



СТУДЕНЧЕСКИЙ ВЕСТНИК

Выпуск № 4 (16)

ноябрь, 2020

Читайте в номере:



Интервью с Обуховской И.В.



Великие имена:
Сербский И.И.



А знаете ли вы, что...



Консультация психолога



Спорт и здоровье



Проект «Духовно-
нравственные ценности»

Уважаемые студенты и преподаватели!

Закончен очередной номер нашей студенческой газеты. Несмотря на то что многим студентам пришлось заниматься дистанционно и не все могли напрямую выполнять задания редакции, все-таки мы справились!

Наш номер наполнен очень интересным материалом, в нем представлены интересные проекты, опросы, интервью и многое другое.

Благодарю от всей души участников и этого номера – уважаемых преподавателей и любимых студентов. Надеюсь, наш труд оценят и наши читатели.

Редакция газеты находится в 43 кабинете.

Главный редактор
Соклакова Ольга Владимировна

Интервью

И.В. Обуховская: «Знать английский язык – это не роскошь, а необходимость»

В наше время знание иностранных языков очень важно. Мир открыт, расширяются границы для общения и путешествий. Но у многих людей изучение иностранных языков вызывает сложности. Об этом мы поговорили с преподавателем иностранного языка Обуховской Ириной Валерьевной.



ного мира. А в современном мире английский язык - это официальный язык объединенных наций, юриспруденции, торговли, банковского дела и др. Если кто был за границей, знает, что английский язык – это официальный язык общения. Даже общаясь в интернете, можно заметить, что там много информации представлено на английском языке. Поэтому с уверенностью могу сказать, что изучение иностранного языка является необходимым для каждого человека. И не важно, собирается он жить за границей или нет.

- Ирина Валерьевна, скажите, какое значение имеет дисциплина «Иностранный язык» в образовательном процессе? Не все студенты способны изучать ее. Надеюсь, что с английским в школе «покончено», в колледже они опять сталкиваются с переводами, топиками, транскрипцией и др.

- Чтобы в наше время быть человеком современного мира, нужно обязательно владеть английским языком. К сожалению, к иностранному языку не все студенты относятся серьезно. Считают его «дополнительным» предметом. Некоторые даже предметы делят на «важные - неважные», «главные - неглавные». И иностранный язык в такой градации получается «неглавный» и «неважный».

Но на самом деле это не так. Ведь каждый студент не только в колледже учится, но и является человеком современ-

- Из Вашего опыта, какие разделы английского языка труднее всего даются нашим студентам?

- Никому не открою секрет, что любой язык нужно учить. И английский – не исключение. У каждого человека при изучении возникают свои сложности. Но самые трудные аспекты изучения английского языка – это аудирование, то есть восприятие информации на слух, и, конечно, английская грамматика.

Вообще, студенты, которые хорошо учатся по всем дисциплинам, не имеют трудностей и в изучении английского языка. А кто недобросовестно учится, тот испытывает трудности не только при изучении английского или латинского языков.

Ведь алгоритм обучения одинаковый: посещение занятий, работа с литературой, ответы на занятиях, заучи-

Интервью

вание, запоминание и т.д.

- Вы часто проводите внеаудиторные мероприятия по латинскому и английскому языкам, например, конкурсы рисунков. А что еще? И что это дает нашим студентам?

- Как преподавателю, мне нравится творческая сторона в работе со студентами. Поэтому часто провожу конкурсы, конференции, привлекаю студентов к участию в олимпиадах.

В прошлом году проводили мероприятие по творчеству Уильяма Шекспира, где студенты читали наизусть сонеты на английском языке, рассказывали о его жизни и творчестве.

Интересным получилось внеаудиторное мероприятие на английском языке о деятелях медицины - ученых, известных врачах. Хочется отметить конкурс стихотворений «Seasons of the Year», на котором студенты на английском языке представляли времена года в поэзии. Такие мероприятия расширяют кругозор, повышают творческую активность, знакомят с культурой другой страны.

- Что Вам нравится и, может быть, не нравится в английском языке? И какой язык Вам ближе: русский или английский?

- Каждый язык своеобразен. В английском языке нравится его лаконичность и понятность для изучения. Он привлекает своим звучанием, произношением. Его по праву можно назвать международным языком общения.

А русский язык – мой родной язык, на котором я думаю, общаюсь, читаю книги. Богатство и выразительность русского языка отличает его от всех других.

- Читаете ли Вы иностранную литературу в первоисточнике? Кто из авторов Вам нравится?

- Как преподаватель английского, конечно, я читаю английскую литературу в первоисточнике. Начала читать еще в институте. Например, Уильям Теккерея «Ярмарка тщеславия».

С удовольствием перечитываю Джейн Остин «Гордость и предубеждение».

Тем, кто тоже хочет начать читать в оригинале, советую Джоан Роулинг «Гарри Поттер», Толкин «Хоббит».

- Что Вы пожелаете нашим студентам в постижении иностранных языков?

- Учите иностранные языки. Это тренирует память, мышление, повышает общую культуру.

В наше время знать английский язык – это не роскошь, а необходимость.

Желаю всем успехов и удачной сессии!

Беседовала Светлана Корзун, студентка 238 группы специальности «Сестринское дело»

Личность

Великие имена: Владимир Петрович Сербский

Не многие, наверное, знают, почему Центральному научно-исследовательскому институту судебной психиатрии в Москве присвоено имя русского врача-психиатра В.П. Сербского.

Владимир Петрович Сербский был крупнейшим судебным психиатром, одним из наиболее ярких представителей и создателей того направления в русской психиатрии, которое известно под именем московской, или корсаковской, психиатрической школы. Он был не только крупнейшим судебным психиатром, он был творцом русской судебной психиатрии как самостоятельной научной дисциплины; впервые в отечестве начал преподавать курс судебной психиатрии.



Владимир Сербский родился 14 (26) февраля 1858 года в небольшом городке Богородске Московской губернии в семье врача. Окончив 2 Московскую гимназию, в 17 лет он поступил на естественное отделение физико-математического факультета Московского университета, которое окончил в 1880 году со степенью кандидата естественных наук. Потом его приняли сразу на 3 курс медицинского факультета. В 1883 году он окончил медфак, получив на 5 курсе серебряную медаль за работу «Клиническое значение альбуминурии».

