



МИЛОСЕРДИЕ

<http://sbmcollege.ru>

№ 9 (73) декабрь 2016 г.

КОНКУРС

Конкурс проводился с целью повышения уровня профессионализма преподавателей колледжа, распространения педагогического опыта и творческого подхода к формированию профессиональных компетенций у студентов. Задачами конкурса были определены: обмен педагогическим опытом между преподавателями, публичное признание личного вклада преподавателя в развитие медицинского и фармацевтического образования, реализация творческого потенциала преподавателей и повышение их педагогического мастерства, развитие мотивации преподавателей к повышению своего профессионализма при формировании компетенций у студентов.

ность, лаконичность, убедительность речи и ораторское мастерство конкурсантов.

2. Презентация методической разработки конкурсного занятия.

Представленные конкурсантами материалы оценивались жюри согласно разработанному индикаторам.

3. Демонстрация фрагмента конкурсного занятия.

Жюри оценивало педагогическую целесообразность занятия; применение различных форм организации деятельности студентов; использование разных видов заданий; рациональность и эффективность использования пространства, оборудования, времени, оптимальность темпа занятия;

ва - преподаватель ЦМК хирургии, В.А. Ушакова – преподаватель ЦМК ЕНД, А.Н. Дубинин – преподаватель ЦМК фармации, О.И. Колесникова – преподаватель ЦМК ОСД, В.Н. Остролюцкая – преподаватель ЦМК терапии, Л.В. Климченко – преподаватель ЦМК стоматологии ортопедической, О.А. Порублева – преподаватель ЦМК ОПД.

Конкурсанты продемонстрировали яркие, насыщенные используемыми педагогическими технологиями занятия, позволяющие эффективно формировать общие и профессиональные компетенции у студентов. Конкурсная комиссия скрупулезно подвела итог всех этапов конкурса. Оценивалась работа конкурсантов по разработанным

место разделили **Оксана Александровна Порублева** и **Наталья Ивановна Ховасова**. Каждый момент занятия Натальи Ивановны Ховасовой был пронизан ее педагогическим опытом. Его сочетание с использованием современного лабораторного оборудования и позволяет успешнее всего формировать профессиональные компетенции лабораторного техника. А яркая личность педагога Оксаны Александровны Порублевой, ее эмоциональная, образная речь позволяют концентрировать внимание студентов на протяжении всего занятия.

Все преподаватели продемонстрировали свои педагогические наработки, которые позволяют

ПОЗДРАВЛЕНИЕ

УВАЖАЕМЫЕ КОЛЛЕГИ, ДОРОГИЕ СТУДЕНТЫ!



Уходит в историю 2016-й год. Мы прошли его достойно. Профессионализм нашего педагогического коллектива подтвердился и в этом году. Мы отзвываемся на вызовы времени, осваивая новые стандарты и технологии в обучении, занимаемся наукой. Мы готовим крепких специалистов для российского здравоохранения, воспитывая в них милосердие и сострадание, столь необходимые каждому медику. Мы делаем жизнь студентов разнообразной и увлекательной, наполняя ее множеством акций, конкурсов, фестивалей. И по праву гордимся нашими ребятами, занимающими призовые места на соревнованиях различного уровня.

Спасибо всему коллективу преподавателей и студентов за активную работу и учебу, за множество интересных идей, за то, что мы вместе постоянно идем вперед, растем и развиваемся.

Я поздравляю вас с наступающим Новым годом и близким Рождеством! Пусть все тревоги и невзгоды останутся в прошлом и сбудется все, о чем вы мечтаете! Желаю вам, чтобы работа и учеба радовали, семья согревала и поддерживала, деньги множилось, а самые фантастические замыслы реализовывались! Здоровья вам, любви, гармонии и хорошего праздничного настроения!

К.И. Корякин,
главный редактор газеты
«Милосердие»,
кандидат педагогических
наук, отличник
народного просвещения,
директор ГБПОУ СК
«Ставропольский
базовый медицинский
колледж»

ПРЕПОДАВАТЕЛЬ ГОДА



Основной задачей конкурса была демонстрация инновационных практикоориентированных педагогических технологий, используемых преподавателями в практической деятельности. В состязании принимали участие педагоги всех цикловых методических комиссий независимо от стажа работы, возраста, имеющейся квалификационной категории, за исключением победителей конкурса предыдущего года «Преподаватель года – 2015».

