



СТУДЕНЧЕСКИЙ ВЕСТНИК

Выпуск № 3 (15)

октябрь, 2020

Читайте в номере:

Уважаемые студенты и преподаватели!



Интервью с Лисица О.В.



Великие имена:
Павлов И.П.



Факты о Хэллоине



Опрос 1 курса



События октября



Медицинский календарь

Завершена работа над октябрьским номером «Студенческого вестника». Ситуация, связанная с новой коронавирусной инфекцией, внесла ряд изменений в содержание номера. Из-за того, что многие участники пресс-центра вынуждены заниматься дистанционно, мы не смогли завершить несколько проектов. Надеюсь, что в следующем номере мы обязательно все успеем доделать и представим читателям нашу работу.

Но и этот номер информационно наполнен. Во-первых, мы представляем вашему вниманию две новые рубрики – «Красота и здоровье» и «Спорт и здоровье». А помогли нам наши замечательные преподаватели. А во-вторых... Впрочем, читайте сами.

Надеемся на внимание читателей, ждем советов и предложений.

Редакция газеты находится в 43 кабинете.

Главный редактор
Соклакова Ольга Владимировна

Интервью

Разговор по душам

Работа над этим интервью началась еще в апреле прошлого учебного года. Но в связи с известными всем событиями – самоизоляцией, связанной с коронавирусной инфекцией, – была отложена. Думаю, многие со мной согласятся с тем, что, возвратившись в стены родного колледжа после достаточно длительного перерыва, мы испытываем психологические трудности и в усвоении материала, и в общении с одногруппниками и преподавателями.

Поэтому наш «разговор по душам» с преподавателем психологии Лисицей Олесей Викторовной пришелся как нельзя кстати.



- Олеся Викторовна, какими качествами должен обладать студент для успешного усвоения материала?

- К таким качествам можно отнести ответственность, усидчивость, самодисциплину... Все это, конечно, может влиять на учебный процесс, например, студент может «вызубрить» тему и получить «отлично». Но я считаю, что успешно усвоить и понять тему, или, как я всегда говорю, «пропустить через себя», можно лишь в том случае, если есть мотивация в освоении предмета, которую формирует личный жгучий интерес, порождающий желание знать, уметь и чему-то научиться.

Студент всегда радует преподавателя своей заинтересованностью предметом и качественной подготовкой, а не просто присутствует на занятии, делая вид, иногда именно так и происходит. Когда идет взаимодействие между преподавателем и студентом, налаживается и «обратная связь», которая и дарит не то что бы радость, но какие-то очень хорошие эмоции и ощущения.

- Что такое психологический барьер? Наши студенты часто сталкиваются с этой проблемой.

- Психологический барьер - это специфическое состояние, которое не позволяет осуществить что-либо, т. е. возникает некая преграда.

На самом деле, каждый человек сталкивается с теми или иными психологическими барьерами, поскольку возникают они неконтролируемо и на бессознательном уровне. В головном мозге рождается мысль «я не могу» или «мне страшно» с определенной формой внутреннего протеста к какому-либо действию, и человек, понимая, что нужно делать, не выполняет его...

Как же бороться или справляться с психологическим барьером? Если он влияет на качество психологического состояния, то нужно обратиться к специалисту-психологу. Но и самостоятельно контролировать свое состояние можно и даже нужно.

- Как это сделать?

- Во-первых, попытаться понять характер пси-

Интервью

психологического барьера постараться разобраться, какая эмоция формирует его - страх, обида, злость, ненависть и т.д. Далее признать факт того, что стоит за этим барьером. Это всегда индивидуально. В-третьих, прекратить рисовать в головном мозге сценарии, которые укрепляют барьер. В-четвертых, идти на компромисс с собой. Делать это через страх и неуверенность, и тогда мелкими шажочками барьеры можно нейтрализовать. Постепенно сформируется психологическая устойчивость.

- Можно ли изменять психологическую устойчивость или укрепить?

- Психологическая устойчивость - явление в нашей психике, которое можно изменять посредством тренировки. Каким образом можно это сделать? Исключать любой негатив в виде страха, вины, обиды, стыда. Учиться мыслить позитивно. Хвалить себя, верить в себя, поощрять. Сейчас в психологии много говорят о бережном отношении к себе. Помните о здоровом питании, спорте, позволяйте себе отдых, хобби, т.к. все это восстанавливает ресурсы в нашей психике, а тем самым формируется и психологическая устойчивость.

Умейте мечтать и ставить конкретные цели. Постарайтесь каждый день наполнять целями и задачами. Учитесь планировать и следовать этому плану. Я рекомендую завести «Волшебный блокнот» или записную книжку,

в которых необходимо отображать свои мечты и цели. Самое интересное, что это все работает и не только в плане дисциплины.

Обязательно верьте... В себя, в жизнь, и что вы в ней не случайно, верьте в свою важную роль. Верьте в свои таланты, способности и находите их, верьте в свой успех.

Всегда действуйте, даже если очень сложно и задача кажется невыполнимой. Только действие вас развивает, не дает оставаться на месте, способствует достижению чего-либо. И в этом тоже формируется психологическая устойчивость.

Помните, что никакие препараты «от нервов», алкоголь или энергетики не дают и не формируют прочную психологическую устойчивость.