Во время учебы Сербский увлекся изучением нервных и психических болезней, стал учеником Сергея Корсакова, одного из основателей московской научной школы психиатрии. Под руководством знаменитого психиатра он занялся врачебной практикой в психиатрической лечебнице Беккера. Всего

через два года работы Сербский был приглашен в Тамбов для руководства земской психиатрической лечебницей и для реорганизации лечения психических больных в губернии. Ситуация с лечением душевнобольных в Российской империи оставляла желать лучшего. Больных, если они оказывались в таких учреждениях, лечили не самым гуманным образом. В тамбовской лечебнице В.П. Сербский отменил прежние методы лечения: вместо смиренной рубашки он ввел трудотерапию и часы досуга. Гуманно относиться к душевнобольным Владимир Петрович будет всю свою жизнь.

«За 30 лет почти моего служения психиатрии, я всегда считал своим нравственным долгом отстаивать всеми доступными мне средствами права и интересы душевнобольных» В.П. Сербский

С помощью местного земства он совершил научную командировку в Вену, здесь проработал около года в местной клинике под руководством авторитетного ученого Теодора Мейнерта, который был одним из наставников Зигмунда Фрейда. Впоследствии Сербский выступит с критикой некоторых теорий «отца психоанализа».

Выдающийся ученый, к слову он владел несколькими европейскими языками, был человеком с юмором. Подобным образом шутил он и впоследствии, на II Съезде русских психиатров. Из-за игры с фамилией министра просвещения Льва Кассо съезд закроют, а сам Сербский будет давать объяснения

Личность

следователю.



В 1891 году в Москве он защитил диссертацию «Формы психического расстройства, описываемые под именем кататонии» на степень доктора медицины. В Московском университете он первым в России станет читать лекции по судебной психиатрии на медицинском и юридическом факультетах.

В 1890-х годах Сербский издал два тома «Руководства по судебной психопатологии», этот фундаментальный труд на многие десятилетия стал настольным пособием для психиатров всего мира. Он сразу вошел в судебную практику и стал основой для психиатрических экспертиз. Сербскому пришлось не только самому проводить оценку психической вменяемости больных, но и выступать критиком действий своих коллег.

Владимир Петрович разрабатывал вопросы диагностики основных форм психозов. Он установил, что некоторые болезненные проявления, наблюдаемые у взрослых больных, являются следствием их детского слабоумия.

Сербский сформулировал основные принципы методики, по которой психиатры могли определять степень вменяемости больного, то есть способности критически

оценивать свои поступки.

«Врач имеет дело не с болезнями, а с больными, из которых каждый болеет по-своему» В.П. Сербский

С 1903 года Владимир Петрович возглавил кафедру психиатрии Московского университета, ее он покинул в 1911 году в знак протеста против действий министра просвещения Льва Кассо, который придерживался консервативного курса в сфере образования.

Доктор Сербский был человеком непреклонным, прямолинейным, без тени чиновничества, он был борцом не по темпераменту, а исключительно по чувству долга. Образ его действий можно было всегда предсказать, поскольку он не выносил ложь и лицемерие, они ему были противны органически.

Малообщительный Сербский, несмотря на нелюбовь и даже боязнь всяких публичных выступлений, был общественным деятелем, выступлений которого часто боялись. На знаменитом II съезде психиатров, проходившем в августе 1905 года в Киеве, где он был избран его председателем, Сербский выступил как сторонник революционного протеста против самодержавия, высказав мысль, что сложившаяся нездоровая общественная и политическая ситуация, плохо сказывается на психическом здоровье людей. В этом он винил политический строй и «режим», с критикой которого он выступал и позже.

В 1906 году, вскоре после Декабрьского вооруженного восстания в Москве, на дверях его квартиры была вывешена надпись: «Жандармы и полицейские не принимаются в качестве пациентов».

24 года своей жизни, почти четверть века, отдал Сербский созданию и развитию Московской психиатрической клиники. Последние годы жизни выдающегося психиатра прошли в тяжелых моральных и материальных условиях. Сербский был бесребреник, до самой смерти он оставался необеспеченным, несмотря на самые скромные привычки. И это в Москве, где население с

Личность

давних пор развращало врачей, а врачи, в свою очередь, население.

В 1913 г. английское и шотландское общества психиатров избрали ученого своим почетным членом и пригласили посетить Великобританию. Сербский принял приглашение. Его принимали как известнейшего ученого и общественного деятеля. Он выступал с лекциями, посещал клиники, консультировал больных. Руководство Эдинбургского университета предложило ему занять должность профессора, но он отказался и вернулся в Россию.

Весной 1917 года рушилась старая русская жизнь, и вместе с ней уходило в прошлое наследие реакционного министра Л.А. Кассо. Владимир Петрович Сербский должен был вернуться в дорогую ему, родную клинику, он дал уже на это свое согласие, но неумолимая судьба отказала ему в этой радости: 23 марта 1917 года, на 60-м году жизни, едва ли не в тот самый день, когда пришла телеграмма из Петрограда о его возвращении в университет, он умер.

Его похоронили уже не бывшим профессором Московского университета, как он любил себя называть, а действующим.

В надгробной речи прозвучали слова, очень точно выразившие сущность покойного: «психиатр без страха и упрека». Таким он и останется навсегда в истории русской психиатрии.

Организованная врачом-психиатром клиника стала основой Института общей и судебной психиатрии, которому в 1921 году было присвоено имя Владимира Петровича Сербского. В настоящее время - ФГБУ «Национальный медицинский центр психиатрии и наркологии имени В.П. Сербского» Министерства здравоохранения Российской Федерации.

В последнее время значительно расширились исследования в области социальной, биологической психиатрии, в связи с изменениями законодательства происходит обновление методологических основ судебной психиатрии.

По всем направлениям своей деятельности и, прежде всего, по оказанию психиатрической помощи населению Центр психиатрии и наркологии проводит большую организационно-методическую работу на территории Российской Федерации, поддерживает широкие научно-практические контакты со многими странами ближнего и дальнего зарубежья.



Ксения Драгинагло, студентка 371 группы специальности «Лабораторная диагностика»

Научная деятельность

Научно-практическая студенческая конференция по латинскому языку

27 ноября 2020 г. в КГБ ПОУ «Уссурийский медицинский колледж» состоялась научно-практическая конференция по латинскому языку на тему: «*Invia est in medicina via sine lingua Latina*» («Непроходим путь в медицине без латинского языка»).

Конференция проходила в онлайн-формате на платформе видеоконференции Zoom. В конференции приняли участие 12 студентов первых и вторых курсов специальностей «Сестринское дело», «Фармация», «Лечебное дело».

Участники конференции выступали с докладами: «Ядовитые растения: этимология латинских названий», «Античные сюжеты в названиях лекарственных растений», «Клавдий Гален», «Есть ли будущее для латинского языка в 21 веке?», «Уильям Гарвей» и др.



Подготовили студентов к конференции преподаватели колледжа: Переверзева И.А., Обуховская И.В., Кузина Ю.А.