Конкурс проведен в сроки с 3 октября по 3 декабря 2016 года в два этапа.

I этап – внутри цикловой методической комиссии. Был проведен конкурс среди преподавателей цикловых методических комиссий, победители которых были выдвинуты для участия во II этапе.

II этап – общеколледжный. На этом этапе проведены три части конкурса:

1. Презентация актуальности в медицине выбранной темы конкурсного занятия. Жюри оценивало практикоориентированность выбранной темы, аргументирован-



По традиции в нашем колледже в начале учебного года был проведен профессиональный конкурс педагогического мастерства среди преподавателей.

возможность для саморазвития студентов; использование информационно-коммуникационных технологий; использование инновационных методов и приемов обучения; культуру проведения учебного занятия (речь, внешний вид, мимика, жесты); соответствие результатов поставленной цели занятия; соблюдение регламента.

В конкурсе приняли участие 12 преподавателей – представителей цикловых методических комиссий: Е.В. Шуаева – преподаватель ЦМК ОГСЭ, Е.А. Москаленко – преподаватель ЦМК иностранных языков, Л.А. Татаринцева – преподаватель ЦМК физической культуры, Е.В. Панарина – преподаватель ЦМК акушерства и педиатрии, Н.И. Ховасова – преподаватель ЦМК лабораторной диагностики, Д.М. Дементьев –

критериям для каждого из трех составных частей конкурсной программы в соответствии с оценочными листами.

Самое динамичное, включающее максимальное количество педагогических практикоориентированных методик и технологий, занятие продемонстрировала признанная конкурсной комиссией победителем конкурса преподаватель ЦМК ОСД **Ольга Игоревна Колесникова**, набравшая наибольшее суммарное количество баллов. Второе место по сумме баллов заняла преподаватель ЦМК стоматологии ортопедической **Любовь Викторовна Климченко**, показавшая оперативность и умение использовать то новое, что появилось в бурно развивающейся зуботехнической практике. Третье

наиболее эффективно достигать основной цели – формирование компетенций у студентов. Каждое конкурсное занятие отличалось определенной особенностью, своей изюминкой. Активно использовались разнообразные педагогические технологии – от самостоятельной отработки манипуляций до профессиональных и ролевых игр с использованием учебного оборудования: тренажеров, симуляторов, фантомов, нового оборудования, поступившего в практическое здравоохранение наряду с информационными технологиями и электронными образовательными ресурсами, наработанными педагогами.

Победители и участники конкурса получили дипломы, поздравления коллег и материальное поощрение.

Увлеченность любимым делом – формула успеха преподавателей-конкурсантов. Желаем им дальнейшего продвижения по дороге творчества и новых методических находок!

Н.Ю. Рылова,
методист



Искусство родовспоможения имеет древние истоки. Еще со времен первобытнообщинного строя известны случаи помощи рожаящей женщине. Пройдя сквозь века, умение помочь мучающейся в родах в наши дни практически дошло до совершенства. Родовспоможение по праву относится к самым древним периодам социализации человечества, а акушерство – самая древняя отрасль медицины. Акушерство – грань искусства и науки, отрасль человеческой деятельности, направленная на оптимизацию основной биологической функции – воспроизведение себе подобных.

Следует сразу определить понятие акушерства. Акушерство (от франц. accoucher – рожать) – медицинская дисциплина, заключающая сведения о детородной функции женщины и трагующая о рациональной помощи во время нормального и патологического течения беременности, родов и послеродового периода; важным разделом акушерства являются профилактические мероприятия, направленные к предупреждению патологических процессов, могущих возникнуть на почве беременности. В рамках акушерства возникла и развивалась наука педиатрия. Слово «педиатрия» происходит от двух греческих слов: pais, paídos – ребенок и iatρεία – врачевание. Согласно истории как самостоятельная дисциплина педиатрия начала формироваться лишь в первой половине XIX столетия. Датой ее рождения считают 1802 г., когда в Париже была открыта первая детская больница, ставшая на долгие годы центром подготовки педиатрических кадров для всей Европы. Однако еще выдающимися учеными древности и средневековья, начиная с Гипократа, который доказывал необходимость выделения педиатрии в особую дисциплину, были даны описания некоторых особенностей детского организма и обсуждались вопросы вскармливания, гигиены, клинических проявлений ряда заболеваний у детей и их лечения. Уход за детьми, особенно за новорожденными, лечение детских болезней и их посильное предупреждение – один из древнейших видов медицинской деятельности.