Студенчество – это замечательная пора, когда учеба совмещается с отдыхом, общением с друзьями. Пройдет время, и вы будете вспоминать, казалось бы, самые страшные события в вашей студенческой жизни, такие как экзамены, зачеты, контрольные работы, с легкой улыбкой.

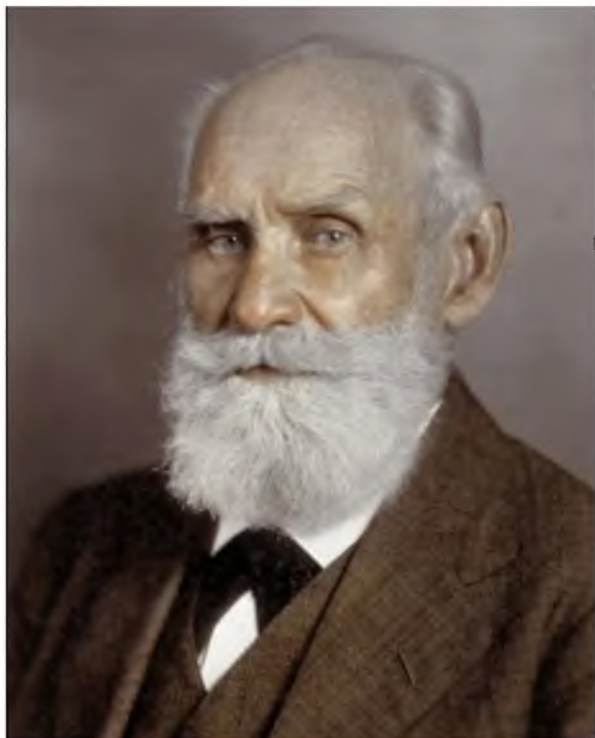
*Беседовала Драгинагло Ксения,
студентка 371 группы
специальности «Лабораторная диагностика»*



Личность

Великие имена: Иван Петрович Павлов

Русский ученый, первый русский нобелевский лауреат, физиолог, создатель науки о высшей нервной деятельности, физиологической школы; лауреат Нобелевской премии в области медицины и физиологии 1904 года «за работу по физиологии пищеварения». Действительный статский советник. Всю совокупность рефлексов разделил на две группы: условные и безусловные.



Ни один из русских ученых XIX-XX вв. не получил такой известности за рубежом, как академик Иван Петрович Павлов. Его называли «романтической, почти легендарной личностью», «гражданином мира». Его считают признанным вождем мировой физиологической науки, любимым учителем врачей, подлинным героем творческого труда.

Иван Петрович Павлов родился в Рязани 26 сентября 1849 г. в семье священника. Это был первый ребенок из десяти, родившихся в семье Павловых. По желанию своих родителей Павлов закончил духовное училище, в 1864 г. поступил в рязанскую духовную семинарию.

Однако ему была уготована иная судьба. В обширной отцовской библиотеке однажды он нашел книгу Г.Г. Леви «Физиология обыденной жизни» с красочными иллюстра-

циями, поразившими его воображение. Еще одно сильное впечатление на Ивана Петровича в юношеском возрасте произвела книга, о которой он потом всю жизнь вспоминал с благодарностью. Это было исследование отца русской физиологии Ивана Михайловича Сеченова «Рефлексы головного мозга». Тема этой книги составила лейтмотив всей творческой деятельности Павлова.

В 1869 г. он ушел из семинарии и поступил сначала на юридический факультет, а затем перевелся на естественное отделение физико-математического факультета Санкт-Петербургского университета. Здесь, под влиянием известного русского физиолога профессора И.Ф. Циона, он навсегда связал свою жизнь с физиологией. В 1873 г. Павлов приступает к исследовательским работам над легкими лягушки.

В соавторстве с одним из студентов, под руководством И. Ф. Циона пишет научную работу о том, как нервы гортани влияют на кровообращение. Вскоре вместе со студентом М. М. Афанасьевым изучает поджелудочную железу. Исследовательской работе присуждается золотая медаль.

После окончания университета И.П. Павлов решил пополнить свои знания по физиологии, в частности по физиологии и патологии человека. С этой целью он в 1874 г. поступил в Медико-хирургическую академию. Блестяще окончив ее, Павлов получил двухгодичную заграничную командировку.

По приезде из-за границы он целиком отдал себя науке. С 1876 г Павлов ассистирует профессору К. Н. Устимовичу в Медико-хирургической академии и параллельно изучает физиологию кровообращения. Труды этого периода высоко оценены С. П. Боткиным. Профессор приглашает молодого

Личность

исследователя поработать в своей лаборатории. Здесь Павлов изучает физиологические особенности крови и пищеварения. В лаборатории С. П. Боткина Иван Петрович проработал 12 лет.

Все работы по физиологии, проведенные И.П. Павловым на протяжении почти 65 лет, в основном группируются около трех разделов физиологии: физиологии кровообращения, физиологии пищеварения и физиологии мозга. Павлов ввел в практику хронический эксперимент, позволяющий изучать деятельность практически здорового организма. С помощью разработанного метода условных рефлексов он установил, что в основе психической деятельности лежат физиологические процессы, происходящие в коре головного мозга. Исследования Павлова физиологии высшей нервной деятельности оказали большое влияние на развитие физиологии, психологии и педагогики.

