



ПУЛЬС



Первого мая в России ежегодно отмечается Праздник весны и труда. Согласно ст. 112 Трудового кодекса РФ, этот день официально является нерабочим. Традиционно 1 мая в городах страны проходят массовые шествия, организованные профсоюзами, политическими партиями и движениями.

Кроме того, в этот день проводятся уличные концерты, ярмарки и другие мероприятия. Свое современное название праздник получил в 1992 году. В советское время он официально именовался "День Интернационала", а затем - "Международный день солидарности трудящихся".



8 мая в Троицком медицинском колледже состоялась праздничная программа, посвященная 79-годовщине Победы в Великой Отечественной войне

Все участники программы попытались раскрыть масштаб подвига советского народа в борьбе с фашизмом. Искренность и проникновенность выступлений студентов создали в зале неповторимую атмосферу.

В программе принял участие Дмитрий Александрович Охезин, врач центра профилактики г. Троицка, преподаватель Троицкого медицинского колледжа. В его исполнении в дуэте со студенткой Анной Золотухиной (13 ф) великолепно прозвучали песни военных лет.

Особый лиризм мероприятия подчеркнули произведения фронтовых и современных поэтов, трогательно исполненные Анастасией Зуевой (11ф), Анастасией Филимоненковой (22 ф), студентами 22 м/с группы.

В программе прозвучали также музыкальные композиции военных лет и современные песни в прекрасном исполнении Карины Насебуллиной (11ф), Ольги Василевской и Полины Огарковой (21 ф), студентов 12 ф и 13 м/с групп.

В знак вечной благодарности, уважения и почтения к нашим ветеранам, одержавшим победу над фашистской Германией, студенты 21 м/с группы подготовили настолько эмоциональный видеопроект, что зрители в зале не смогли сдержать слез. Красивый, чувственный и завораживающий вальс Победы исполнили студенты 12 м/с группы, а также дуэт Анастасия Зуева (11ф) и Кирилл Сафронов(12ф).

Отмечая значение проведенного мероприятия, зав. по воспитательной работе медицинского колледжа Е.В. Гайнулина отметила: " День Победы — это священный праздник для всех нас! Праздничная программа действительно получилась «со слезами на глазах»: каждый присутствующий в зале ощущал гордость за нашу великую страну, уважение к ее истории, чувствовал ответственность перед памятью погибших в годы войны, перед величием их подвига. Мы помним! Мы гордимся!"

Спасибо всем участникам праздничной программы! Отдельные слова благодарности выражаем замечательным ведущим мероприятия - студентам 12 ф группы: Вячеславу Вольвач, Татьяне Лукович, Екатерине Некрасовой, звукооператору Александру Косых (32 м/с), а также благодарим за подготовку мероприятия преподавателя Д.Е. Шуюншалинову.



В ЭТОМ ВЫПУСКЕ

БУДНИ КОЛЛЕДЖА

МИЛОСЕРДИЕ БЕЗ ГРАНИЦ

БЛОГ ПСИХОЛОГА



БУДНИ КОЛЛЕДЖА

Накануне Дня Великой Победы в библиотеке Троицкого медицинского колледжа оформлена книжная выставка «Гордимся Великой Победой!».

Книги, представленные на выставке, рассказывают о беззаветном героизме, о подвигах, совершенных советскими людьми во имя Родины и ради защиты всего того, что нам дорого и свято.



Библиотека приглашает читателей пройти по страницам этих книг и почувствовать дыхание Великой Отечественной войны.

Студенты 13 ф группы Троицкого медицинского колледжа приняли участие во Всероссийской патриотической акции «Георгиевская ленточка»



В преддверии празднования 79-летия Победы в Великой Отечественной войне по всей стране проходит патриотическая акция. Георгиевская ленточка — это символ несломленного духом народа, который одержал героическую победу над фашизмом в Великой Отечественной войне. Этот символ уважения к ветеранам, дань памяти павшим на поле боя, благодарность людям, отдавшим все Великой Победе!

7 мая студенты 13 ф группы во главе со старостой группы Анной Золотухиной приняли участие в акции, дарили ленточки жителям города и поздравляли с наступающим праздником - Днём Победы!



С Днем Победы! Татьяна Колчинская, министр здравоохранения Челябинской области:
9 мая – особый день для каждого из нас.

