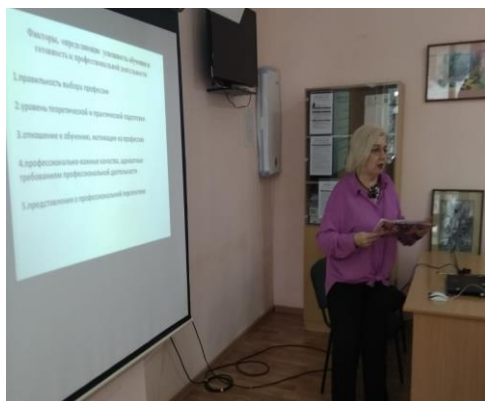


В настоящее время формирование психологической готовности медицинского специалиста является одной из важнейших составных частей в профессиональной подготовке медицинского работника.

02.11.2023г. педагогом-психологом Диденко Ж.А. была проведена беседа со студентами четвёртого курса специальности «Сестринское дело» о психологической готовности к профессиональной деятельности.

В ходе беседы было обращено внимание студентов на основные факторы, определяющие успешность обучения и готовность к профессиональной деятельности.

Беседа помогла студентам задуматься о своей готовности к профессиональной деятельности.



Основные направления развития студентов:

Формирование профессионального сознания

- Содержание профессионального сознания
- Пути формирования профессионального сознания



Развитие личностного потенциала

Ключевые психологические феномены развития личности:

- интеллектуальная готовность к профессиональной деятельности,
- эмоциональная готовность
- самооценность и готовность к профессиональной деятельности
- межличностное взаимодействие
- Преодоление профессиональной беспомощности

Страничку подготовила педагог – психолог: Диденко Ж.А.

Профилактика гриппа, ОРВИ и коронавируса — это единый комплекс мероприятий, направленный на предотвращение заболеваемости.

✚ Сегодня актуальны слова Гиппократы: «**Болезнь легче предупредить, чем лечить**». Соблюдение мер безопасности помогает защититься от заражения, сократить риски распространения инфекции, сохранить жизни людей.

Способы заражения респираторной инфекцией

- ✚ Вирусные частицы перелетают по воздуху с каплями жидкости, которые вырываются изо рта больного человека при чихании, кашле.
- ✚ Второй способ заражения — контактно-бытовой. Прямой путь — через рукопожатие с носителем инфекции, не прямой — через контаминированные (зараженные) поверхности. Подхватив вирус на руки, его легко занести в нос, рот — «входные ворота» ОРВИ.

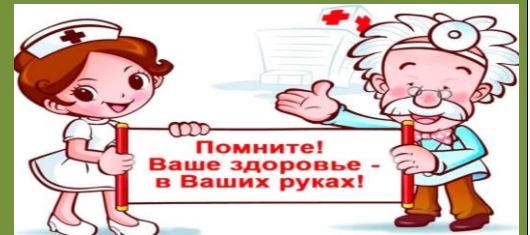
Витамины для укрепления иммунитета

Главными для иммунитета считаются нормальные показатели **витамина-гормона D**. Он поступает в организм с пищей, синтезируется клетками кожи под воздействием солнечных лучей. Учитывая дефицит ультрафиолета в большинстве российских регионов, витамин-гормон рекомендуется принимать в форме БАД.

Для профилактики респираторных заболеваний иммунная система нуждается в витаминах группы В: **аскорбиновой кислоте, жирорастворимых витаминах А, Е**.

Продукты, в которых содержатся витамины для профилактики ОРВИ и гриппа:

- ✚ **Аскорбинка (витамин С),**
- ✚ **квашеная капуста, болгарский перец,**
- ✚ **цитрусовые, клюква, смородина,**
- ✚ **шиповник.**



15.11.2023 в Сухоложском филиале ГБПОУ «СОМК» прошла выставка буклетов «Профилактика ОРВИ»



Страницу подготовила Торговкина Анастасия

Проба пера

Чудо есть.

Любите, люди, мир прекрасный!
Любите то, что в жизни есть,
И удивляйтесь просто радуге на небе,
Ведь главное, что чудо есть.
Не обижайтесь, люди, друг на друга!
Злость убивает нас, не делает сильней,
И только доброта спасает тех,
Кто счастье ждет, кто верит в завтра.
Любите, люди, фауну и флору!
Мы часть природы, жизни, света и тепла,
И в нашей жизни все необходимо:
Закаты солнца, запах василька,
И в небе – радуга, и в речке – облака.
Любите, люди, мир прекрасный!
Любите то, что в жизни есть,
Не полагайтесь на везенье,
Но верьте в то, что чудо есть!

Головырских Елизавета гр. 291МС

На фоне нежном две овечки...

На фоне нежном две овечки-
За ними только пустота,
Но красота не оттого ли,
Что жизнь прекрасна и проста.
Не нужен блеск, наклейки даже-
Не усложняйте всё и сразу.
Я наслаждаюсь тем, что вижу
Ну согласитесь, я вас слышу.
Смотря на звезды не гадайте,
Они о разном говорят.
Вы просто взглядом оцените
Огни, которые горят...

Шалагина Виктория гр. 291МС



*Пусть
день
начнется
с доброты!*

ПАМЯТКА ПО ПРОТИВОДЕЙСТВИЮ КОРРУПЦИИ

У ВАС ВЫМОГАЮТ ВЗЯТКУ: КАК ПОСТУПИТЬ?