Серьезным открытием, которое создало ему славу, было открытие так называемого усиливающего нерва сердца. Это открытие послужило исходным толчком для создания научного учения о нервной трофике. Весь цикл работ по этой теме был оформлен в виде докторской диссертации под названием «Центробежные нервы сердца», которую он защитил в 1883 г.

Уже в этот период обнаружилась одна принципиальная особенность научного творчества И.П. Павлова - изучать живой организм в его целостном, естественном поведении. Работа И.П. Павлова в Боткинской лаборатории приносила ему огромное творческое удовлетворение, но сама лаборатория была недостаточно удобна. Вот почему И.П. Павлов с радостью принял в 1890 г. предложение взять на себя заведывание отделом физиологии во вновь организуемом Институте экспериментальной медицины. В 1901 г. он был избран членом-корреспондентом, а в 1907 г. действительным членом Петербургской Академии наук. В 1904 г. за свои работы по пищеварению Иван Петрович Павлов получил Нобелевскую премию.

Приход к власти большевиков оказался для ученого благом. Его труды оценил Ленин В.И.

Для академика и всех сотрудников создавались благоприятные, способствующие плодотворной работе, условия. Лабораторию при советской власти модернизировали в Физиологический институт. К 80-летию ученого был открыт институт-городок под Ленинградом, его труды печатались в лучших издательствах. При институтах открывались клиники, приобреталось современное оборудование, увеличивался штат сотрудников. Павлов получал средства из бюджета и дополнительные суммы для расходов, испытывал благодарность за такое отношение к науке и собственной персоне.

Эксперимент, названный «собака Павлова», состоял в изучении рефлексов животного на воздействия извне. В ходе него после сигнала метрономом собаке выдавалась еда. После сеансов у собаки начиналась выделяться слюна без еды. Так ученый выводит понятия рефлекса, формирующегося на основе опыта. Благодаря умению формировать условные рефлексы стало возможным получать «специальных» животных – например, служебных собак для нужд полиции. Оказалось, что животных можно обучить достаточно сложному поведению.



В 1923 году вышло первое описание двадцатилетнего опыта над животными. В науку Павловым сделан самый серьезный вклад в познание функций мозга. Результаты исследований, поддержанных советским правительством, оказались ошеломляющими.

В 1925 г. И.П. Павлов возглавил институт физиологии АН СССР и открыл при своей лаборатории две клиники: нервную и психиатрическую, где с успехом применял экспериментальные результаты, полученные

Личность

им в лаборатории, для лечения нервных и душевных заболеваний.



Особенно важным достижением последних лет работы И.П. Павлова было изучение наследственных свойств отдельных типов нервной деятельности. Для решения этого вопроса И.П. Павлов значительно расширил свою биологическую станцию в Колтушах под Ленинградом - настоящий город науки, - на которую советское правительство отпустило более 12 млн. рублей.



И.П. Павлов на 15-й Международной Психологической Конференции, Ленинград, 1935 г.

«Когда я приступаю к опыту, связанному в конце с гибелью животного, я испытываю тяжёлое чувство сожаления, что прерываю ликующую жизнь, что являюсь палачом живого существа. Когда я режу, разрушаю живое животное, я глушу в себе едкий упрек, что грубой, невежественной рукой ломаю невыразимо художественный механизм. Но переношу это в интересах истины, для пользы людям...»

И.П. Павлов

Учение И.П. Павлова стало фундаментом для развития мировой науки. В Америке, Англии, Франции и других странах были созданы специальные павловские лаборатории. 27 февраля 1936 г. Ивана Петровича Павлова не стало. После непродолжительной болезни на 87-м году жизни он скончался.



Памятник И.П. Павлову в Санкт-Петербурге

Снежана Ячменева, студентка 235 группы специальности «Сестринское дело»

Конкурс

V Региональный чемпионат «Абилимпикс»

23 октября 2020 года в КГБ ПОУ «Уссурийский медицинский колледж» прошел V Региональный чемпионат профессионального мастерства среди людей с инвалидностью и лиц с ограниченными возможностями здоровья «Абилимпикс» Приморского края.



Колледж традиционно предоставил площадку для пяти конкурсантов с ограниченными возможностями здоровья по зрению из г. Уссурийска, Владивостока и др. по компетенции «Массажист» в категории «Специалисты». Участники соревнования выполняли два конкурсных задания по проведению процедуры массажа в соответствии с рекомендациями врача: «Классический массаж» и массаж по модулю «Свободная программа».



Оценивала выполнение конкурсных заданий экспертная комиссия, которая определила достойных победителей. Победители и призеры получили грамоты, медали и памятные подарки. Все участники Чемпионата получили подарки от Регионального центра развития движения «Абилимпикс» и спонсоров.



Поздравляем победителей и участников V Регионального чемпионата профессионального мастерства среди людей с инвалидностью и лиц с ограниченными возможностями здоровья «Абилимпикс» Приморского края!

Опрос

Опрос: Плюсы и минусы дистанционного обучения

В нашем колледже многие группы переведены на дистанционное обучение в связи с новой коронавирусной инфекцией. В этом номере мы решили спросить у некоторых ребят об их отношении к такому виду обучения.