Помним и гордимся тем подвигом, который совершили наши деды. Мы не устаём благодарить всех, кто подарил мирное будущее нам и нашим детям.

Вклад советских врачей и медсестёр в победу Красной Армии был признан всем мировым медицинским сообществом. За четыре военных года герои в белых халатах вылечили и вернули на фронт почти 18 миллионов солдат и офицеров.

Героизм солдат, тружеников тыла, медицинских работников - врачей, медсестер, санитаров, которые во фронтовых госпиталях и на полях сражений приближали День Победы, возвращая в строй раненых бойцов.

К сожалению, сегодня осталось совсем не так много ветеранов, которым мы можем лично сказать спасибо за этот подвиг. Но этот подвиг бессмертен, и он будет жить с нами вечно! Наш общий долг – беречь память о героях и окружить заботой ветеранов.

Вечная память героям, павшим на полях сражений и ушедшим из жизни после войны!



Дорогие ветераны!
Искренне желаю вам крепкого здоровья! Низкий вам поклон за ваш подвиг и Великую Победу!

МЫ – ПОМНИМ! МЫ – СКОРБИМ!

В знак вечной благодарности, уважения и почтения к нашим ветеранам, одержавшим победу над фашизмом, студенты 21 м/с группы подготовили очень трогательный видеопроект.

Благодарим за участие студентов 21 м/с группы: Ангелину Стрешную, Елизавету Глазырину, Лейлу Рустамову, Артура Гатиятулина, Алену Симон, Данила Щеткина, Оксану Шабалину.

С видеороликом Вы можете ознакомиться, наведя камеру смартфона на qr-код:



9 МАЯ СТУДЕНТЫ, ПРЕПОДАВАТЕЛИ И СОТРУДНИКИ ТРОИЦКОГО МЕДИЦИНСКОГО КОЛЛЕДЖА ПРИНЯЛИ УЧАСТИЕ В ТОРЖЕСТВЕННОМ ПАРАДЕ В ЧЕСТЬ ДНЯ ВЕЛИКОЙ ПОБЕДЫ

День Победы – поистине величайший день. Бесконечная благодарность защитникам Родины и низкий поклон самоотверженным труженикам тыла.

Эта Победа - в наших сердцах!



2 место в легкоатлетической эстафете на приз газеты "Вперед"

9 мая в честь Дня Победы состоялась легкоатлетическая эстафета на приз газеты "Вперед", посвященная 79-й годовщине Победы в Великой Отечественной войне и 100-му юбилею газеты "Вперед". Соревнования прошли в МАУ "СК"Сатурн-Плюс".

Женская команда Троицкого медицинского колледжа под руководством преподавателя физвоспитания В.В. Калининкова заняла 2 призовое место. В состав команды вошли следующие студентки: Арзамасцева Мария (13ф), Катугина Елена (13ф), Смагина Ангелина (13ф), Ушакова Любовь (12ф), Савельева Елизавета (11 м/с), Павлова Ирина (12 м/с), Богачёва Анастасия (13 м/с), Серазетдинова Валерия (22 м/с).

Поздравляем команду и желаем дальнейших побед!!!



БУДНИ КОЛЛЕДЖА

Студенты Троицкого медицинского колледжа стали победителями во Всероссийской Олимпиаде

Студенты 2 курса группы 21 м/с отделения Сестринское дело стали победителями во Всероссийской Олимпиаде по МДК Технология оказания медицинских услуг для специальности «Сестринское дело».



Цели проведения олимпиады:

- активизация интеллектуального потенциала обучающихся;
- повышение мотивации к обучению через воспитание здорового духа конкурентной борьбы, стремление к победе;
- повышение интереса у обучающихся к избранной специальности;
- закрепление изученного материала.

Участникам были предложены вопросы различной сложности на готовность решать задачи профилактической деятельности. Олимпиада проводилась в форме тестирования, где нужно было выбрать подходящий вариант ответа. Поздравляем победителей!!!

16 мая в Троицком медицинском колледже прошёл интеллектуальный турнир «Я выбираю медицину!» в рамках празднования Международного дня медицинской сестры

Увлекательное мероприятие собрало в актовом зале колледжа 13 команд учебных групп 1-3 курсов специальностей Сестринское и Лечебное дело.

