



МЕД-ВЕСТИ



Пусть всегда будет мама!



Мама, мамочка, мамуля!

Эти слова пронзают радостью и нежностью всех женщин, гордящихся своим материнством. Так было и так будет всегда с древнейших времен. Ведь это праздник вечности: из поколения в поколение для каждого человека **мама** - самый главный человек в жизни.

Во многих странах День матери - государственный праздник. В России он введен сравнительно недавно - 10 лет назад, и празднуется в последнее воскресенье ноября. В этом году День матери отмечается 30 ноября. Кстати, в отличие от Международного женского дня 8 марта, в День матери чествуются только матери и беременные женщины, а не все представительницы слабого пола.

Новый праздник - День Матери - постепенно приживается в России. Борис Ельцин, будучи Президентом России, подписал в 1998 году приказ об установлении Дня матери в России. И вот этот праздник у нас наконец-то существует.

И пусть российский День матери - праздник сравнительно молодой. Он еще не имеет установившихся традиций, в семейном кругу его мало кто отмечает. Но со временем, конечно же, он станет более известным и популярным. Ведь по сути - это самый святой праздник на земле.

И пусть нет особых традиций! Вполне достаточно, если вы позвоните своей маме в это воскресенье и скажите: "Мама, я люблю тебя!". Это будет лучшим для нее подарком в **День матери**.

Фотоконкурс



Профилактика наркомании

В городе Рубцовске в октябре месяце стартовал конкурс на лучшую стенгазету по антинаркотической пропаганде. Цель конкурса- привлечение внимания к проблемам физического и нравственного здоровья подрастающего поколения, а также создание условий для реализации творческого потенциала молодежи. Участниками конкурса стали по традиции студенты средних и высших учебных заведений. Именно они составляют большую часть группы риска, т.е. подвержены негативному

влиянию алкоголя, наркотиков, табака.

От нашего учебного заведения на городской конкурс была представлена газета «Молодежь против наркотиков», выполненная студентами 14 группы. Именно эта газета победила в общеколледжном конкурсе стенгазет, участниками которого стали студенты групп 11, 12, 22, 15, 45, 21, 24 и 14.

На городском конкурсе газета группы № 14 заняла 2 место. Молодцы!

Бедарева Марина, 31 гр.



Месяц добрых дел

В октябре проходил месячник ветерана и пожилого человека.

Студенты - волонтеры Рубцовского Медицинского колледжа- приняли в этом активное участие, а также когда проводился концерт в доме для престарелых граждан, наши девочки сделали немало красивейших поделок, чем вызвали много положительных эмоций у пожилых людей !!!

Хотелось бы выразить свою благодарность всем участникам этой благотворительной акции и я думаю, что мы сделаем ещё немало хороших дел, так как позитивных идей у наших студентов большое количество!!!

Маслова Т.Ю., студенческий волонтерский отряд



Сущность и ценность физкультуры



Спорт - неотъемлемая часть нашей жизни и мировосприятия. Спорт дает нам заряд сил и энергии для движения вперед по жизни, как бы трудна она ни была. Спорт помогает преодолевать жизненные трудности и невзгоды, делает человека сильнее и помогает выживать. Сильнее не только физически, но еще и духовно, развивая стремление к цели, волю к победе.

Влияние спорта на жизнь людей многогранно. Спорт - главное средство физического воспитания людей.

Физическая культура и спорт выполняют важную функцию по воспитанию нового человека, в котором сочетаются духовное богатство, моральная чистота и физическое совершенство. Занятия физической культурой и спортом способствуют оздоровлению организма человека, повышают его социальную активность.

Занимаясь спортом и физической культурой, люди продлевают себе жизнь, решают проблемы различных заболеваний, снимают проблему стресса, снимают напряжение, которое формируется постепенно у всех в процессе трудовой или

образовательной деятельности. Растущая популярность физкультуры и спорта в мире является подтверждением того, что в этой сфере человеческой деятельности заложены уникальные возможности совершенствования личности.

Физическую культуру человека можно формировать, развивать и поддерживать только с помощью регулярной физической активности. Физическая активность человека является средством развития физической культуры личности, условием ее формирования и мерой уровня ее развития.

Чем большее место занимает физическая активность в образе жизни, трудовой деятельности и свободного времени человека, тем более разносторонней будет его физическая подготовленность. В наши дни необходимо пересмотреть потребности к неосознанным мотивам, побуждающим человека к занятиям спортом. Механизм реализации таких потребностей может быть объяснен очищающей силой двигательной активности, вызывающей явление катарсиса и обеспечивающей психотерапевтический эффект освобождения человека от разных комплексов и нервного напряжения. Поэтому сущностным ядром физкультуры можно считать только двигательную активность, связанную с

обязательным выполнением физических упражнений. Выполняемые при этом физические нагрузки могут быть разной величины, зависящие от поставленных задач - восстановить, поддержать или развить свои физические кондиции.

Возможность использования средств самосовершенствования в воспитании людей, подготовке их к труду заключается в самой специфике спорта как вида деятельности. Развитие у человека жизненно важных физических и двигательных качеств, совершенствование психических процессов, начиная от относительно простых, на уровне психомоторики, и кончая наиболее сложными, интеллектуальными, на уровне мышления и воображения, - это забота о человеке, о его здоровье и работоспособности.