Егор Кирничев, 121 группа

- Дистанционное обучение является достойной заменой традиционному обучению, особенно в условиях самоизоляции. Однако при всех его плюсах оно не лишено ряда минусов, таких как плохое интернет-соединение у многих студентов, а также плохая осведомленность о том, как правильно и эффективно пользоваться программами для дистанционного обучения.



Алиса Мищенко, 236 группа

- Из плюсов могу выделить экономию времени, исключение скопления людей, что, безусловно, препятствует распространению болезней. А к минусам могу отнести сложность восприятия мате-

риала, общаясь вживую, намного проще понять преподавателя и одногруппников; большой объем работы уходит на самостоятельную подготовку. Я считаю, что дистанционное обучение подходит больше для лекций.



Евгения Штранская, 234 группа

- Не нужно ездить на учебу, появляется свободное время, можно позже вставать на учебу. Но не всегда хорошая интернет-связь, иногда неудобно учиться с одного телефона, если преподаватель отправил задание, и в это время идет конференция. Но если нужно будет учиться дистанционно, то я не против, если это займет недолго.



Екатерина Муравьева, 238 группа

- Плюс - это то, что я не забо-

лею Covid-19 в колледже. Но лучше всего очная форма обучения, так как на расстоянии не каждый качественно учит материал, данный преподавателем. Наша группа пока учится очно.



Алина Кирилюк, 232 группа

- Плюсами дистанционного обучения считаю удобство и комфорт, домашняя обстановка очень важна, особенно если ты приезжий студент, часто вижу с близкими, доступность к электронной библиотеке, в режиме видеоконференции занятие проходит практически так же, как в очной форме. Сложность только с практическими занятиями, на которых нужно отрабатывать манипуляции. Здесь удобнее было бы находиться в симуляционном кабинете рядом с преподавателем. Думаю, что скоро мы выйдем на учебу в колледж, и все встанет на свои места.

*Над проектом работали:
Коргун Светлана, Семенюта
Валерия, Золотухина Ольга,
Кузнецова Елизавета*

Профилактика

Всемирный день борьбы с остеопорозом

В октябре 2020 года в колледже преподаватели профессиональных модулей провели лекции, посвященные дню борьбы с остеопорозом.

Остеопороз является растущей глобальной проблемой. По данным ВОЗ, это заболевание по распространенности занимает четвертое место среди неинфекционных заболеваний: болезней сердечно-сосудистой системы, онкологических заболеваний и сахарного диабета. По решению ВОЗ 20 октября 1997 года объявлено Всемирным днем борьбы с остеопорозом. В России этот день отмечается с 2005 года.



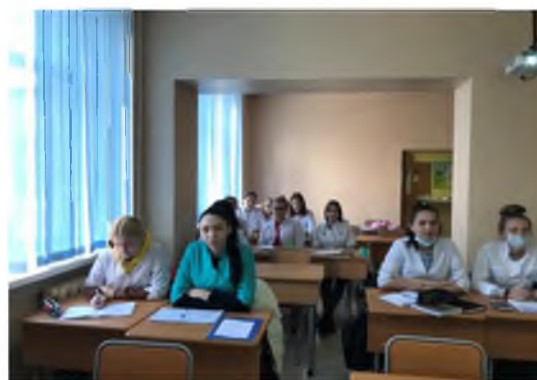
На занятиях преподаватель Горюнова Е.В. рассказала, что остеопорозом в мире страдают каждая третья женщина и каждый пятый мужчина старше 50 лет. В России остеопороз имеют 33,8% женщин и 26,9% мужчин старше 50 лет, у 43,3% женщин и 44,1% мужчин определяются признаки остеопении.

Международный Фонд Остеопороза (IOF) определил тему Всемирного дня борьбы с остеопорозом на 2020 год – «Больше никаких переломов. Примите меры профилактики, диагностики лечения».

Одно из самых известных последствий остеопороза – перелом шейки бедра, которые

чаще всего происходят у людей пожилого возраста. Ученые и медики на основании статистики и исследований пришли к выводу о том, что остеопороз – прямое следствие старения организма.

Основные направления профилактики заболевания включают повышение информированности населения о факторах риска остеопороза и путях их снижения, образование пациента и населения, в том числе детского, с целью мотивации здорового образа жизни, с обучением принципам правильного питания, употребления в пищу продуктов, лидирующих по содержанию кальция, физической активности, отказу от вредных привычек.



Именно профилактика способна замедлить процессы ослабления костных тканей организма человека. Прогрессирующий остеопороз в настоящее время нельзя вылечить никакими медикаментами.

Соклакова О.В., педагог-организатор

Конкурс

Конкурс профессионального мастерства

15 октября 2020 года в колледже состоялся Конкурс профессионального мастерства в рамках МДК «Сестринский уход в терапии» среди студентов 3 и 4 курсов специальности «Сестринское дело».

Студенты выполняли практические манипуляции, определяли общее состояние пациента, оказывали неотложную помощь при бронхиальной астме.

В конкурсе принимали участие 6 человек. В роли статиста был студент 233 группы Солодилов Роман, который подробно описал состояние пациента при бронхиальной астме. Для каждого конкурсанта он рассказывал легенду своего заболевания.



Оценивало конкурсантов строгое жюри.

Критериями оценки были:

- определение проблем пациента;
- умение общаться с пациентом;
- правильное выполнение манипуляций;
- своевременное оказание неотложной помощи во время приступа.