Организатор мероприятия - зав. по воспитательной работе Е.В. Гайнулина постаралась подготовить для участников интересные вопросы и задания, выполняя которые будущие медработники продемонстрировали не только знание истории возникновения сестринского дела, основ здорового образа жизни, но и прекрасную логику мышления, внимание.

Студентов ждали интересные задания из "черного ящика", ребусы, музыкальный конкурс и многое другое. Поздравляем победителя и призеров интеллектуального турнира!



- 🥇 1 место - команда 23 м/с группы
- 🥈 2 место - команды 32 ф, 21 м/с и 12 м/с групп!
- 🥉 3 место - команды 21 ф группы и 13ф групп!

Благодарим все команды за активное участие в игре! Отдельные слова благодарности выражаем членам жюри за кропотливую экспертную работу: О.В. Кочетковой, А.Г. Штарк и и А.Р. Плаксиной!

18 мая студенты 4 курса Троицкого медицинского колледжа приняли участие в организации судейства регионального этапа военно-патриотической игры «А ну-ка, парни!»

Соревнования прошли сегодня в МАУ «СК «Сатурн-Плюс» для учащихся 7-8 классов общеобразовательных учреждений Челябинской и Свердловской областей. Студенты 42ф группы Анисимов Анатолий и Николаев Александр профессионально организовали судейство одного из важных этапов игры - "Перваяпомощь».

17 мая в рамках Всемирного дня борьбы с артериальной гипертензией студенты 12ф группы «Троицкого медицинского колледжа» Сафронов Кирилл и Ушакова Любовь под руководством преподавателя Мешковой К.В. провели профилактическую акцию под девизом «Точно измерьте свое кровяное давление, контролируйте его, живите дольше!»

Ребята измерили артериальное давление сотрудникам колледжа, обучающимся и всем желающим, раздавали памятки по профилактике артериальной гипертензии, а также отвечали на интересующие вопросы.

Артериальное давление – это давление крови на стенки сосудов. Артериальное давление зависит от возраста, пола, времени суток физической активности, стресса и других факторов. АД так же зависит от работы сердца и от эластичности и тонуса кровеносных сосудов.

Гипертония является широко распространенной в мире эпидемией. По оценкам Всемирной организации здравоохранения трое из десяти человек на нашей планете живут с гипертензией. К несчастью, около 50% этих людей не знают о своём состоянии, что они имеют высокие цифры артериального давления. Среди тех, кто знает, половина не лечится, не контролирует своё артериальное давление, не меняет образ жизни. Таким образом, примерно 75% страдающих гипертензией во всём мире находятся в зоне риска и являются потенциальными кандидатами на развитие сердечно-сосудистых заболеваний, инсульта, болезней почек и даже внезапной смерти.

Комплексная профилактика артериальной гипертензии включает в себя следующие мероприятия:

- адекватную физическую нагрузку: лучшими вариантами считаются езда на велосипеде, подъемы по лестнице, танцы, работа в саду, бег трусцой, плавание и пешие прогулки
- здоровое рациональное питание: ограничение потребления соли, транс-жиров, сладкого и мучного
- минимизацию стрессовых воздействий на организм
- нормализацию сна (7-8 часов)
- отказ от алкоголя
- отказ от употребления табака
- контроль уровня артериального давления
- контроль веса
- контроль уровня глюкозы и холестерина крови.



«АЗБУКА МОЛОДЕЖНОГО СПОРТА» В ТРОИЦКОМ МЕДИЦИНСКОМ КОЛЛЕДЖЕ

21 мая в рамках проекта «Азбука молодежного спорта» для студентов 1 курса колледжа была организована встреча с представителями спортивной команды г. Троицка «Стихия».

В рамках встречи гости рассказали о циклических видах спорта (бег, езда на велосипеде и плавание), их особенностях и положительном влиянии на здоровье и характер человека. Презентация, наглядные примеры инвентаря и формат живой беседы сделали встречу с будущими медработниками очень интересной и полезной.

Также студенты узнали о мероприятиях, которые организует команда "Стихия", и были приглашены поучаствовать в ближайшем из них - спортивном фестивале "Бобровый перекат", который состоится 15-16 июня в с. Бобровка Троицкого района.

Проект «Азбука молодежного спорта» реализуется с использованием гранта Губернатора Челябинской области, предоставленного Фондом "Центр поддержки гражданских инициатив и развития некоммерческого сектора экономики Челябинской области".