Диплом I степени получили студенты Евтушенко Дмитрий, студент 161 группы, – тема доклада «Лекарственные растения» и Шафалюк Валерия, студентка 121 группы, – тема доклада

«Клятва Гиппократа». Члены жюри отметили, что в докладах студентов был представлен не только теоретический анализ по теме исследования, но и было проведено тестирование и опрос.

Диплом II степени был присужден также двум студентам Шутовой Саги, студентке 111 группы, – тема доклада «Зачем изучать мёртвый язык?» и Городцовой Екатерине, студентке 161 группы, – тема доклада «Авиценна».

Диплом III степени получил Стрикун Денис, студент 234 группы, – тема доклада «Латинский язык как средство общения в профессиональных кругах».

Ведущие конференции Переверзева Любовь и Киреева Алина, студентки 261 группы, представляли участников конференции.

По итогам работы научно-практической конференции студенты, преподаватели, ведущие, члены жюри получили сертификаты.



Материал предоставлен методическим кабинетом

Проект

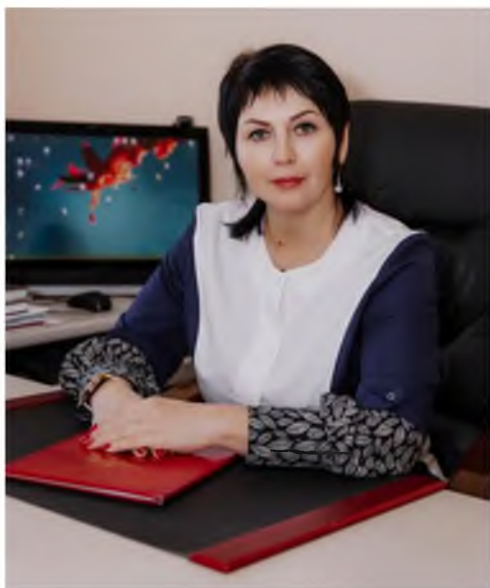
Проект «Духовно-нравственные ценности»

(разговор по душам о семье, доверии, доброте, любви, терпении, внимании, уважении)

Размышляя над такой простой, с одной стороны, но с другой – очень сложной «вечной» темой, я даже не предполагала, насколько эта тема дорога и важна участникам проекта – преподавателям и студентам. И с уверенностью могу сказать, что разговор наш оказался как нельзя кстати. В последнее время мы все больше слышим от окружающих, что им нужна квартира, машина, шуба, и этот список желанных материальных ценностей можно продолжать до бесконечности. И практически единицы говорят о ценностях духовных, нравственных. О них почему-то говорят с неохотой. А надо говорить о них как можно чаще, потому что добро, любовь, уважение, внимание, милосердие не купишь ни за какие деньги, и ценности эти делают нас людьми.

Я благодарю преподавателей и студентов за содержательный разговор.

Ирина Тимофеевна Буркутова, директор колледжа



- На Ваш взгляд, какие главные семейные ценности играют важную роль в жизни каждого человека?

- Жизнь каждого человека начинается с семьи. Именно здесь мы познаем радость, добро, любовь, уважение. Семья помогает познакомиться с окружающим миром, семья защищает каждого от разных проблем. В семье складываются традиции, появляются семейные реликвии, которые передаются последующим поколениям. Выбор жизненного пути, профессии у ребенка формируется тоже в семье. Сочувствие, помощь ближнему, поддержка, отзывчивость – это те нравственные ценности, которые являются неотъемлемой частью нашей жизни и профессии. Любовь к медицине у меня с детства, так как я выросла в семье врачей и пример проявления важных нравственных качеств был у меня перед глазами.

- Как обрести семейные ценности?

- Самое важное в семейных ценностях, на мой взгляд, - это возможность сблизить членов семьи, сделать их командой, которая может справиться с любыми невзгодами, и каждый в ней имеет значение. Конечно, родители должны стать примером для детей. Важен круг общения, чтение книг, которые формируют нравственные качества, просмотр и, самое главное, обсуждение фильма, спектакля и т.д. Если родители не разделяют семейные ценности, ребенок обязательно это почувствует. Если родители неуважительно относятся к старшим, то и дети в будущем так же будут относиться к ним. И наоборот, если родители проявляют заботу к старшему поколению, причем постоянно, то это обязательно примет и ребенок. И очень важно, чтобы нравственные качества не утратились.

Проект

Ирина Геннадьевна Кобзарь, заместитель директора колледжа (по УР)

- На Ваш взгляд, какие главные семейные ценности играют важную роль в жизни каждого человека?

- Семейные ценности – это обычаи и традиции, которые передаются из поколения в поколение. Это – чувства, благодаря которым семья становится крепкой. Это – все то, что люди переживают вместе внутри дома – радость и горе, благополучие и трудности. Муж и жена – единое целое, и результатом их жизни являются дети. Поэтому важно отвечать не только друг за друга, но и нести ответственность за детей. Дети – это наше отражение, все лучшее закладывается в детстве. Роль родителей очень важна в формировании духовных ценностей. С давних времен слово отца не подвергается сомнению, его уважают и слушаются. Женщина в первую очередь жена и мать. На ее плечи возлагается и воспитание детей, создание уютной и доверительной атмосферы, в общем, все домашние хлопоты. Сегодня роль жены заключается не только в домашних хлопотах, она наравне с мужчинами зарабатывает деньги. Но, получая материальные блага, многие семьи теряют духовную связь внутри семьи: взаимопонимание, терпение, уважение, сострадание.



- Как обрести семейные ценности?

- Как я уже сказала, все хорошее и плохое закладывается человеку с детства. Все правила поведения ребенок получает от родителей, бабушек и дедушек. На их примерах он учится, перенимает опыт. Поэтому очень важны семейные традиции. В каждой семье они могут быть совершенно разными, но решающими одну важную задачу – сплотить и укрепить. Это и совместные чаепития, и чтение книг, игры, путешествия и др.

Наталья Алексеевна Трибунская, заведующая учебной частью



- На Ваш взгляд, какие главные семейные ценности играют важную роль в жизни каждого человека?

- Что для человека ценно и дорого, он определяет для себя сам. Возможно, для кого-то в приоритете материальные блага: ему важны деньги, роскошные вещи и дорогие украшения. И этому он посвящает всю свою жизнь... К сожалению, у нынешней молодежи все больше проявляется это стремление к богатству. Но мое твердое убеждение, что с возрастом происходит переосмысление ценностей. И мы начинаем понимать, что для нас важнее всего настоящему: добро, взаимопонимание, поддержка, тепло, любовь. Самое главное, чтобы рядом были близкие люди.

И кто бы что ни говорил, во все времена семья – главное в жизни, это главная ценность человека.