Особое внимание жюри уделяло правильности заполнения документации после измерения температуры, артериального давления и частоты дыхательных движений.

К конкурсу ребята готовились заранее, а помогали им преподаватели лечебно-диагностического модуля.



Каждый участник получил диплом.



Профориентация

Экскурсии в симуляционные кабинеты

28, 29 и 30 октября 2020 года традиционно для студентов первого курса специальности «Сестринское дело», поступивших в колледж на базе 9 классов, были проведены экскурсии в симуляционные кабинеты колледжа.

Преподаватели ПМ Младшая медицинская сестра по уходу за больными Горюнова Елена Владимировна, Занина Виктория Владимировна, Болдырева Оксана Юрьевна и Кульгавая Татьяна Александровна продемонстрировали современное медицинское оборудование, на котором студенты отрабатывают манипуляции, рассказали о современных требованиях, предъявляемых к медицинскому работнику.



Ребята с нескрываемым интересом слушали преподавателей, задавали вопросы и мечтали скорее приступить к занятиям в таких кабинетах.



Не забыли преподаватели напомнить студентам и о мерах профилактики новой коронавирусной инфекции – о правильной обработке рук, ношении масок и соблюдении дистанции.



Во втором семестре такие экскурсии будут организованы в симуляционные кабинеты, расположенные в здании общежития

Красота

Коса – девичья краса!

Ф.М. Достоевский сказал: «Красота спасет мир». В наше время это становится особенно актуально. Ведь индустрия красоты предлагает нам разные эксперименты, которые порой приводят к плачевным результатам. Поэтому в новой рубрике «Красота» мы будем говорить о том, как себя преобразить, чтобы не испортить природную красоту. Тема этого номера – «Коса – девичья краса».

Знаете ли вы, что наши волосы тоже любят уход. И касается он не только похода к парикмахеру. Как правильно ухаживать за волосами, чтобы они были крепкими и здоровыми? На эти вопросы нам ответила **преподаватель фармакологии Анастасия Юрьевна Посесор**.



- Правильный уход за волосами начинается не с выбора масок или шампуней, прежде всего его следует начать с коррекции вашего питания.

Белок - строительный материал для волос и ногтей. Если его в рационе недостаточно или мало, то это обязательно отразится на качестве ваших волос не лучшим образом. Есть несложная схема расчета белка для женщин: если вы не тренируетесь, то достаточно в день съесть объем белка, исходя из пропорций 1-1.5 граммов на 1 килограмм вашего веса, если тренируетесь или у вас тяжелая физическая работа, то стоит эту норму увеличить до 2 граммов на 1 килограмм веса. Следует помнить, что нами любимая куриная грудка содержит 30 г белка на 100 г веса, а рыбный рекордсмен тунец - 33 г на 100 г, нежирная говядина - 31 г, креветки - 22 г.

После того, как вопрос с дефицитом белка решен, необходимо перейти к витаминно-

минеральной поддержке. Такая последовательность очень важна, поскольку многие витамины запускают процессы роста волос, а если строительного материала на эти процессы недостаточно, то и результат может быть неполным.



Для укрепления и роста волос необходимы следующие витамины и минералы:

Витамины группы В, а именно **В6, фолиевая и пантотеновая кислота** - главное трио для крепких и здоровых волос и предупреждения возникновения ранней седины.

Витамины группы В: пиридоксин (В6), биотин (В7), цианокобаламин (В12), фолиевая (В9) и пантотеновая кислоты (В5) - залог ваших крепких и здоровых волос.

Витамины группы В защищают кожу головы от развития дерматитов и диатезов, а их дефицит - главная причина появления перхоти.

Витамин А способствует улучшению регенерации тканей, в том числе волосных

Красота

луковиц. Помогает избавиться от шелушения.



Медь помогает избежать кислородного голодания, укрепляет стенки сосудов. Появление ранней седины - один из вероятных признаков нехватки меди.

Цинк улучшает регенерацию кожи, способствует росту волос, участвует в усвоении витамина А.

Рыбий жир (или более очищенная его фракция **Омега 3**) нормализует работу сальных желез, восстанавливает здоровую структуру волосяного стержня, укрепляет и повышает питание волосяных луковиц, возвращает блеск и упругость волосам.



Коллаген (разновидность белка) является ключевым компонентом практически всех тканей организма. Волосам он так же необходим.

Его нехватка приводит к снижению эластичности и повышению ломкости.

Витамин С способствует лучшему усвоению коллагена. Укрепляет стенки кровеносных сосудов. Благоприятно влияет на кожу, в том числе кожи головы, участвует в обменных процессах, в частности железа.

Данные витамины и минералы можно принимать как по отдельности, так и совместно в составе витаминно-минерального комплекса, например, «ВитрумБьюти», «Перфектил», «Пантовигар», «Компливит Сияние» и др.

НЕ ЯВЛЯЮТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМИ СРЕДСТВАМИ. ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, СЛЕДУЕТ ПРОКОНСУЛЬТИРОВАТЬСЯ СО СПЕЦИАЛИСТОМ.

Советы по уходу за волосами

1. Мытье волос. Важно так же выбрать шампунь под ваш тип волос. Не используйте горячую воду, от нее волосы тускнеют, портятся и выпадают.