В нашем колледже акушерство и педиатрия объединены в одну цикловую методическую комиссию. Это слияние произошло в сентябре 2012 года ЦМК.

Возглавляет объединенную цикловую методическую комиссию кандидат медицинских наук Оксана Николаевна Германова. В 2000 году Оксана Николаевна с отличием окончила Ставропольский базовый медицинский колледж. В 2011 году, после завершения обучения в медицинском вузе, защитила диссертацию и в 2012 году вернулась в альма-матер.

В настоящее время на ЦМК педиатрию преподают: Кулакова В.Н., Гасиева Н.В., Аванесьянц Г.П., Белова М.К., Волинец А.И., работающие в колледже более четверти века. А также Гаврише-



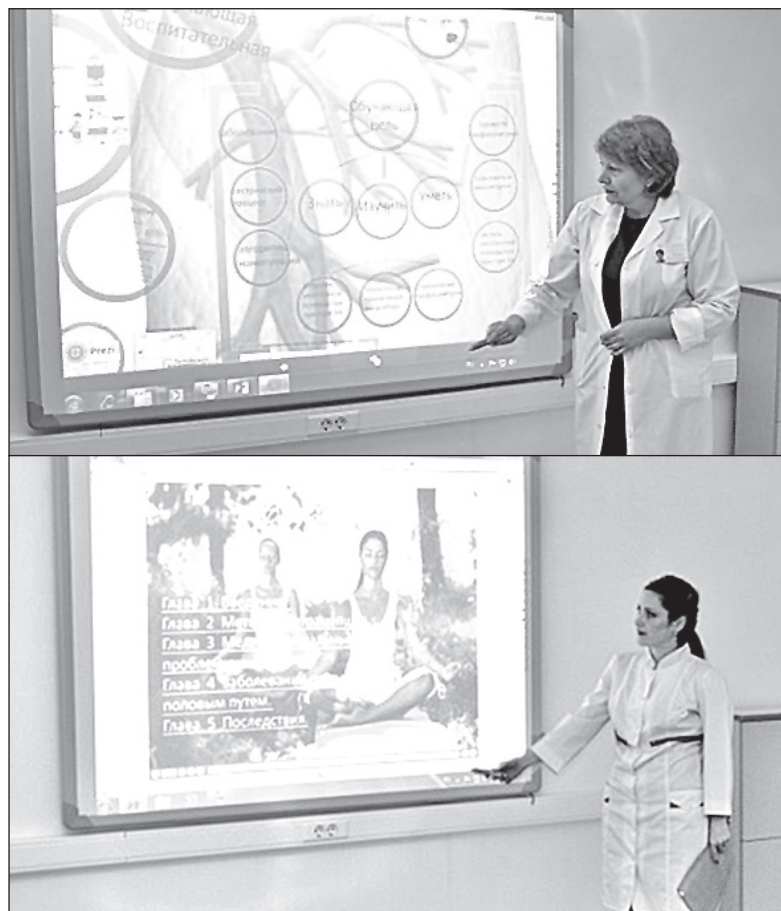
ва Н.В., Алешина Л.Л., Германова О.Н. и вновь влившаяся в коллектив кандидат медицинских наук Садовникова Г.В., проработавшая более десяти лет в Ставропольском государственном медицинском университете. Искусству родовспоможения обучают студентов Болдурчиди Ш.С., Франчук Е.А., Леньшина О.В., Панарина Е.В., Григорян Л.Э. Большинство преподавателей

нужно любить то, что преподаешь, и любить тех, кому преподаешь».

На ЦМК используются интерактивные методы обучения: ролевые игры, компьютерные ситуационные задачи, элементы тренингов и др. Большое значение придается обучению студентов мануальным навыкам как основе практикоориентированного обучения.

ЦМК организует научно-исследовательскую работу по теоретическим и клиническим направлениям подготовки по педиатрии и акушерству. Основная цель научной работы – овладение студентами навыков диагностического мышления, а также умение самостоятельно планировать лечебные и профилактические мероприятия.