- Как обрести семейные ценности?

- Стараться как можно чаще думать о близких, быть внимательнее к ним. Главное – это живые родители, здоровые дети, забота друг о друге, помощь и поддержка родных тебе людей. Семья – это главное в жизни человека. Все самое важное формируется именно в семье. Об этом можно судить по русским народным пословицам: «Жить для себя – тлеть, для семьи – гореть», «Семья в куче – не страшна и туча», «Русский человек без родни не живет» и др.

Проект

Наталья Григорьевна Перечкина, методист



- На Ваш взгляд, какие главные семейные ценности играют важную роль в жизни каждого человека?

- Семейные ценности - это определенные правила, возможно, и идеалы, которых все придерживаются, они почитаются и защищаются всей семьей. Формирование ценностей начинается для человека с его рождения. Ребенок становится частью семьи и в дальнейшем продолжает передавать правила и идеалы семьи во взрослой жизни своим близким.

Список семейных ценностей может быть бесконечен, в каждой семье он свой. Выделю наиболее главные из них: уважение, честность, прощение, щедрость,

верность, доверие, ответственность. Но основа всех ценностей - любовь. Любовь дает положительный заряд и вдохновляет на добрые дела и поступки.

- Как обрести семейные ценности?

- Семейные ценности усваиваются нами с детского возраста. Родители и взрослые должны быть примером для ребенка. Если родители и другие члены семьи принимают и придерживаются ценностей, то и ребенок примет, усвоит их и в дальнейшем будет их соблюдать и передавать своим детям. Нужно показывать детям свое отношение к ценностям семьи через эмоции и чувства.

Можно рассказать историю из собственной жизни, о том, как семейные ценности повлияли на вас. Семейные ценности – это, в первую очередь, забота друг о друге, поэтому не пытайтесь внушить их насильно. Отношения в семье должны складываться таким образом, чтобы каждый мог рассчитывать на поддержку близких, а не на осуждение. Вряд ли человек захочет принять культуру, которая не принимает его.

Татьяна Николаевна Картушина, преподаватель

- На Ваш взгляд, какие главные семейные ценности играют важную роль в жизни каждого человека?

- Ценности - это то, чем человек дорожит в своей жизни, чему он придает особое значение, положительный смысл жизни. Все духовные ценности важны: любовь, верность, уважение, терпение, доброта, традиции. Семья - это самая главная семейная ценность, это опора, поддержка, уважение, любовь, понимание и многое другое. Семья - это большой труд, а самое главное в семье - это дети, которые все перенимают у родителей – и плохое и хорошее.



- Как обрести семейные ценности?

- В первую очередь каждому человеку нужно работать над собой и над отношениями. Наилучший способ - это примеры, демонстрируемые самими родителями, наглядные и искренние. Ведь только собственным примером можно показать и научить, как необходимо жить в семье. Если в семье, царят любовь, искренность, честность, взаимопонимание, гармония, доверие, уважение, то это и будет являться основными семейными ценностями в будущем детей.

Проект

Элла Адгамовна Корощенко, преподаватель

- На Ваш взгляд, какие главные семейные ценности играют важную роль в жизни каждого человека?

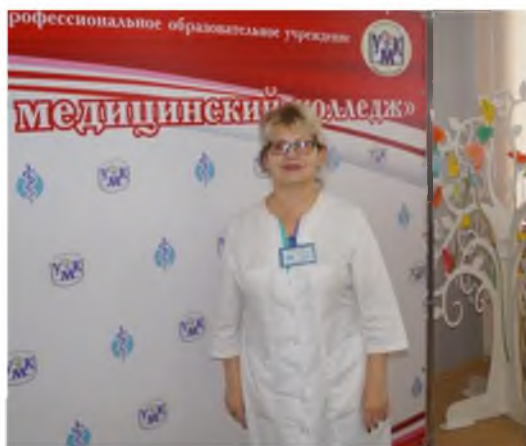
- Каждому человеку нужна поддержка. Карьера, деньги, другие материальные блага никогда не заменят любви, уважения, взаимопонимания, тепла семейного очага. В одиночестве человек несчастен. А если есть семья, близкие люди, то даже трудности и неудачи можно пережить и найти выход из, казалось бы, неразрешимой ситуации. Но и в семье, в которой нет доверия, толерантности, уважения, любви, человек тоже может быть одинок и несчастен. Поэтому важно встретить именно своего, близкого по духу человека.



- Как обрести семейные ценности?

- Прежде всего, в семье складываются представления ребенка о вежливости, справедливости, доброте, внимательности, о сострадании, о честности, о правилах поведения в обществе. Для этого необходимо создать для ребенка в семье доброжелательную обстановку - положительные эмоции создают то, что можно назвать семейным домашним очагом, который сближает и объединяет вокруг себя людей, дает пищу чувствам и отдых душе.

Галина Ивановна Рахманова, преподаватель



- На Ваш взгляд, какие главные семейные ценности играют важную роль в жизни каждого человека?

- Семейные ценности - это традиции, которые передаются из поколения в поколение. Семья и ценности прочно связаны друг с другом и отдельно существовать не могут. Если семья отсутствует, то семейные ценности произвольно теряют свою значимость. Семья и семейные ценности - это фундамент, на котором строится жизнь любого человека.

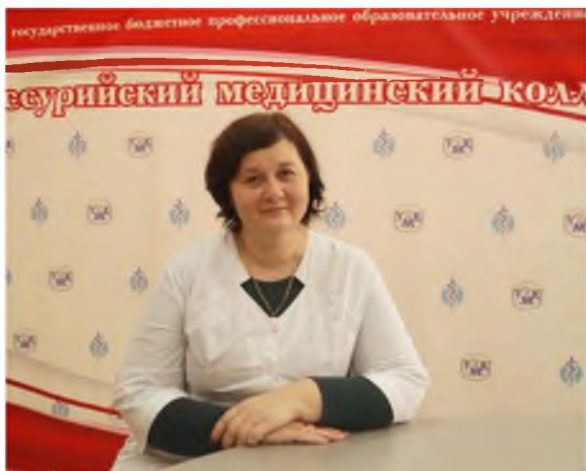
На мой взгляд, главными семейными ценностями, которые играют важную роль в жизни каждого человека, являются: любовь, доверие, доброта, взаимопонимание, верность.

- Как обрести семейные ценности?

- Воспитывать детей, прививать им ценности нужно с самого раннего возраста – только на личном примере. Дети всегда чувствуют неискренность, ложь. Хорошо, если в семье существуют традиции: совместное празднование дней рождений, Нового года, христианских праздников, походы, путешествия и др. Все это сплачивает семью, делает ее крепкой. Уважение к старшим, проявление терпения – это также хорошие примеры для младшего поколения. Ведь когда-то родители, достигнув преклонного возраста, тоже будут нуждаться в поддержке детей и внуков.

