



ГИППОКРАТ



Наши взгляды, как часы - все они показывают разное время, но каждый верит только своим. Александр Поп (английский поэт, 1788)

ИЗДАЕТСЯ С 2002

СЕНТЯБРЬ 2024

№1/198

СТУДЕНЧЕСКАЯ ГАЗЕТА

Обзор событий

(стр.2-11)

**Интервью с Басыровым
Ниязом, руководителем
«СтудМедия» (стр.5)**

**Советы как развить нашу
память (стр.13-15)**

**«Работая вот уже 33
года в этой
профессии, я с
каждым годом
влюбляюсь в мою
работу и ни за что ее
не сменю». Читайте
интервью с медсестрой
приемного покоя
Гульфанией
Амировой (стр.12)**



Уважаемые преподаватели, сотрудники и студенты Набережночелнинского медицинского колледжа!

Начинается новый учебный год, и это очень важное для каждого из нас событие, ведь получение знаний играет огромную роль в жизни человека, а наш медицинский колледж помогает освоить выбранную профессию и сформироваться, как востребованный профессионал своего дела!

Дорогие первокурсники! Вы стали студентами одного из ведущих медицинских колледжей Республики Татарстан. Наши студенты лучшие в России в конкурсе профессионального мастерства «Профессионалы» в компетенции «Фармацевтика», лучшие в Республике в добровольческой, волонтерской деятельности, лучшие в городе среди студенчества в учебной, научной и общественной жизни. Впереди у вас интересная и насыщенная студенческая жизнь! Смелее знакомьтесь с этим удивительным миром открытий. Пусть пары ваши будут нескучными, книги - интересными, студенческая дружба - крепкой! Верьте в себя, усердно трудитесь, активно включайтесь не только в образовательную, но и в научную, творческую, спортивную жизнь колледжа, будьте достойными продолжателями традиций нашего Колледжа!

Дорогие студенты старших курсов! Не сбавляйте темпы своего роста как личности и профессионала. Пусть профессиональные компетенции станут хорошим стартом в будущем, чтобы построить успешную карьеру. Станьте примером для наших первокурсников в различных сферах деятельности колледжа!

Уважаемые преподаватели и сотрудники! С особой признательностью к Вам, хочется отметить, что на нас с Вами возлагается огромная ответственность за обучение и воспитание нового поколения профессионалов. Благодарю за Ваш вклад в подготовку специалистов среднего медицинского звена. Пусть Ваши знания станут для наших студентов дорогой в интересную профессиональную жизнь. Пусть в этом учебном году всем нам сопутствуют научные и профессиональные победы, успешно воплощаются все наши добрые и креативные замыслы! С добрыми пожеланиями и уверенностью в интересный, насыщенный разнообразными событиями, полный свершений и успехов новый учебный год!

Ирина Ефимовна Нургатина



4 сентября в Молодежном центре «Нур» прошла встреча Мэра города со студентами – активистами образовательных организаций высшего и профессионального образования, которые впервые будут голосовать на предстоящих выборах депутатов



Государственного Совета РТ VII созыва. Набережночелнинский медицинский колледж

представляли 7 студенток.

В ходе встречи Наиль Гамбарович говорил о городе, его достижениях на сегодня и что предстоит, подробно рассказал об истории города, о градообразующем предприятии «КАМАЗ», предстоящих выборах депутатов Государственного Совета РТ VII созыва, а также ответил на вопросы студентов. Наша студентка группы 9232, активистка школы молодого политика «Молодая гвардия» Шайхутдинова Инзиля также задала вопрос Наилю Гамбаровичу и получила очень подробный ответ. Выборы депутатов Государственного Совета РТ VII созыва состоятся 8 сентября 2024 года.

4 сентября 2024 года активисты школы молодого политика "Молодая гвардия" приняли участие в автобусном агитационном туре в рамках партийного проекта "Единая Россия объединяет".

В ходе мероприятия прошла встреча актива города с Председателем Государственного Совета Республики Татарстан Ф.Х. Мухаметшиным и мэром города Набережные Челны Н.Г. Магдеевым.