*Студентки 14 группы
Козловская Анастасия
Пашевич Анастасия*

Образ жизни

Образ жизни - ведущий обобщенный фактор, определяющий основные тенденции в изменении здоровья, рассматривается как вид активной жизнедеятельности человека. Важной составной частью медико-социальной активности является установка на здоровый образ жизни (ЗОЖ).

ЗОЖ - это гигиеническое поведение, базирующееся на научно обоснованных санитарно-гигиенических нормативах, направленных на укрепление и сохранение здоровья, активизацию защитных сил организма, обеспечение высокого уровня трудоспособности, достижение активного долголетия. Таким образом, ЗОЖ можно рассматривать как основу профилактики заболеваний. Он направлен на устранение факторов риска, таких как низкий уровень трудовой активности, неудовлетворенность трудом, пассивность, психоэмоциональная напряженность, низкая социальная активность и культурный уровень, экологическая безграмотность, гиподинамия, нерациональное питание, курение, употребление алкоголя, наркотиков и других.

Формирование здорового образа жизни - это создание системы преодоления факторов риска в форме активной жизнедеятельности людей, направленной на сохранение и укрепление здоровья. ЗОЖ включает следующие компоненты: сознательное создание условий труда, способствующих сохранению здоровья и повышению работоспособности; активное участие в культурных мероприятиях, занятиях физкультурой и спортом, отказ от пассивных форм отдыха, тренировка психических способностей, аутотренинг, отказ от вредных привычек (употребление алкоголя, курение), рациональное, сбалансированное питание, соблюдение правил личной гигиены, создание нормальных условий в семье; формирование межличностных отношений в трудовых коллективах, семьях, отношения к больным и инвалидам; бережное отношение к окружающей среде, природе, высокую культуру поведения на работе,

в общественных местах и транспорте; сознательное участие в профилактических мероприятиях, проводимых медицинскими учреждениями, выполнение врачебных предписаний, умение оказывать первую медицинскую помощь, чтение популярной медицинской литературы.

В соответствии с приказами Министерства здравоохранения РФ пропаганда ЗОЖ является обязанностью каждого медицинского работника. При этом используются методы устной, печатной, наглядной (изобразительной) и комбинированной пропаганды.

Научно-методическим и координационным звеном в организации пропаганды здорового образа жизни являются центры медицинской профилактики. Основные направления деятельности: консультации жителей региона по вопросам охраны здоровья, профилактики заболеваний; формирование у населения установки на здоровый образ жизни.

В центрах медицинской профилактики работают кабинеты: рационального питания, физической культуры, психогигиены и гигиены умственного труда, гигиены быта, профилактики вредных для здоровья привычек, брачно-семейных отношений, генетики (брака и семьи), профессионального ориентирования и др.

Здоровье - это такое состояние, которое обеспечивает оптимальное взаимоотношение организма с окружающей средой и способствует активизации всех видов жизнедеятельности человека. Всемирная организация здравоохранения определяет здоровье как «состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезни или физических дефектов». Имеются другие определения, среди которых здоровье индивидуума рассматривается как динамическое состояние сохранения и развития его биологических, физиологических и психических функций, оптимальной трудоспособности и социальной активности при максимально продолжительной и активной жизни.

Основными критериями, характеризующими общественное здоровье,

являются: медико-демографические показатели - рождаемость, смертность, заболеваемость, первичная инвалидность, показатели физического развития, психического здоровья.

Сведения о состоянии здоровья можно получить например на основании проведенных медицинских осмотров.

При оценке здоровья население распределяется по группам здоровья: 1-я группа (здоровые) - это лица, которые не имеют жалоб, хронических заболеваний в анамнезе, функциональных отклонений и органических изменений; 2-я группа (практически здоровые) - лица, у которых имеются хронические заболевания в стадии стойкой ремиссии, функциональные изменения в органах и системах, не влияющие на их деятельность и трудоспособность; 3-я группа - больные хроническими заболеваниями в стадии компенсации, субкомпенсации или декомпенсации.

Основные показатели здоровья населения России таковы: замедляется прирост населения в России. Выражен процесс снижения рождаемости до 8-10‰, преобладает ориентация на однодетную семью. В России показатели смертности населения возросли до 15 на 1000 человек. Младенческая смертность снижается, однако недостаточными темпами. Уменьшается средняя продолжительность ожидаемой жизни. В России она составляет около 64 лет, причем отмечается значительная разница этого показателя у мужчин (57 лет) и женщин (71 год). Заболеваемость с временной утратой трудоспособности составляет около 70 случаев и 1090 дней на 100 работающих. Увеличилось число зарегистрированных инфекционных заболеваний. Возрос уровень заболеваемости венерическими болезнями, туберкулезом, психическими заболеваниями. Растет число самоубийств. Увеличиваются показатели первичного выхода на инвалидность трудоспособного населения (65,2 на 10000 работающих).

Приведенные показатели здоровья населения свидетельствуют о том, что хронические неинфекционные болезни являются ведущими в структуре заболеваемости и смертности населения и зависят в первую очередь от факторов риска, образа жизни.

Красильникова И.Г.