Проект

Ольга Константиновна Ведерникова, преподаватель



- На Ваш взгляд, какие главные семейные ценности играют важную роль в жизни каждого человека?

- Прежде всего, любовь, доверие и взаимопомощь. Сейчас все больший интерес вызывает изучение прошлого, истории предков – как они выглядели, жили, кем были, чем занимались, откуда вообще пошел род, кто его основатель. Это очень важно – знать, откуда ты родом, чтобы связь с предками не прерывалась.

- Как обрести семейные ценности?

- Создание семьи и воспитание ценностей – тяжелая задача. Она требует большой самоотдачи и кропотливого многолетнего труда от мужа и жены. Именно в семье закладываются такие качества, как верность своим идеалам, друзьям и родственникам, любовь и вера, доброта и щедрость, ответственность и взаимопомощь, уважительное отношение не только к старшим, но и ко всем окружающим, патриотизм. Семья – это не только муж и жена. Семья – это дети, бабушки, дедушки, тети, дяди, братья и сестры. Все должны быть счастливы и понимать, что в трудную минуту им всегда помогут и их всегда поддержат.

Виктория Владимировна Заверюха, преподаватель

- На Ваш взгляд, какие главные семейные ценности играют важную роль в жизни каждого человека?

- Главными семейными ценностями являются те, которые закладываются в каждой семье из поколения в поколение. Это доверие, любовь, уважение, взаимопомощь и др. Но в каждой семье обычаи, традиции свои, личные. Воспитание ребенка начинается с младенчества, и родители должны быть ему примером демонстрации семейных традиций и нравственных ценностей.

Например, мой главный девиз: «Если хочешь воспитать достойное поколение, чтобы тебе не было стыдно за его поступки, - веди себя сам так, чтобы это было примером для подражания».

- Как обрести семейные ценности?

- Обрести семейные ценности можно в любящей семье, где прививается с детства любовь, уважение, понимание к людям, любовь к Родине а также уважение, понимание и почет к людям старшего возраста. Все это непростая задача. И она требует от каждого из нас большой самоотдачи, терпения. И тогда в наших сердцах, наших домах всегда будет гореть яркий огонек теплоты и любви. Это и называется семейный очаг, который всегда притягивает близких людей.



Проект

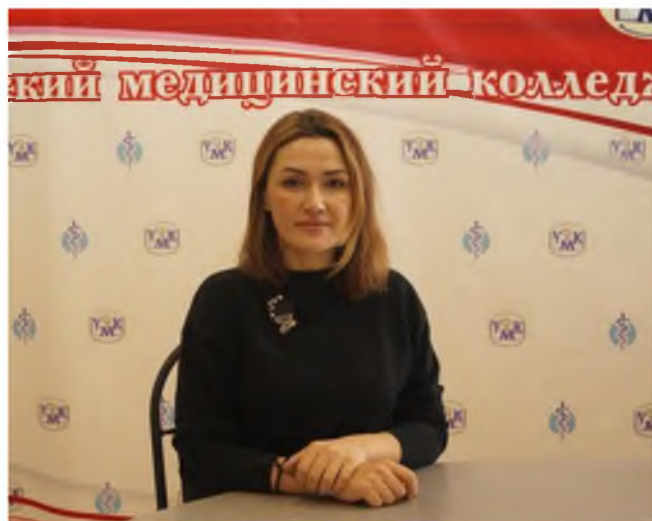
Оксана Анатольевна Швец, преподаватель

- На Ваш взгляд, какие главные семейные ценности играют важную роль в жизни каждого человека?

- Семья – важная часть жизни каждого человека. Крепкая семья - это залог крепких и здоровых отношений в семье. Ценности в семье могут быть разными: уважение друг к другу, любовь, доверие, поддержка, традиции и т.д. А цель у них одна - укрепление семьи.

- Как обрести семейные ценности?

- Есть такая фраза: «Не воспитывайте детей, воспитывайте себя!». Я с ней полностью согласна. Формирование семейных ценностей начинается с самого раннего возраста и чаще бессознательно. Лучший способ передачи - пример отношений в семье!



Над проектом «Духовно-нравственные ценности» работали:

*Алина Драгомерецкая, студентка 333 группы,
специальность «Сестринское дело»;*

*Алена Руднева, студентка 333 группы,
специальность «Сестринское дело»;*

*Ольга Золотухина, студентка 232 группы,
специальность «Сестринское дело»;*

*Евгения Акуленко, студентка 236 группы,
специальность «Сестринское дело»;*

*Светлана Коргун, студентка 238 группы,
специальность «Сестринское дело»;*

Соклакова О.В., педагог-организатор

Опрос

Опрос: «Важны ли семейные ценности в наше время?»

Продолжая разговор о нравственных ценностях, мы решили узнать мнение наших студентов на этот счет. Оказалось, что традиции, совместные семейные праздники, добро, доверие, уважение, любовь, сострадание – не пустые слова и в каждой семье они занимают особое место.



Устин Шпаковский, 333 группа

Важны ли семейные ценности в наше время?

Да, важны! Потому что семья - это твои близкие, твоя поддержка и опора в жизни, это Родина.

Какие семейные традиции есть в вашей семье?

На Новый год мы дарим друг другу подарки. Традиционно раз в год мы собираемся семьей на отдых.



Алина Драгомерецкая, 333 группа

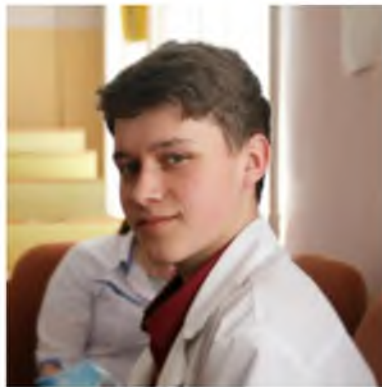
Важны ли семейные ценности в наше время?

Я считаю, что семейные ценности важны в наше время, потому что они становятся

традициями, которые сохраняются и передаются следующему поколению.

Какие семейные традиции есть в вашей семье?

Обязательное утреннее «Доброе утро!» и завтрак всей семьей, вечернее «Спокойной ночи!» с поцелуем перед сном. Украшение елки перед Новым годом, покраска яиц перед Пасхой... Еще в моей семье есть традиция по воскресеньям ходить в баню и на завтрак кушать вкусные блины от папы. Когда-нибудь я обязательно перенесу эти традиции в свою семью.



Артур Зверев, 371 группа

Важны ли семейные ценности в наше время?