Приоритетными направлениями научной работы ЦМК в настоящее время являются качество жизни женщины; современные аспекты патологического акушерства; подростковая беременность; влияние инфек-



ПРЕПОДАВАТЬ С ЛЮБОВЬЮ

ЦМК педиатрии и акушерства



«Ни одна функция не играет такой выдающейся роли в жизни женщины, как рождение ребенка, момент, когда она становится матерью. Лишь давши жизнь новому существу, женщина исполняет назначение, которое указано ей природой»

Г. Плосс (1900)

ЦМК имеют большой опыт работы в практическом здравоохранении. Направления образовательной деятельности цикловой методической комиссии акушерства и педиатрии охватывают различные области педиатрии, акушерства и гинекологии. С первых дней своего существования ЦМК

находится в центре самых актуальных проблем практической медицины. Девиз ЦМК: «Чтобы быть хорошим преподавателем,



ций на беременность, роды и новорожденного; проблемы вскармливания здорового и больного ребенка, иммунопро-

филактика и иммунотерапия острых вирусных инфекций; оценка состояния здоровья детей; закономерности формирования состояния здоровья и развития детей различных возрастов; современные комплексные системы оздоровления и реабилитации детей.

Постоянному совершенствованию учебно-педагогического процесса на ЦМК способствует большая методическая работа. Преподавателями в образовательном процессе активно

используются информационные технологии. Создается учебно-методическое обеспечение образовательного процесса с использованием обучающе-контролирующих компьютерных программ. Сотрудниками ЦМК разработаны и подготовлены учебно-методические комплексы, которые содержат справочные и оценочные материалы по изучаемым темам, методические указания по проведению практических занятий, алгоритмы выполнения манипуляций, образцы разного вида контроля знаний.

Сотрудники ЦМК являются постоянными участниками конкурсов педагогического мастерства, конференций и конгрессов, участвуют в профориентационной работе в школах, лицеях, в организации набора и приема студентов в СБМК.

ЦМК акушерства и педиатрии прошла процесс становления и формирования высокопрофессионального коллектива, способного обеспечить выполнение учебных и научных целей и задач на современном материально-техническом уровне. Преподаватели, имеющие огромный опыт педагогической деятельности, уверенно участвуют в процессе подготовки молодых специалистов, соответствующем требованиям времени.

Э.К. Арутюнян, методист



СТУДЕНЧЕСКИЙ КАЛЕЙДОСКОП

СЛЕТ СТУДОТЯДОВ

8 декабря на базе Ставропольского Дворца детского творчества в целях популяризации движения студенческих отрядов среди молодежи как социальной среды для профессиональной и личностной самореализации прошел 51-й слет студенческих отрядов края, на котором были подведены итоги работы за год.



На слет со всего Ставрополья съехалось более 800 бойцов, комиссаров, командиров, руководителей студенческих отрядов из городов и районов края.



НАША ГОРДОСТЬ – «ПАНАЦЕЯ»!

Лучшие молодежные объединения получили награды из рук ветеранов первых дружин, которые действовали еще в советское время. В число лучших студотрядов края по итогам 2016 года вошел и наш студенческий медицинский отряд безвозмездного действия «Панацея» (руководитель отряда – Виолетта Викторовна Ширинян).

Церемония награждения перемежалась творческими выступлениями студентов: невероятные номера с акробатическими пирамидами, забавные и трогательные сценки,

танцы разных направлений от степа и танго до хип-хопа, песни под гитару собственного сочинения о «большой семье в разного цвета бойцовках»!

По традиции слет завершился «тысячным» исполнением неформального гимна студенческих отрядов «Куртки зеленые».

Валентин Курилов, комиссар студенческого отряда «Панацея»



ЛЕТОПИСЬ ГЕРОИЗМА

УРОК ПАМЯТИ



По традиции 22 ноября в Ставропольском базовом медицинском колледже состоялся урок памяти.

Он был посвящен 31-й годовщине подвига, совершенного советскими пограничниками в Республике Афганистан. Это случилось 22 ноября 1985 года, когда боевая группа панфиловской погранзаставы мото-маневренной группы в составе 25 человек под командованием ее начальника капитана В.Н. Рослова, выполняя разведывательно-поисковые действия в районе горного массива Дарайи-Калат, попала в засаду моджахедов. В ожесточенном бою группа понесла большие потери – 19 пограничников погибли. Все они посмертно награждены орденами Красной Звезды. В числе павших в том бою был и фельдшер, командир отделения погранзаставы младший сержант

Павел Буравцев – уроженец Ставрополя и выпускник нашего образовательного учреждения.