6 сентября медицинский колледж принимал у себя высоких гостей -Харисова Винера Хамитовича - заместителя руководителя Исполнительного комитета города и руководителя Управления здравоохранения Нугманова Рустама Маратовича, которые приехали с рабочим визитом. В ходе визита они пообщались со студентами нового набора, которые только начинают свой путь в мире медицины.

Руководители поздравили ребят с началом обучения и пожелали им успешной учебы и дальнейшей плодотворной работы в этой благородной профессии **(продолжение на стр.3).**

Также в рамках визита руководители ознакомились с условиями реализации образовательного процесса в колледже. Они

посетили учебные аудитории, библиотеку и другие помещения, где студенты получают теоретические знания.

7 сентября 2024 г. студенты Набережночелнинского медицинского колледжа приняли участие во встрече с ветеранами-афганцами в рамках уроков мужества.

Встреча прошла в молодежном центре "Нур". Перед студентами города выступили генерал-майор, командир легендарного второго батальона 180-го мотострелкового полка, воевавшего в Афганистане Валерий

Петрович Кукса и участник боевых действий в Афганистане Мукамбетов Зуфар Иралиевич, начальник управления по делам молодежи Лейсан Видинеева и директор молодежного центра Евгений Сироткин. Ветераны-афганцы рассказали о своей службе в Афганистане, вспомнили героические поступки товарищей, отдавших жизни, исполняя интернациональный долг в далекой стране.



9 сентября новая учебная неделя началась с торжественного поднятия флагов Российской Федерации и Республики Татарстан.

В знаменную группу вошли лучшие студенты группы 9122 по специальности «Сестринское дело»

Мирзаянова Айгуль – активист, староста, участница общеколледжных и городских мероприятий.

Гарайханова Зарина – активист, заместитель командира волонтерского отряда «Солнце».

Гаязова Камилла - активистка, волонтер-медик, саунд дизайнер, участница общеколледжных и городских мероприятий

Юрченко Милана – активист, призёр экологических конкурсов, участница общеколледжных и городских мероприятий «Век информации. 120 лет Информационному агентству России ТАСС» – так называлось сегодняшнее занятие из цикла «Разговоры о важном». Во время занятия студентам рассказали о культуре подачи и потребления информации, узнали про слоган агентства, а также поговорили о информационном агентстве ТАСС как эталоне информационной культуры.



10 сентября.

ДЕНЬ ТРЕЗВОСТИ.

Сегодня активисты местного отделения «Волонтёры-медики» студентки групп 9121 и 9225 Летфуллина Алина и Ханнанова Азалия выступили с презентацией, приуроченной ко

дню трезвости в молодёжно-подростковом клубе «Буревестник». Они рассказали о вреде алкоголя и о его последствиях а также о том, что вместо употребления алкоголя можно заниматься другими полезными вещами, а после выступления они ответили на вопросы слушателей.



10 сентября.

ВСТРЕЧА С ГЛАВНЫМ ВРАЧОМ ИНФЕКЦИОННОЙ БОЛЬНИЦЫ.

Сегодня для студентов Набережночелнинского медицинского колледжа Инфекционная больница города провела День открытых дверей. Более 100 будущих медицинских сестер и братьев встретились с главным врачом Ришатом Нугмановым и главной медсестрой учреждения Светланой Марковой. Ришат Тагирович рассказал будущим медикам о направлениях, возможностях и перспективах больницы, которая является единственным специализированным лечебным учреждением такого профиля для жителей Закамского региона. Руководитель мед.учреждения подробно остановился на вопросах безопасности медицинской деятельности и условиях труда. Кроме этого, рассказал о мерах поддержки, которые на сегодняшний день оказывает руководство города и больницы для молодых специалистов, в том числе приезжих из других городов и регионов. Необходимо отметить, что в медицинской организации

эффективно действует программа наставничества, старшие коллеги всему научат и всегда поддержат. Больница участвует в реализации совместного с колледжем проекта профессиональной стажировки "Шаги к профессии". Студенты получили уникальную возможность увидеть «кухню» инфекционной больницы изнутри, погрузиться в атмосферу работы стационара, пообщаться с действующими опытными сотрудниками. Старшие медицинские сёстры провели для них экскурсию, уделив внимание специфике работы в инфекционном стационаре. Завтрашним специалистам среднего звена **(продолжение на стр.5)**





показали, как работает сестринская служба в отделениях больницы, продемонстрировали оснащение рабочих мест, материальную базу и современное оборудование.