Семейные ценности важны для каждого, кто хорошо воспитан. Для меня они так же важны. Я стараюсь их беречь и даже внести свой вклад: проявляю уважение к окружающим, стараюсь помогать нуждающимся в помощи, быть вежливым.

Какие семейные традиции есть в вашей семье?

Семейных традиций особо нет, или они есть, но вошли в такой обиход, что это стало обычным делом: совместные дни рождения, празднование Нового года, государственных дат.



Снежана Ячmeneва, 235 группа

Важны ли семейные ценности в наше время?

Семейные ценности - это то, что важно для каждого члена семьи. Это качества, которые люди проявляют друг другу. Такими ценностями могут быть поддержка, общение, честность, взаимоуважение, доверие, прощение за ошибки и др.

Какие семейные традиции есть в вашей семье?

В нашей семье нет особых традиций, но есть самое главное – взаимопонимание, уважение, доверие, любовь.

Опрос



Евгения Шульга, 236 группа

- Важны ли семейные ценности в наше время?

- Я считаю, что семейные ценности в наше время являются неотъемлемой частью жизни, потому что без любви, без доверия, без уважения друг другу нельзя построить нормальной семьи и воспитать хороших детей.

- Какие семейные традиции есть в вашей семье?

- В нашей семье есть традиции: мы любим вместе смотреть фильмы или интересные программы по телевизору. А еще – дарить подарки просто так, без повода.



Севда Черкезова, 236 группа

- Важны ли семейные ценности в наше время?

- Я считаю, что без семейных ценностей - это не семья, а

просто сожительство людей. Семейные ценности – это уют и домашний очаг, взаимопонимание и доверие. И еще очень важным является взаимное уважение - без него тоже никак.

- Какие семейные традиции есть в вашей семье?

- Мы любим всей семьей отмечать праздники, собираться за большим столом, общаться.



Руслана Бондарец, 334 группа

- Важны ли семейные ценности в наше время?

- На мой взгляд, семейные ценности в наше время очень важны. Это то, что дорого нам. Если вам подарил игрушку на день рождения близкий человек, для вас она становится ценной: вы ее оберегаете, любите, она вам дорога и важна. Так же и с семьей. Вам важно, чтобы ваши родные чувствовали себя комфортно. Вы цените мельчайшие детали: улыбку по утрам своих родных и близких, их настроение.

- Какие семейные традиции есть в вашей семье?

- Мы любим отмечать праздники, ужинать в кругу семьи, по выходным мы ста-

раемся гулять в парке, выезжать на природу, ходить в кино и многое другое. Еще мы делаем своими руками открытки перед Новым годом, и каждый пишет свои пожелания на год. Также в моей семье есть традиция ходить в церковь по четвергам. Я хотела бы, чтобы данные традиции перешли и в мою будущую семью.



Карина Пак, 334 группа

- Важны ли семейные ценности в наше время?

- Семейные ценности важны в любой семье. Без них невозможно построить крепкую семью. Для меня на первом месте стоит взаимоуважение. И в нашей семье без этого никуда. Это и взаимопомощь, и взаимопонимание, и поддержка.

- Какие семейные традиции есть в вашей семье?

- В нашей семье всегда поддерживают друг друга, уважают. Мы любим общаться, отмечать праздники. Я считаю, что родители являются главным примером для ребенка, своим отношением они формируют в нем нравственные ценности.

Консультация психолога

Крепкая семья - в чем ее секрет?

Продолжая тему семейных ценностей, мы обратились к преподавателю психологии Ольге Станиславовне Логиновой помочь разобраться в достаточно сложном вопросе. Думаем, все с нами согласится, что без семьи человеку трудно, одиноко. Но часто бывает так, что, создав семью, люди через какое-то время расходятся, и семья распадается. Как создать крепкую семью? И в чем заключается секрет такой семьи?



- Крепкая семья - это семья, в которой прежде всего умеют договариваться друг с другом, принимать друг друга и искать компромисс в конфликтных ситуациях. Умение принимать своего супруга или супругу говорит о становлении крепкой семьи, когда мы разрешаем, допускаем у своего любимого человека наличие каких-то недостатков.

Но если на стадии ухаживаний один начинает стараться выглядеть замечательным в глазах любимого или любимой, то это не приведет ни к чему хорошему, потому что в итоге весь этот «спектакль» надоест и начнутся скандалы и упреки. Нужно уметь показывать себя настоящим, нельзя всю жизнь находиться в образе и все время себя менять.

В течение жизни мы учимся быть нужным друг для друга. Хорошо, когда в семье есть одинаковое отношение к любым ситуациям. Если ситуация смешная, то вы вместе смеетесь, если она кажется для вас грустной, то одинаково грустите, а не так - один смеется, а другой над этим плачет. Важно, чтобы в семье появлялись традиции -

без них никуда. В каждой крепкой семье существуют разные традиции: какое-то общее дело, праздничные обеды всей семьей в выходные, совместная игра в домино, поездка на рыбалку, выход в парк и т.д. Семейной традицией становится любое действие, которое предпринимается всей семьей на протяжении долгого времени.

Поэтому выбирайте то, что нравится всем членам семьи, что им интересно. Семейные традиции делают вашу семью неповторимой и придают домочадцам чувство стабильности, надежности и уверенности в завтрашнем дне.

Еще, каждому партнеру всегда приятно слышать, что его любят. И даже если любовь кажется вам очевидной, не ленитесь говорить об этом как можно чаще. Подкрепляйте свои слова поступками. Любовь не купить дорогими подарками, важно внимание. Достаточно иногда оставить романтическую записку на столе или цветочек на видном месте. И такие отношения обязательно укрепят семью.



*Беседовала Валерия Семенюта,
студентка 234 группы
специальности «Сестринское дело»*

События

Фотовыставка, посвященная Всемирному дню Матери

В ноябре весь мир отмечает День Матери - праздник счастья, которым мы делимся с самыми дорогими и близкими нам людьми, праздник, наполненный нежностью и душевным теплом.

В этот день хочется сказать слова благодарности всем мамам, бабушкам, которые дарят детям любовь, добро, нежность и ласку. И сколько бы хороших, добрых слов мы ни говорили нашим мамам, сколько бы поводов для этого ни придумали, лишними они не будут.

Вот и в нашем колледже 27 ноября 2020 года была организована фотовыставка «Мама – нежность и любовь», посвященная этому замечательному празднику.

В фотовыставке приняли участие более 40 человек, это студенты 1 – 4 курсов.

На почту колледжа ребята присылали лучшие фотографии со своими мамами и бабушками.

Творческие работы зарядили всех светлой энергией, добротой, нежностью и любовью.