2. Расчесывание. Не расчесывайте мокрые волосы, так вы можете их повредить.

3. Подравнивание кончиков. Вы можете делать это и самостоятельно. Но при этом важно, чтобы ножницы были острые и лучше выбрать специальные ножницы для стрижки волос.

4. Бережно обращайтесь с волосами. Старайтесь меньше окрашивать волосы или делать химические процедуры, сократите время сушки феном или же откажитесь от нее совсем. Не используйте утюжки для волос и со временем вы увидите, какие красивые у вас волосы.

5. Ухаживайте и лечите волосы. Важно вовремя заметить проблемы с волосами и начать их решать. Используйте питательные, увлажняющие и разглаживающие сыворотки или спреи.

И пусть ваши волосы сияют красотой и здоровьем!

*Беседовала Светлана Коргун,
студентка 238 группы
специальности «Сестринское дело»*

Спорт и здоровье

Комплекс упражнений на укрепление мышц плечевого пояса

В этом номере мы начинаем новую рубрику «Спорт и здоровье», в которой преподаватели физической культуры будут показывать различные комплексы упражнений, которые помогут нам стать здоровыми и спортивными. А самое главное, эти упражнения можно выполнять в домашних условиях. В ситуации с коронавирусом это очень важно.

Начинаем мы с укрепления мышц плечевого пояса. Студентка 236 группы специальности «Сестринское дело» Элеонора Дунунц вместе с преподавателем Лановлюк Маргаритой Олеговной подготовили комплекс упражнений.



- Для выполнения этого комплекса упражнения вам понадобятся: гантели (3 кг., мяч набивной, ролик, коврик гимнастический)



УПРАЖНЕНИЕ 1. Укрепляем трицепс.

Исходное положение: стоя, ноги врозь. Руки с мячом поднять вверх (рис. 1), затем, сгибая в локтях, опустить за голову (рис. 2). Локти должны быть направлены вверх. Затем вернуться в исходное положение. Выполнять упражнение 20 раз.



Рис. 1



Рис. 2

Мяч можно заменить бутылкой водой – 3 кг.

УПРАЖНЕНИЕ 2. Укрепляем трицепс. Упражнение следует выполнять на скамейке, стуле, кровати.

Исходное положение: сделать упор сидя сзади, кисти развернуты к телу. Носки приподняты, пятки упираются в пол. Тело не касается скамейки (рис. 1). Сгибаем руки в локтях, опускаемся вдоль скамейки, слегка коснувшись пола. Возвращаемся в исходное положение (рис. 3). Выполнять 20 раз.



Рис. 1



Рис. 2



Рис. 3

УПРАЖНЕНИЕ 3. Укрепляем дельтовидную мышцу.

Исходное положение: Стоя, ноги врозь, руки с гантелями опущены вдоль тела (рис. 1). Руки разводим в стороны параллельно полу (рис. 2). Возвращаемся в исходное положение. Выполнять 20 раз.



Рис. 1

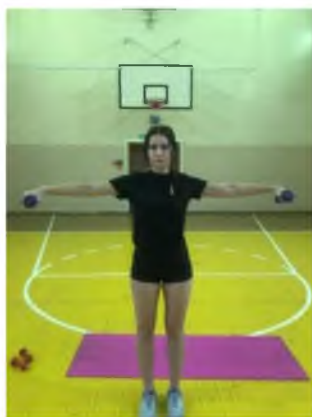


Рис. 2

Гантели можно заменить бутылками с водой 1,5 л. каждая

УПРАЖНЕНИЕ 4. Укрепляем бицепс.

Исходное положение: Ноги врозь, руки с гантелями опущены вдоль тела, плечо прижато к телу, кисть развернута наружу (рис. 1). Сгибаем в локте к плечу (рис. 2). Возвращаемся в исходное положение.



Рис. 1



Рис. 2

Спорт и здоровье

УПРАЖНЕНИЕ 5. Укрепляем мышцы груди.

Исходное положение: Лежа на коврике, ноги согнуты в коленях, руки с гантелями развернуты в стороны, локти слегка согнуты (рис. 1). Поднимаем руки вверх, соединяя над собой. Возвращаемся в исходное положение (рис. 2, рис. 3). Выполнять 20 раз.



Рис. 1



Рис. 2



Рис. 3

УПРАЖНЕНИЕ 6. Укрепляем мышцы плечевого пояса, спины, брюшного пресса.

Исходное положение: Стоя на коленях, сделать упор на ролик, плечи находятся над кистями рук (рис. 1). Медленно катим ролик вперед, выпрямляя руки, тело не касается пола (рис. 2). Возвращаемся в исходное положение (рис.3). Выполнять 8-12 раз.



Рис. 1



Рис. 2



Рис. 3

- Для достижения результата необходимо выполнять весь комплекс упражнений 3-4 раза в неделю. Перед выполнением данного комплекса упражнений необходимо сделать разминку, чтобы подготовить организм к физическим нагрузкам. По окончании выполнения всех упражнений необходимо восстановить дыхание.

Соклакова О.В., педагог-организатор

Праздник

День учителя

02 октября 2020 года студенты Уссурийского медицинского колледжа чествовали преподавателей в их профессиональный праздник День Учителя.