Будущие медсестры и медбратья смогли воочию убедиться, что работа в инфекционной больнице интересная и перспективная.

16 сентября новая учебная неделя началась с торжественного поднятия флагов Российской Федерации и Республики Татарстан.

В знаменную группу вошли лучшие студенты группы 9123 по специальности «Сестринское дело»:



Даминова Алина - активист, участница Парада Победы-2024, участница общеколледжных и городских мероприятий;

Басыров Нияз - активист, руководитель «СтудМЕДИА», волонтер-медик, вел собственный проект «Белые халаты», с которым занимал первые места в конкурсах, участник общеколледжных и городских мероприятий;

Кузнецова Татьяна - активист, участница объединения МСБ «Форпост», участница Парада Победы-2024, участница общеколледжных и городских мероприятий;

Шабанова Гульнара - активист, участница объединения МСБ «Форпост», участница Парада Победы-2024, участница общеколледжных и городских мероприятий. «Дорогами России» – так называлось сегодняшнее занятие из цикла «Разговоры о важном». Во время занятия студентам рассказали о российских железных дорогах, о преимуществах поездов, слушатели узнали интересные факты и обсудили перспективы.



Басыров Нияз

активист, руководитель «СтудМЕДИА», волонтер-медик, вел собственный проект «Белые халаты», с которым занимал первые места в конкурсах, участник общеколледжных и городских мероприятий.

К.: Представьтесь нашим читателям.

Н.: Басыров Нияз Ильнурович.

К.: С чего начался твой путь в "СтудМедия"?

Н.: С того, что у меня появилась своя медиа- организация в МЦ «Шатлык», и я решил все свои навыки показывать в медиа организации колледжа, чтобы поднять ее на высокий уровень.

К.: Чем нравится заниматься в этом направлении?

Н.: Нравится делать дизайны, снимать видео, фотографировать мероприятия.

К.: Чем еще занималась твоя студия?

Н.: Провел интервью с нейрохирургом БСМП, был оператором на крупнейших мероприятиях колледжа и так же создавал их айдентику, создал свою организацию «ЯрЧе» в МЦ «Шатлык», вместе с которой провел первый в городе медиа квест, медиа

квиз более чем на 90 человек и много различных рубрик.

К.: Поделись своими планами на будущее?

Н.: Выиграть Гран - При в конкурсе «Студент года» по направлению медиа, создать коммерческую студию по фото, видео, дизайн- направлению, начать сотрудничать с врачами и медицинскими работниками, что позволит добавить новые классные рубрики.

К.: Опиши себя тремя прилагательными.

Н.: Целенаправленный, интересующийся, креативный.

К.: Что посоветуешь первокурсникам?

Н.: Не бойтесь, не стесняйтесь и беритесь за любую идею в голове, даже если вам она кажется нереализуемой.

Беседовала Сабирова Азалия, 9121.

17 сентября 2024 г. студенты учебной группы 9231 по специальности «Сестринское дело» посетили молодежный центр «Нур», где проходит Ярмарка молодёжных активностей «Включайся!» «Включайся!» - это день открытых дверей в

новом формате. Мероприятия проходят с 16 по 20 сентября.

Студентам представили направления работы центра, клубы, студии и общественные объединения.

В ходе общего квиза команда колледжа заняла 1 место! Так держать!



«Чтобы начать, нужно перестать говорить и начать делать» (Уолт Дисней)

"Обучение — единственное, чего разум никогда не исчерпывает, никогда не боится и никогда не сожалеет» (Леонардо да Винчи)

17 сентября волонтеры-медики провели мастер-класс по лепке из воздушного пластилина с подопечными отделения дневного пребывания Комплексного центра социального обслуживания населения «Доверие» г. Набережные Челны. Волонтеры Набережночелнинского медицинского колледжа провели коррекционно – развивающее занятие для подопечных отделения дневного пребывания.