Здоровье и красота

Красота и здоровье ногтей

Красивые руки и здоровые ухоженные ногти - это не мелочь, а очень важная часть нашего образа жизни и уверенности в себе. О самых эффективных витаминах и минералах для здоровья ногтей нам рассказала преподаватель фармакологии Елена Викторовна Пугачева.



- К сожалению, сложащиеся ногти - проблема, знакомая многим. Расслоение ногтевой пластины может происходить по нескольким причинам. Часто это происходит из-за воздействия на ногти внешних факторов, например иссушение ногтя под действием моющих средств или же пребывания рук во влажной среде. Из внутренних факторов повышенная хрупкость, медленный рост и неровности ногтевой пластины могут быть следствием неправильного питания, авитаминоза. Поэтому засиять здоровьем ногти могут только при регулярном уходе и правильном питании, богатом питательными веществами, микроэлементами и витаминами.

Установлено, что ногти растут быстрее и становятся крепче при включении в свой рацион продуктов, богатых коллагеном.

Коллаген - это соединительный белок, который входит в состав множества тканей организма (хрящевая ткань, костная, дерма и т.д.). При его недостатке ногтевая пластина теряет свою прочность и гибкость, значительно сокращается ее рост. Поэтому, чтобы иметь крепкие здоровые ногти, необходимо систематически включать в свой рацион продукты, богатые коллагеном: желе, заливное, холодец (студень). Такая диета

укрепит не только ногти, но также кости и волосы.

Важную роль для роста здоровых красивых ногтей играют витамины и минералы.

Большое значение для ногтей имеет содержание **кальция** в организме. Из-за недостатка кальция ногтевая пластина становится тонкая и ломкая, появляются белые пятна. Богатым источником кальция являются молочные продукты, а в частности творог. Кроме того, для укрепления ногтей необходимо принимать курсом препараты **кальция с витамином D**. Следует учитывать, что принимать только один кальций недостаточно, так как в чистом виде он плохо усваивается организмом.

Магний, цинк, железо и кремний являются элементами, которые укрепляют и стимулируют рост ногтей. Важную роль здесь играет **кремний**, недостаток которого проявляется в их хрупкости. В свою очередь характерный симптом дефицита **магния** - слоение ногтевой пластины.

Для здоровья ногтей следует дополнительно принимать **селен**, который отвечает за обмен веществ и отсутствие риска развития дистрофии ногтя.



Здоровье и красота

Важными витаминами для ногтевой пластины являются: **A, витамины группы B, C, E.**

Витамин А - залог крепких, здоровых ногтей. При его недостатке образуются заусенцы, ногтевая пластина искривляется (появляются неровности, утолщения). Витамин А находится во всех овощах оранжевого цвета. Лучшее усвоение витамина гарантирует употребление животных жиров.

Витамины группы В стимулируют быстрый рост ногтей. При недостатке **В1 (тиамина)** на ногтевой пластине образуются желтые борозды.

Хрупкость и искривление ногтей говорит о дефиците **В6 (пиридоксина)**. Появление белых пятен и медленный рост ногтей обусловлен низким содержанием в организме **витамина В3** (ниацина, никотиновой кислоты или витамина РР).

Витамин С длительное время сохраняет ногтевую пластину в первоначальном здоровом состоянии, придает кутикуле большую степень эластичности.

Витамин Е в несколько раз делает процесс роста ногтей быстрее и лучше. Является довольно сильным антиоксидантом и быстро выводит из организма вещества, оказывающие плохое воздействие на организм.

Витамины и минералы для ногтей можно принимать как отдельно, так и в составе витаминно-минеральных комплексов, например: «Витрум Бьюти», «Ледис Формула для волос, кожи и ногтей», «ДоппельгерцБьюти для укрепления ногтей», «МерцБьюти» и другие.

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

СОВЕТЫ ПО УХОДУ ЗА НОГТЯМИ:

1. Поддерживайте ногти в чистоте. Ногтям, как и другим частям тела, требуется постоянный уход. Ежедневно очищайте ногти и кожу вокруг них щеткой с мылом.

2. Один раз в две недели проводите гигиенический маникюр.

3. Помните, что здоровье ногтевой пластины в приоритете над длиной. Длинные ногти - это, безусловно, красиво. Но такой вариант подходит не всем - длина и прочность пластин заложены генетически. Косметологи советуют носить ногти средней длины с закругленными краями. За ними легче ухаживать и они всегда выглядят аккуратно.

4. Помните о рисках гель-лаковых покрытий: использование УФ-излучения для сушки покрытия, токсичные формулы (во многих лаках для ногтей), риски для здоровья, обусловленные снятием покрытия (например, спиливание, применение ацетона).

5. Вовремя лечите поврежденные ногти. Эффективны специальные ванночки и средства для укрепления ногтей.



Виктория Чмутина, студентка 332 группы
специальности «Сестринское дело»

Спорт и здоровье

Укрепляем мышцы пресса

Если вы хотите стать обладательницей красивого плоского живота, то вам точно понравятся упражнения, которые мы собрали специально для вас. Простые, но очень эффективные, они заставят работать каждую вашу мышцу.

А помогут нам преподаватель физической культуры Маргарита Олеговна Лановлюк и Дарья Шайда, студентка 334 группы специальности «Сестринское дело».



- Нередко мышцы живота называют «основой жизненных сил» человека. Это отчасти правда, так как развитый брюшной пресс существенно улучшает качество жизни в любом возрасте.

Данный комплекс упражнений укрепляет мышцы брюшного пресса.

УПРАЖНЕНИЕ 1.

Исходное положение: Лягте на пол, ноги согните в коленях, руки за головой (рис.1). Поднимите верхнюю часть туловища и тянитесь подбородком к коленям. Вернуться в исходное положение. Повторять 20 раз.



Рис. 1



Рис. 2

УПРАЖНЕНИЕ 2.

Исходное положение: Сядьте, сделав упор на предплечья. Поднимите ноги на 10 см.(рис.1). Сгибая ноги в коленях, подтяните их к груди. Выпрямляя ноги, вернитесь в исходное положение. Ноги не касаются пола. Повторять 20 раз.



Рис. 1



Рис. 2

УПРАЖНЕНИЕ 3.

Исходное положение: Лягте на пол, руки разведите в стороны ладонями вниз. Соедините ноги и поднимите их под углом 90 градусов, слегка согнув в коленях (рис.1). Опустите ноги вправо, не меняя положения ног, старайтесь руки и лопатки не отрывать от пола. Вернитесь в исходное положение. Выполните упражнение в другую сторону. Повторить 15 раз в каждую сторону.



Рис. 1



Рис. 2

УПРАЖНЕНИЕ 4.