На мероприятии присутствовал помощник губернатора, руководитель краевого отделения общественной организации «Боевое братство» Николай Борисенко. На встрече со студентами он передал музею колледжа электронную



книгу памяти и отметил, что Павел Буравцев и его боевые товарищи заняли достойное место в боевой летописи пограничной службы России, проявили воинскую доблесть, отвагу и с честью выполнили свой долг защитника Отечества.

Эта встреча дала студентам колледжа урок активной гражданственности и любви к Отечеству, готовности к защите его интересов.

Материалы подготовила В.В. Ширинян, педагог-организатор

Во всем мире 1 декабря вспоминают о СПИДе, о том, какую угрозу существованию человечества несет глобальная эпидемия, о масштабах этой трагедии и, конечно же, о том, как остановить распространение ВИЧ/СПИДа.

Студенты-волонтеры нашего колледжа провели акцию «Вместе против СПИДа», приуроченную ко Всемирному Дню борьбы с этой болезнью. На улицах города студенты раздавали прохожим информационные листовки и буклеты.

Основная задача акции – повышение осведомленности населения о СПИДе, опасности заражения, о возможностях профилактики и лечения инфекции, а также недопустимости дискриминации по отношению к ВИЧ-инфицированным и больным СПИДом.



ВМЕСТЕ ПРОТИВ СПИДА



ЧЕЛОВЕК И ОБЩЕСТВО

9 декабря отмечается Международный день борьбы с коррупцией.

В любом обществе образование играет важную роль. Но, к сожалению, оно не избежало коррупции. Сегодня она достигла таких масштабов, что не может оставаться в числе второстепенных проблем отрасли. Только на этапе поступления в учебные заведения масштабы коррупции оцениваются в объеме от 520 млн. (данные ЮНЕСКО) до 1,5 млрд. долларов (данные ДЭБ МВД России). Такая же сумма тратится россиянами на коррупционные платежи каждый год учебы.

Все это не только снижает качество самого образования, но и формирует отношение к коррупции как к нормальному явлению, причем не только у взрослых, но и у подрастающего поколения.

Кто же в этой истории ведущий, а кто ведомый – нечистый на руку преподаватель или студент, который учится ради корочки? Взятки не только берут, но и дают. И пока люди бу-

По статистике 40% студентов вступают в коррупционные отношения с преподавателями.

БОЙСЯ ДАНАЙЦЕВ, ДАРЫ ПРИНОСЯЩИХ.



дут носить взятки и считать это нормой, ситуация не изменится. Эксперты считают, что в коррупции в образовательных учреждениях виноваты обе стороны – и взяточники, и взятодатели. Победить проблему можно лишь, изменив отношение к ней, – преподаватели должны повысить требования к себе, а студенты – уровень мотивированности к учебе.

Действующее уголовное законодательство предусматривает ответственность как за получение взятки и посредничество во взяточничестве, так и за дачу взятки. На днях в Алтайском крае осужден студент аграрного техникума, который предлагал преподавателю пятьсот рублей за подготовку курсового проекта. В такую сумму ученик оценил труд учителя, который должен был сам написать курсовую работу, выставить за нее хорошую

оценку и допустить студента к экзамену. Как выяснилось, это было очень плохое предложение. Суд оценил его в год лишения свободы с испытательным сроком. А Тюменский суд рассматривает уголовное дело, возбужденное в отношении группы студентов нефтегазового университета по факту дачи взятки преподавателю за получение зачета. Фигурантами дела являются 25 человек.

Современное общество теряет способность думать. Для студентов в нашей стране созданы все условия, чтобы они могли комфортно жить, наслаждаться жизнью и... игнорировать духовные и нравственные ценности. Расслабиться, распуститься легко, а вот снова собраться – трудно. Лень способствует тому, что студент не хочет заниматься. Ему легче в конце месяца скачать что-то из интернета либо

дать взятку и идти дальше. Человек не понимает, что образование он получает для себя, что оно ему завтра принесет огромную личную пользу.

Действенный способ борьбы с коррупцией в образовании – это требования к качественной подготовке. Если молодые люди будут понимать, что с качеством образования связано их будущее (а сегодня они очень слабо связывают эти две вещи, они связывают свое будущее с дипломом, с бумажкой, но не с качеством подготовки), если они поймут, что хорошее образование действительно может обеспечить их успех в будущей жизни, то они все-таки будут требовать знаний.