На базе Комплексного центра социального обслуживания населения «Доверие» прошло развивающее занятие «Лепка из воздушного пластилина». Встречу организовали и провели: студенты 1 курса по специальностям «Лечебное дело» и «Сестринское дело» Талипов Даниель и Илдусова Эльза и педагог – организатор Гильманов Рустам Раилевич.



Подопечным Центра по трафарету предстояло выполнить поэтапную работу с пластилином. Такое занятие называется - Пластилинография.

Лепка — одно из самых полезных и продуктивных занятий, которая способствует развитию координации, улучшается тактильное восприятие, прививается усидчивость и самостоятельность, развивается фантазия, работает воображение.

Пластичный материал дает возможность моделировать мир и свое представление о нем. Самый главный плюс лепки — это осязаемость творчества. Основной инструмент — руки.

По окончании занятия, подопечные Центра организовали импровизированную выставку авторских работ и поблагодарили гостей за отзывчивость и плодотворную деятельность.



17 сентября на отделении доклинической практики преподавателями Азалией Азатовной и Еленой Степановной, серебряным призером конкурса профессионального мастерства Ивановой Азалией для студентов был продемонстрирован мастер-класс участия медицинской сестры в проведении диагностических мероприятий.

Диагноз отражает суть заболевания пациента, и его правильное

определение является условием для получения необходимой помощи и лечения.



В честь Дня Всемирной безопасности пациента, студенты группы 221 «Лечебное дело» под руководством преподавателей Соловьевой Елены Сергеевны и Фаттаховой Ильсеяр Михайловны приняли участие в мастер-классе - «Методика диагностики заболеваний органов дыхания».



Во время мастер-класса студенты с энтузиазмом и внимательностью овладевали

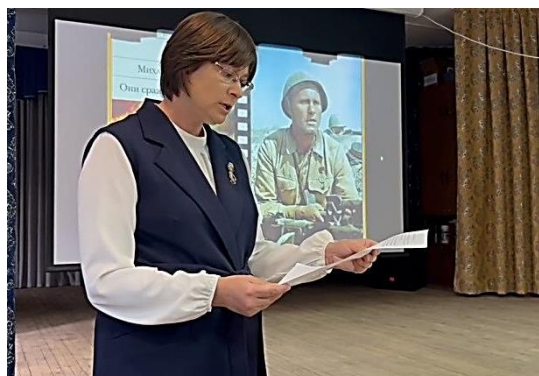
20 сентября в рамках Всероссийского фестиваля по кинопедагогике, студенты 1 курса приняли участие в мероприятии "Они сражались за Родину". Студенты посмотрели фильм по одноимённому роману М. А. Шолохова "Они сражались за Родину", окунулись в военные события лета 1942 г, обратились к образам военных медиков в фильме. В этом учебном году наша страна отметит значимую памятную дату - 80-летие Победы СССР в Великой Отечественной войне. На мероприятии студенты услышали о том, кто сражался за Родину. Это не только военные и бойцы на фронте, но и женщины в тылу, военные врачи и медицинские сестры. Медицинские сестры, сан.инструкторы постоянно находились



навыками осмотра, перкуссии, пальпации и аускультации грудной клетки. Каждый этап был пройден с учетом последних достижений медицины и с большим вниманием к деталям, что позволило участникам не только закрепить теоретические знания, но и развить навыки точной и внимательной работы с пациентами.

Мы уверены, что улучшение диагностических навыков напрямую влияет на безопасность пациентов, поскольку позволяет быстрее и точнее распознавать заболевания и приступать к их лечению. Студенты готовы к новым профессиональным вызовам и вносят свой вклад в обеспечение высокого уровня медицинской безопасности!

рядом с ранеными, самоотверженно вытаскивали их прямо из-под огня, оказывали им максимальную помощь, возвращая назад в строй. Студенты вместе с преподавателями посмотрели и обсудили эпизоды фильма, олицетворяющие героизм военных медиков. И яркой иллюстрацией к этим эпизодам стали строки стихотворений Ю. Друниной "Четверть роты" и "Бинты" в исполнении студенток 9212 группы Хабибшиной Гузелии и Шафеевой Альбины. В завершении мероприятия, студенты поделились своими рисунками на тему "Моя Родина". Сегодня, как и во время Крымской войны, Первой мировой и Великой Отечественной огромная роль отводится нашим медикам на передовой.