Спорт - основа здорового образа жизни!



Форум по профилактике социально-негативных явлений в молодёжной среде

Бонет К.А., преподаватель

22 мая 2024 г. с целью

повышения квалификации семь педагогов Троицкого медицинского колледжа приняли участие в Форуме, который прошел на базе Троицкого филиала ЧелГУ по проблеме профилактики аутоагрессивного поведения у молодежи. Спикерами мероприятия выступили ведущие специалисты в сфере профилактики регионального и федерального уровня, выступившие на трёх площадках:

✓ "Профилактика навязчивого самоповреждения" под руководством психолога, неклинического экзистенциального психотерапевта Дмитрия Недилько (г. Санкт-Петербург);

✓ "Профилактика самоповреждающего и суицидального поведения в молодёжной среде" под руководством клинического психолога, кандидата психологических наук, доцента ФГАОУ ВО "УрФУ" Натальи Куделькиной, (г. Екатеринбург),

✓ Интерактивный педагогический сет "Педагогические инструменты профилактики аутоагрессивного поведения: практики решения эмоционального интеллекта обучающихся" под руководством психолога, младшего научного сотрудника сектора психологии НИЦМП Алексея Туева (г. Челябинск).



Подведены итоги конкурса «Марафон семейных традиций», который проходил со 2 по 19 мая в Троицком медицинском колледже

Мероприятие было приурочено к Международному дню семьи, который ежегодно проходит 15 мая. В конкурсе приняли участие студенты 1-3 курсов, несколько десятков удивительных, добрых, искренних и красивых работ были представлены для оценки жюри.

Поздравляем победителей и призеров конкурса в номинациях:

- Номинация «Семейные традиции»: Победитель Шахбазова Эфруз (13м/с);
- Номинация Фотомарафон: Победитель – Бикчентаева Юлия (22ф);
- Номинация Фотоколлаж: 1 место – Стрешная Ангелина (21 м/с), 2 место – Носырева Елизавета (31м/с), 3 место – Кинцель Ева (12 м/с), Гришина Александра (11м/с);
- Номинация «Видеопроект»: 1 место – Арзамасцева Мария (13ф); 2 место - Мудрак Никита (13 м/с), Кинцель Ева (12 м/с), 3 место - Ненашева Александра (11 м/с);
- Номинация «Изобразительное искусство»: 1 место – Фокина Яна (21ф), 2 место – Кочарян Кристина (11 м/с), 3 место – Ковальчук Кира (23 м/с).



В номинации «Литературное творчество» все конкурсанты отмечены сертификатами участников. Спасибо большое за участие в конкурсе!

МИЛОСЕРДИЕ БЕЗ ГРАНИЦ

7 мая гуманитарная помощь, собранная преподавателями и студентами Троицкого медицинского колледжа для своих выпускников – военных фельдшеров, была доставлена в зону проведения СВО.

"Большое спасибо всем, кто принял участие в сборе медикаментов и перевязочного материала для лечения и восстановления наших военнослужащих, которые сейчас защищают Родину в зоне спецоперации. Также хочется поблагодарить депутатов Собрании депутатов города Троицка Василия Хасанова, Сергея Бобылева и Анатолия Зуева за доставку гуманитарной помощи. Наше дело правое! Враг будет разбит! Победа будет за нами!", - отметил выпускник ТМК 2022 г., принявший гумпомощь на передовой.

В течение марта 2024 г. под девизом «Всё для Победы!» в Троицком медицинском колледже прошла добровольческая акция, в которой приняли участие работники колледжа, студенты и их родители.

Студенты 1 курса, а также воспитанники Воскресной школы подготовили письма военнослужащим с теплыми пожеланиями и искренними словами поддержки участникам специальной военной операции.



Троицкий краеведческий музей наградил волонтеров Троицкого медицинского колледжа

21 мая медицинский колледж встречал гостей из МБУ "Троицкий краеведческий музей". И.о. директора музея Татьяна Александровна Ирица и методист музея Ирина Александровна Бахчиева поблагодарили волонтеров колледжа за участие в акции "Всероссийский день заботы о памятниках истории и культуры", приуроченной к Международному дню охраны памятников и исторических мест.