А пока постоянно растущие масштабы коррупции грозят нам... полным распадом общества. Уничтожением системы самоуправления огромного механизма под названием «человечество».

О.Ю. Бадалов, юриконсульт

Борьба с коррупцией привела к неожиданному результату: давать взятки стало опаснее, чем брать. По крайней мере так свидетельствует судебная статистика.



Психическое и психологическое здоровье – вещи разные. Психическое здоровье – это психические особенности, позволяющие человеку быть адекватным и успешно адаптироваться к среде. Обычно сюда относят соответствие формируемых у человека субъективных образов объективной реальности, адекватность в восприятии себя, способность концентрировать внимание на предмете, способность к удержанию информации в памяти, критичность мышления. Противоположность психическому здоровью – психические отклонения, психические расстройства и психические заболевания.

Психическое здоровье не гарантирует душевного здоровья. При сохранности психики, полной психической адекватности человек может быть болен душевно. Когда, скажем, душа болит и жить не хочется. Может быть и наоборот: душевное здоровье, бодрость при некоторой психической неадекватности.

А психологическое здоровье – это не только душевное, но еще и личностное здоровье. Когда здесь наблюдается гармония, у человека все светло и классно, он находится в состоянии личностного роста и готовности к нему. Психологическое здоровье описывает личность в целом, имеет отношение к эмоциональной, мотивационной, познавательной и волевой сферам, проявлению человеческого духа.

Психологически здоровый человек отличается от человека психологически проблемного. У них разное поведение (в первую очередь социальное поведение) и разная структура личности. Основные критерии психоло-



гического здоровья: адекватное восприятие окружающей среды, осознанное совершение поступков, активность, работоспособность, целеустремленность, способность устанавливать близкие контакты, полноценная семейная жизнь, чувство привязанности и ответственности по отношению к близким людям, способность составлять и осуществлять свой жизненный план, ориентация на саморазвитие, целостность личности. Психологически здоровый человек разумен, открыт к сотрудничеству, защищен от ударов жизни и вооружен необходимым

ФУНДАМЕНТ БЫТИЯ



Все мы, встречаясь, говорим друг другу: «здравствуй». И очень редко задумываемся о своем пожелании, пожелании здоровья. Для большинства людей это понятие обозначает отсутствие телесных недугов или серьезных болезней. Но здоровье – это не только хорошее физическое состояние и самочувствие, но еще и эмоциональное, психологическое благополучие. Это такой способ контакта с миром, при котором человек чувствует себя удовлетворенным и счастливым. Это гармония внешнего и внутреннего, сбалансированное состояние человека, позволяющее ему успешно функционировать в мире.

инструментарием, чтобы справляться с жизненными вызовами.

А вот невротики, психопаты и социопаты находятся за пределами психологического здоровья. Сюда же могут быть отнесены люди с основным букетом внутренних психологических проблем: агрессивность, алкоголизм, болезненные привязанности, внутренний саботаж, люди в горе и депрессии, любители жить в позиции Жертвы или склонные разыгрывать Дурику, страдающие от профессионального «выгорания», психотравм и страхов, мучимые чувством вины и внутренним кризисом... Психологически проблемный человек мало разумен, склонен к враждебности, не защищен от ударов жизни и не имеет достаточного инструментария, чтобы справляться с жизненными вызовами.

Наши предки не подвергались воздействию стрессовых раздражителей в таком количестве, как мы, поэтому многие из них могли доживать до 100 лет. Мы живем в таком мире, где очень многие вещи не способствуют сохранению психического здоровья и равновесия. Поэтому в наши дни важно заботиться не только о состоянии своего телесного здоровья, но беречь и психику. В этой статье я предлагаю вам 12 советов по сохранению психического здоровья.

1. Важно обеспечить себе полноценный и достаточно продолжительный сон. Дело в том, что во время сна наша нервная ткань восстанавливается, а недостаток сна или же какие-либо другие проблемы с ним приводят к ее истощению.

2. Каждый пережитый стресс оставляет отпечаток не только на нашей психике, но и на телесном здоровье. Поэтому необходимо выработать эффективные механизмы защиты от его негативного воздействия. Выработайте в себе стрессоустойчивость с помощью медитации, молитвы, специальных психологических упражнений или же найдите другой, подходящий вам, способ.