ПОД ВЫМОГАТЕЛЬСТВОМ ВЗЯТКИ ПОНИМАЕТСЯ требование должностного лица дать взятку либо передать незаконное вознаграждение в виде денег, ценных бумаг, иного имущества под угрозой совершения действий, которые могут причинить ущерб законным интересам гражданина либо поставить последнего в такие условия, при которых он вынужден дать взятку либо совершить коммерческий подкуп с целью предотвращения вредных последствий для его правоохраняемых интересов (пункт 15 Постановления Пленума

Верховного Суда Российской Федерации № 6).

Вымогательство взятки может осуществляться как в виде прямого требования, так и косвенным образом.

ВЗЯТКОЙ МОГУТ БЫТЬ:

- **предметы** – деньги, в том числе валюта, банковские чеки и ценные бумаги, изделия из драгоценных металлов и камней, автомашины, квартиры, дачи и загородные дома, продукты питания, бытовая техника и приборы, другие товары, земельные участки и другая недвижимость;
- **услуги имущественного характера** – лечение, ремонтные и строительные работы, санаторные и туристические путевки, поездки за границу, оплата развлечений и других расходов безвозмездно или по заниженной стоимости.
- **иные формы взятки** – передача денег якобы в долг, банковская ссуда в долг или под видом погашения несуществующего кредита, оплата товаров по заниженной цене и покупка товаров у определённого продавца по завышенной цене, заключение фиктивных трудовых договоров с выплатой зарплаты взяточнику или указанным им лицам (родственникам, друзьям), получение выгодного или льготного кредита, завышение гонораров за лекции, статьи или книги, преднамеренный проигрыш в карты, бильярд и т.п., «случайный» выигрыш в казино, прощение долга, уменьшение арендной платы, фиктивная страховка, увеличение процентных ставок по банковскому вкладу или уменьшение процентных ставок по кредиту, другие блага, полученные безвозмездно или по заниженной стоимости.

ОТВЕТСТВЕННОСТЬ ЗА ВЗЯТОЧНИЧЕСТВО

Уголовный кодекс Российской Федерации предусматривает четыре вида преступлений, связанных со взяткой:

- получение взятки (статья 290 УК РФ);
- дача взятки (статья 291 УК РФ);
- посредничество во взяточничестве (статья 291.1 УК РФ);
- мелкое взяточничество (статья 291.2 УК РФ).

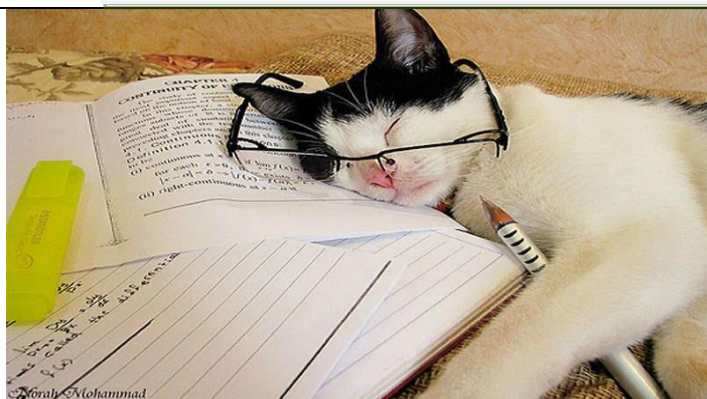


ПОМНИТЕ, что только своевременное и добровольное заявление о факте вымогательства взятки может избавить Вас от уголовной ответственности и поможет изобличить злоумышленников.

Булыгина К.С., заведующий учебной частью

Привет из общежития

Советы СТУДЕНТАМ, проживающим в общежитии



Повысьте качество сна

Сон носом в подушку не только способен вызвать кислородное голодание и утренние головные боли, но и состарить раньше времени. Лучшая поза для сна – лежа на спине. Поза уверенных в себе и счастливых людей. Повысить качество сна можно и с помощью постельного белья, кто заботится о качестве кожи.

Бодрое утро начинается с вечера

Ложитесь спать не позже 23:00, не поужинав. Утренний голод – лучший стимул проснуться пораньше.

Приготовьте одежду накануне

Одежда, спокойно выбранная накануне в соответствии с правилами дресс-кода, очень повышает настроение, когда в запасе ограниченное время.

Практикуйте спорт

Доказано что физически активные люди лучше засыпают, а также легче просыпаются утром.

Ставьте будильник на 10 минут раньше

Порой те самые 10 минут дают возможность встретить новый день без стресса для организма.

Завтрак за 5 минут из омлета с помидорами

- Яйцо – 2 шт.
- Молоко – 50 мл
- Помидор – 1 шт.
- Мука пшеничная – 1 ст. л.
- Сыр – 30 г
- Немного любого жира для жарки

Приятного аппетита!

Увлажняйте воздух в комнате

Увлажняйте воздух. Зимой пересушенный воздух в помещении провоцирует раздражение, тревожность, различные заболевания дыхательных путей, поэтому крайне рекомендуется пользоваться увлажнителями воздуха.

На зарядку становись

Утренняя зарядка не должна быть слишком активной, достаточно потянуться и проделать пару упражнений под любимые треки. Доказано: интенсивная импульсация от различных органов организма (скелетных мышц, кожи и других) при выполнении физических упражнений помогает насытить ткани кислородом и быстрее проснуться.



Напиши свою новость!

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

Руководитель Пресс-центра: Гасанова Н.В.