Исходное положение: лягте на пол, руки за головой. Одновременно поднимите туловище и ноги, принимая положение СЕД (рис.2). Вернитесь в исходное положение. Повторять 15 раз.



Рис. 1



Рис. 2

УПРАЖНЕНИЕ 5.

Исходное положение: Сядьте, ноги согните в коленях. В руки можно взять набивной мяч (вес 3 кг.) или гантели (рис.1). Туловище отклоните назад. Для увеличения нагрузки на пресс можно приподнять ноги. Поворачивайте туловище вправо, вернитесь в исходное положение. То же самое сделайте в левую сторону. Вернитесь в исходное положение. Повторять 15 раз в каждую сторону.



Рис. 1



Рис. 2

Спорт и здоровье

УПРАЖНЕНИЕ 6.

Исходное положение: Лягте на мяч, руки за головой. Сделайте упор согнутыми на 90 градусов ногами (рис.1). Сгибая ноги в коленях, опустите их на мяч. Поднимите верхнюю часть туловища. Старайтесь не давить руками на голову. Вернитесь в исходное положение. Повторять 20 раз.



Рис. 1



Рис. 2

УПРАЖНЕНИЕ 7.

Исходное положение: Лягте на пол, руки за головой. Сделайте упор согнутыми на 90 градусов ногами на мяч (рис.1). Сгибая ноги в коленях, опустите их на мяч. Поднимите верхнюю часть туловища, тянитесь лбом к коленям. Старайтесь не давить руками на голову. Вернитесь в исходное положение. Повторять 20 раз.



Рис. 1

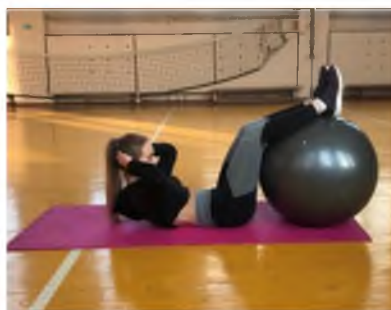


Рис. 2

УПРАЖНЕНИЕ 8.

Исходное положение: Лягте на спину, руки вдоль туловища ладонями вниз. Зажмите мяч обеими ногами (рис.1). Поднимайте ноги вверх под углом 90 градусов. Вернитесь в исходное положение. Повторять 15 раз.



Рис. 1



Рис. 2

Спорт и здоровье

УПРАЖНЕНИЕ 9.

Исходное положение: Лягте на спину, руки вдоль тела ладонями вниз, можно развести руки в сторону. Ноги с мячом под углом 90 градусов (рис.1). Опустите ноги вправо, не касаясь пола. Вернитесь в исходное положение. Выполните в другую сторону. Повторять 12-15 раз.



Рис. 1



Рис. 2

В конце комплекса необходимо выполнить упражнение на растяжение мышц живота (рис. 1,2,3,4).



Рис. 1



Рис. 2



Рис. 1



Рис. 2

Соклакова О.В., педагог-организатор

А знаете ли вы, что...

Интересные события ноября

В рубрике «А знаете ли вы, что...» мы говорим о значимых датах ноября нашей страны и мира. Благодарим преподавателя Швец Оксану Анатольевну за помощь в создании рубрики

**2 ноября
1721 года**

Царь Петр I принял титул императора Петра Великого, который был поднесен ему



в Петербурге в Троицком соборе, и превратил прежние «великие государства Российского царствия» во «Всероссийскую империю».

Решение было обусловлено внешнеполитическими причинами. Этим актом публично фиксировался общий итог Северной войны - новый реальный военно-политический вес России в Европе.

7 ноября - Великая октябрьская социалистическая революция



11 ноября - День памяти погибших в I мировой войне



17 ноября - Международный день студентов.

Установлен в 1946 году на Всемирном конгрессе студентов, состоявшемся в Праге, в память чешских студентов-патриотов, расстрелянных немецко-фашистскими оккупантами 17 ноября 1939 года.



Подробная информация на нашем сайте в разделе «Наука и образование»

Подготовила Алена Руднева, студентка 333 группы специальности «Сестринское дело»

Медицинский календарь на декабрь

1 декабря - международный день борьбы со СПИДом.

Впервые отметили в 1988 году. Эта дата символизирует объединение усилий всех людей, живущих на планете Земля, в борьбе с этой страшной трагедией. Организация проводимых мероприятий подразумевает, в первую очередь, поддержку профилактических мер и максимальный доступ к информации об этом недуге.

- день невролога

Праздник не получил большой популярности во многих странах. Он пока не закреплен в перечне памятных дат РФ и известен не всем медицинским работникам.

3 декабря - международный день инвалидов.

Отмечается с 1992 года. Данное решение было принято Генеральной Ассамблеей в целях повышения мобилизации поддержки важных вопросов, касающихся людей, страдающих от инвалидности.

27 декабря - день спасателя

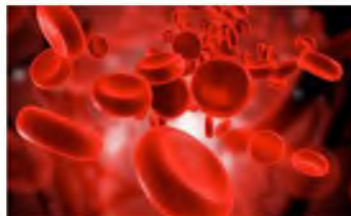
День спасателя установлен указом Президента РФ в 1995 году. Ключевую роль в проведении поисково-спасательных работ играют спасатели МЧС. Они всегда первые там, где людям нужна помощь: в завалах разрушенных строений, в дыму и в огне пожаров, в искореженных транспортных средствах, на затопленных территориях. Большая роль в этой работе отводится медикам.

Медицинские факты

1. Человеческая почка состоит из более чем 1.000.000 микроскопических трубочек. Суммарное расстояние всех этих трубочек (из 2-х почек) достигает 65 км.



2. Плазма человеческой крови и морская вода очень схожи по составу, утверждают биохимики.



3. Улыбаясь всего дважды в день можно понизить кровяное давление.



4. За всю свою жизнь волосы человека вырастают в среднем на 950 км.



5. Самая твердая субстанция нашего организма - зубная эмаль.



Поздравляем с Наступающим Новым годом!

Пусть в Новый год случится чудо —
В душе зажгутся огоньки
И целый год у вас не будет
Ни огорчений, ни тоски.

Пусть елка с яркою звездой
В ваш дом удачу принесет,
Любовь и крепкое здоровье.
Пусть год вам сказочно везет.

Под бой курантов загадайте
Свои заветные мечты
И в дом свой поскорей впускайте
Год радости и доброты.



Над номером работали:

Главный редактор - Соклакова О.В.

Текст статей, интервью, опрос –
Светлана Коргун, Алина Драгомерецкая, Ольга Золотухина, Алена Руднева, Виктория Чмутина, Ксения Драгинагло, снежана Ячменева, Штанько Дарья, Акуленко Евгения, Семенюта Валерия

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»