По доброй традиции, к этому дню все готовились заранее. Студенты 1 и 2 курсов нарисовали замечательные поздравительные газеты, которые украсили фойе 4 этажа, а также кабинеты – преподавательскую, приемную директора, учебную часть, заведующих отделениями и методический кабинет.



Соблюдая все эпидемиологические требования по борьбе с новой коронавирусной инфекцией, студенты подготовили небольшой праздничный концерт, в котором выступили участники музыкальной студии «Сибелиус» и театральной студии «Феникс».



В этот день много добрых слов звучало в адрес преподавателей и сотрудников колледжа. С праздником!

Соклакова О.В., педагог-организатор

Литературная страничка

В этом номере представляем творчество наших студентов.

ОСЕНЬ

*Люблю я осень золотую,
Луч последний пред зимою.
Солнце тучею закроет,
Небо полностью укроет.*

*Цветов давно уже не видно,
И снега ждет осенняя природа.
Природе совсем не обидно,
Что листья сбросит ненастная погода.*

*Весь двор, покрытый бурым золотом,
Такой вот он - осенний цвет,
Двор ждет, когда с небес на землю
Опустится кристальный снег.*

*Осень - чудная пора.
Все, что с лета собрала,
Перекрасила, надела,
Для зимы все сберегла.*

Корнева Яна, студентка 237 группы

РУСЬ

*А ты знаешь, милый читатель,
Как жить легко на Руси?
Как можно босыми ногами
Бежать с шумком по грязи.*

*Как пахнет осенней листвою
В березовой роще густой,
Как кони идут к водопою,
Багряной затаяет листвою.*

*Цветы грустить начинают,
Когда они видят закаты,
И печи уже прогревают
Старинные русские хаты.*

*Всегда ты такая красивая,
Великая древняя Русь?
Красивей тебя не найду я,
К тебе своей грудью прижмусь!*

**Никита Сергеевич Приморский
(Никита Трачук, студент 111 группы)**



Праздник

Интересные факты о Хэллоуине

В ночь на 1 ноября весь мир будет отмечать Хэллоуин или, как его еще называют, Канун Дня всех святых. Изначально он был известен как «Самайн» (Samhain), кельтский фестиваль, проводившийся в честь окончания лета и начала холодных месяцев. В те времена люди считали, что грань между двумя мирами в этот день становилась очень тонкой, и мертвые могли ходить по земле.

В России к этому празднику относятся по-разному. Особенно к нему готовится молодежь. Мы решили представить вашему вниманию несколько фактов об этом необычном празднике.

1. Традиция ходить по домам и просить сладости произошла из Средневековья. Это сейчас ребятишки наряжаются и выпрашивают сладости, а тогда это делали бедняки. Они ходили по домам богатых людей и просили «духовные пироженые». Если хозяин давал угощение, бедняки молились за его душу.

2. Черный и оранжевый - традиционные цвета Хэллоуина. Они объединили историю праздника и его традиции, накопленные столетиями. Итак, оранжевый обозначает урожай, осень, так как кельты отмечали конец урожайного (светлого) времени. Черный же символизирует темное время, смерть, потусторонние силы.

3. Традиция наряжаться на Хэллоуин происходит тоже от кельтов. Они маскировались под демонов и духов, чтобы запутать настоящих гостей из потустороннего мира, которые бродили по земле во время Самайна.

4. Фонари на праздник изначально делали из репы, свеклы или картошки. Когда Хэллоуин прибыл в Новый свет, американцы стали использовать тыквы.

5. Летучие мыши считаются символами Хэллоуина из-за костров, которые раньше разводили в этот день. Огонь привлекал насекомых, которыми питались летучие мыши.

6. В 18 веке дамы следовали традициям Хэллоуина, которые «помогали» им найти романтическую пару. Женщины могли бросать кожуру яблока через плечо в надежде увидеть инициалы своего будущего мужа, соревноваться за яблоки на вечеринках, потому что победительница будет первой, кто выйдет замуж, и стоять в темной комнате со свечой перед зеркалом, пытаясь увидеть образ своему будущему мужу. К счастью, эти традиции не сохранились.

7. Полнолуние на Хэллоуин - довольно редкое явление. В последний раз полнолуние было 31 октября в 2001 году, а раньше было в 1955 году. Следующее полнолуние произойдет не раньше 2039 года. Фактически, в 21 веке 31 октября будет только шесть полнолуний: 2001, 2020, 2039, 2058, 2077 и 2096.



Екатерина Ищенко, студентка 371 группы специальности «Лабораторная диагностика»

Символика

Символы медицины

Горящий факел



Огонь рассматривался в медицине как крайнее, исцеляющее все средство, к которому обращались в случае безрезультатности медикаментозного и хирургического лечения.

К концу Средневековья античный факел в изображениях сменился свечой. Изображение свечи сопровождалось изречением: «Aliis lucens igit» («Светя другим, сгораю»).

Эмблемы терапии

К средневековым эмблемам терапевтов можно отнести такие забытые ныне эмблемы примитивного врачевания, как клистир, рука, ощупывающая пульс, уринарий, ландыш и др.