Студентам-волонтерам 22 м/с группы и зав. по воспитательной работе Елене Викторовне Гайнулиной были вручены Благодарственные письма с пожеланием дальнейших творческих успехов и сотрудничества!

С 27 по 31 мая проходит Всероссийский флешмоб «Я за некурящую Россию. А ты?»

С 27 мая - 2 июня проводится Федеральная Неделя отказа от табака в рамках Всемирного дня без табака 31 мая.

Никотин относится к психоактивным веществам, как и алкоголь, и наркотики. Кроме того, как растительный так синтетический никотин является сосудистым ядом, то есть способствует разрушению внутренней стенки артерий и в дальнейшем развитию атеросклероза. Как в сигаретном дыме, так в аэрозоле электронных гаджетов содержатся канцерогенные вещества, способствующие развитию онкологии. Цель данного флешмоба заключается в снижении распространенности курения, а также привлечения к борьбе с курением представителей различных организаций, социальных слоев населения, врачей.

Волонтеры-медики «Троицкого медицинского колледжа» и преподаватели приняли участие с невероятным интересом и энтузиазмом.



БЛОГ ПСИХОЛОГА

А.Р. Плаксина, психолог

Ораторское искусство: как уверенно отвечать у доски.

Многие студенты сильно переживают, когда нужно отвечать у доски перед всеми одногруппниками. Учёные утверждают, что страх публичного выступления равен страху смерти и передаётся генетически. Это связано с тем, что в древние времена наши предки, выступая перед своими общинами, если говорили что-то, что не одобрялось большинством, то были изгнаны. А это значит конец жизни, так как в древности выжить одному было невозможно.

Что же делать если страх публичного выступления заложен генетически, а отвечать у доски нужно? В этом вам помогут простые советы:

Первые два предложения своего выступления нужно выучить: «Здравствуйте! Сейчас я расскажу ... (название параграфа, стихотворения и т.д.)». Пока вы на «автомате» рассказываете, то осознаёте, что никто вас из «общины» выгонять не собирается и можно спокойно продолжать своё выступление.

До выступления под партой быстро сжимайте-разжимайте руки 5 раз. Руки связаны с речевой зоной мозга. Тем самым вы как-бы «включаете свою речь».

Дышите! Вдыхаем и считаем (мысленно): один, два. При этом живот должен надуваться. Выдыхаем, считаем до пяти, живот втягивается. Так нужно сделать 3 раза. Это необходимо для того, чтобы наполнить мозг кислородом, и тем самым активизировать его.

Также, чтобы успокоиться во время выступления поможет ручка или карандаш. Их можно крутить в руках.

Отвечайте у доски или на сцене так будто «продаёте» своё выступление, мысль, идею.

Как помочь себе если злишься? Советы психолога.

В конфликтных ситуациях люди обычно чувствуют обиду, раздражение, злость и гнев. Все эмоции и чувства нужны людям. Эмоции указывают нам на неудовлетворённость какой-либо потребности. Со злостью знаком каждый человек - такое сильное и обычно неприятное чувство сложно не заметить. Злость говорит, что происходит что-то неправильное, с чем вы не согласны, и надо отстоять своё, то, что для вас важно; надо что-то изменить, переделать или вовсе уничтожить, и у вас есть для этого силы. Злость заставляет собрать волю в кулак, почувствовать свою мощь и порой подсказывает, в каком направлении действовать. Как видите, если слушать лишь свою злость и не думать, то легко принимать самые быстрые и простые решения. Но результат рискует оказаться нигде не годным: можно поссориться с друзьями, обидеть родителей и т.д.

Если вы чувствуете, что начинаете злиться, то сначала попробуйте успокоить себя следующими способами:

- Выпить стакан воды.
- Посчитать в обратном порядке от 10 до 1.
- Отойти, выйти или отдалиться.
- Умыть лицо холодной водой.
- Глубоко вдохнуть и задержать дыхание на 4 счёта.
- Проговаривать свои чувства, говорить в стиле «Я-высказывания».
- Трогать себя: потирать ладони, «умывать руки», обхватывать себя за локти и покачиваться, покачиваться с носков на пятки.
- Делать 7 шагов назад и считать вслух до 7.
- Необходимо высыпаться, при этом ложиться спать в 21 00 – 22 00 часов.
- Просить помощи у других.