3. Каждый день в мире происходит много ужасных событий, о которых нам знать вовсе не обязательно. Поэтому не нужно постоянно смотреть, читать или слушать новости – так вы сохраните свою психику и уберетесь от негативных эмоций.

4. Уберегите себя от ненужных переживаний и дел – просто не позволяйте себя втягивать в то, чего на самом деле не хотите выполнять. Научитесь смело и без ненужных угрызений совести от-

казывать, когда понимаете, что не желаете или не можете взять на себя ответственность за какое-то дело. Это ваша жизнь и вы вправе распоряжаться ей так, как хотите, не чувствуя вину за то, от чего отказываетесь.

5. На наше психическое здоровье негативно влияет привычка откладывать важные дела на потом. Сегодня вы отложили что-то на завтра, потом еще что-то и к концу недели понимаете, что нужно включать реактивный режим, потому что ничего не успеваете. Такая жизнь может привести вас в кабинет психотерапевта (в лучшем случае).

6. Для того, чтобы не перегружать свою нервную систему, важно понимать, как она работает. Наш мозг не в состоянии длительное время выполнять сложные задачи, поэтому нужно перезагружать его – позволяйте ему отдыхать после каждой успешно вы-

полненной задачи.

7. Стоит быть осторожными при выборе друзей и формировании круга общения. Надо вовремя выявлять и отдалять от себя тех людей, общение с которыми вас эмоционально выматывает. В противном случае эти «энергетические вампиры» с удовольствием высосут из вас всю жизненную энергию.

8. Периодически, чтобы напитать свою нервную систему и защитить психическое здоровье, нужно употреблять биологически активные добавки, которые обогащают организм магнием, витаминами группы В и другими важными компонентами.

9. Научитесь не копить в себе негативные эмоции, а избавляться от них сразу, как только вы чувствуете их возникновение. Найдите способы освобождения от негатива. Это может быть, например, крик, или боксирование «груши».

10. Научитесь не давать обещания, которых вы не сможете выполнить, ведь они выматывают вас эмоционально, а из-за длительных переживаний ваша психика становится нестабильной, вы легко раздражаетесь и не способны противостоять стрессу. Лучше всего никому ничего не обещать!

11. Помните о том, что для психического здоровья полезно периодически менять обстановку. По-



этому разнообразьте свою жизнь, чаще путешествуйте, хотя бы по своему краю. Открывайте что-то новое в своем родном городе, в учебе, на работе и в каждом человеке, с которым вам приходится общаться.

12. Постарайтесь отказаться от употребления энергетических напитков, так как из-за того, что они являются мощным стимулятором для нервной системы, они ее преждевременно изнашивают. Важно умерить и потребление кофе, а если очень нужно взбодриться, используйте холодный душ, настойку женьшеня или свежесжатый сок грейпфрута.

Совсем скоро наступит Новый год. Среди многочисленных праздничных пожеланий, которые будут звучать, самым частым станет, конечно же, пожелание здоровья. И это верно. Без него ничто не радует. Здоровье – это фундамент, на котором мы строим свою жизнь и любовь, карьеру и дружбу, быт и бытие. Поэтому я всем коллегам и студентам искренне желаю самого главного в новом году – крепкого здоровья!

Г.П. Женьюх,
психолог



Учредитель и издатель: ГБПОУ СК «СТАВРОПОЛЬСКИЙ БАЗОВЫЙ МЕДИЦИНСКИЙ КОЛЛЕДЖ»

Главный редактор
К.И. Корякин
Ответственный редактор:
С. Добровольская

Редакционная коллегия:
Е. Кустова, О. Овсянникова,
Н. Рылова
Проект дизайна и верстка:
Т. Комбарова

Адрес учредителя и издателя:
Ставрополь, ул. Серова, 279
Тел. 8(862) 24-31-75
E-mail: dobro10@mail.ru

ОТПЕЧАТАНО ООО «Типография «СТАВРОПОЛЬ».

355035, г. Ставрополь, ул. Спартака, 8. Тираж 500 экз. Заказ №
Подписано в печать по графику и фактически 16.12.2016 г. в 16 часов.

Дата выхода в свет

Распространяется бесплатно

Перепечатка материалов без письменного разрешения редакции запрещена