Представители терапевтического направления медицины использовали в качестве эмблемы изображение цветка ландыша, лекарства из которого были незаменимыми при лечении сердечно-сосудистых заболеваний. Эта эмблема до сих пор встречается на некоторых медицинских изданиях. Известен портрет работы художника Тобиаша Штиммера (1517 г.), на котором гениальный польский астроном и врач Н. Коперник изображен с цветком майского ландыша в руке. Этот портрет был воспроизведен на делегатском значке XVIII Международного конгресса по истории медицины, проходившего в 1962 г. в Ягеллонском университете Кракова, где учился Н. Коперник.



Эмблемы хирургии

Символами хирургии служили изображения различных хирургических инструментов.

В начале средних веков до папских запретов врачебной, в частности хирургической, деятельностью занималось духовенство. Затем хирургия стала уделом только хирургов, знания которых передавались в основном по наследству. Хирурги в отличие от цирюльников взяли своей эмблемой изображение тазовых костей человека желтого цвета. А с XIII в. все чаще эмблемой хирургов становятся различные хирургические инструменты, например скальпель.



Медицинский календарь на ноябрь

12 ноября - всемирный день борьбы с пневмонией. Появился по инициативе Глобальной коалиции против детской пневмонии. Коалиция стремится привлечь к проблеме пневмонии внимание государственных деятелей, специалистов здравоохранения и потенциальных доноров.

14 ноября - всемирный день борьбы с диабетом. Введен в 1991 году Международной диабетической федерацией и Всемирной организацией здравоохранения в ответ на угрозу возрастания заболевания диабетом во всем мире. - международный день логопеда. Учрежден в 2004 году. Сегодня большая часть пациентов логопеда - это, бесспорно, дети дошкольного и младшего школьного возраста.

15 ноября - день отказа от курения. Установлен Американским онкологическим обществом в 1977 году. Цель - способствовать снижению распространенности табачной зависимости, вовлечение в борьбу против курения всех слоев населения и врачей всех специальностей, профилактика табакокурения и информирование общества о пагубном воздействии табака на здоровье.

17 ноября - международный день недоношенных детей. Учрежден в 2009 году по инициативе Европейского фонда по уходу за новорожденными детьми. Цель всех мероприятий, посвященных этой проблеме, одна - информирование общества об опасности и последствиях преждевременных родов, а также о профилактике и необходимости сохранения полного срока беременности.

21 ноября - всемирный день борьбы против хронической обструктивной болезни легких. Отмечается ежегодно в среду второй или третьей недели ноября по инициативе Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ). Хроническая обструктивная болезнь легких (ХОБЛ) - общее название для ряда заболеваний, при которых наблюдается устойчивое нарушение движения воздушного потока из легких.

Медицинские факты

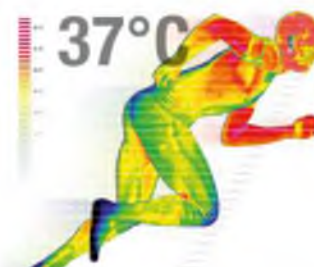
1. Издавна символом медицины является посох Асклепия, древнегреческого бога врачевания, вокруг которого обвилась змея.



2. Вес мозга составляет 2% от массы всего тела.



3. За 30 минут тело человека выделяет столько тепла, сколько потребовалось бы, чтобы вскипятить примерно 2 литра воды.



4. Чихнуть с открытыми глазами невозможно.



5. Самый тяжелый внутренний орган – печень (примерно 1,5 кг).



*Медицинский календарь составляла
Валерия Семенюта, студентка 234 группы
специальности «Сестринское дело»*

Уважаемые студенты! Не забывайте о соблюдении правил профилактики новой коронавирусной инфекции!

**ЧТО НАДО ЗНАТЬ
О КОРОНАВИРУСЕ**

**МИНИСТЕРСТВО
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

КОРОНАВИРУС – это возбудитель ОРВИ, при котором отмечается выраженная интоксикация организма и проблемы с дыхательной и пищеварительной системами.

Вирус передается

- Воздушно-капельным путем при чихании и кашле
- Контактным путем

Симптомы

- Повышенная утомляемость
- Заложенность носа
- Чихание
- Кашель
- Боль в горле
- Боль в мышцах
- Бледность
- Повышение температуры, озноб

Осложнения

- Синусит
- Бронхит
- Пневмония
- Миокардит (воспаление сердечной мышцы)
- Отит
- Сексис
- Проблемы с ЖКТ (у детей)

Как не допустить

- Не выезжать в очаг заболевания (Китай, г. Ухань)
- Избегать посещения массовых мероприятий
- Частое мытьё рук
- Использовать медицинские маски
- Избегать близкого контакта с людьми, у которых имеются симптомы заболевания

Что делать, если...

- Обратиться к врачу
- Не заниматься самолечением

БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!

Над номером работали:

Главный редактор – Соклакова О.В.

Текст статей, интервью, опрос – Ксения Драгинагло, Екатерина Ищенко, Светлана Коргун, Валерия Семенюта, Ольга Золотухина, Елизавета Кузнецова, Снежана Ячменева.

Фото– Соклакова О.В.

Верстка, оформление –Соклакова О.В.

Пишете стихи или прозу? Хотите увидеть их в нашей газете? Все в ваших руках! Обращайтесь к педагогу-организатору в каб. 43



Колледж, которым гордимся!

Электронная версия газеты на сайте: <https://ussurmc.ru>

Отпечатано в

КГБ ПОУ «Уссурийский медицинский колледж»