**20 СЕНТЯБРЯ.
ПОЗДРАВЛЕНИЯ ДЛЯ ТЕХ, ЧЬЕ
ПРИЗВАНИЕ СПАСАТЬ ЖИЗНЬ.**

Сегодня в ДК Энергетик прошел праздничный концерт, посвященный 70-летию Скорой медицинской помощи г. Набережные Челны!



Студенты колледжа активно участвовали в организации мероприятия: они встречали гостей, поздравляли их с юбилеем и

создавали атмосферу праздника в зале. Их энергия и энтузиазм сделали этот день незабываемым!

С наилучшими пожеланиями и словами благодарности ко всем сотрудникам скорой помощи, от лица всего коллектива и студентов, выступила директор колледжа - Нургатина Ирина Ефимовна, которая отметила неоценимый вклад сотрудников скорой помощи в подготовку специалистов среднего медицинского звена. Есть повод для гордости за выпускников колледжа, ежедневно спасающих человеческие жизни.

В завершение концерта студенты не забыли о своих наставниках, которые передают им бесценный профессиональный опыт. Студент группы 9123 Денисов Артур вместе с прекрасной партнершей порадовали всех гостей великолепным танцем — «Румба». Этот номер стал ярким акцентом вечера и подарил всем присутствующим массу положительных эмоций!



23 сентября новая учебная неделя началась с торжественного поднятия флагов Российской Федерации и Республики Татарстан.

В знаменную группу вошли лучшие студенты группы 9232 по специальности «Сестринское дело»:

Болтакс Екатерина - активист, участница проекта «На пульсе», участница

общеколледжных и городских мероприятий;
Хамидуллин Эмиль - активист, участник проекта «На пульсе», участник общеколледжных и городских мероприятий;



25 сентября студенты-первокурсники из группы 9113 по специальности «Сестринское дело» помогли в уборке территории детского сада «Чулпан», который находится на ГЭСе. На месте теперь уже бывшего сада будет открыт военно-исторический музей РВПОопРТ «Полевая почта Герат». В ходе уборки прилегающей к саду территории от мусора были очищены газоны, убран сухостой. И пусть субботник – это не труд, за который платят, но все-таки каждый из принявших в нем участие получил нечто большее: удовлетворение от проделанной работы, хорошее настроение от общения с товарищами, осознание того, что внес свой вклад в открытие военно-исторического музея РВПОопРТ «Полевая почта Герат»

Концерт для медицинского колледжа.

Если вы думаете, что народные инструменты давно покрылись пылью, что на них играют лишь студенты музыкальных училищ да пожилые музыканты, то вы глубоко заблуждаетесь! Они популярны по сей день.

27 сентября студенты групп посетили филармонию города. Ансамбль под руководством Ирека Файзрахманова вышел в белом в дань того, что перед ними были

Климова Арина – активист, участница проекта «На пульсе», участница общеколледжных и городских мероприятий;
Халикова Азалия - активист, бригадир группы, участница общеколледжных и городских мероприятий.

«Путь зерна» – так называлось сегодняшнее занятие из цикла «Разговоры о важном». Во время занятия студентам рассказали о развитии сельского хозяйства в России, о перспективах и о важности этой отрасли для жителей нашей страны.



Вот так, усилиями группы студенток группы 9113 и был наведён порядок на территории.

студенты - медики, для которых музыканты сыграли миксы знаменитых композиций.

Концерт начался с произведения Натальи Хондо "Музыка дождя". Каждое движение, каждый звук заполнял сердца студентов различными чувствами, а воображение рисовало образы. Музыканты сыграли микс песен " Битлз", восточный микс и другие произведения в народном стиле.

Всегда интересно наблюдать за исполнением музыки вживую. Ты видишь, как дирижёр

управляет музыкантами, как его точные движения рук и тела понимаются коллективом волшебным образом.

Живое исполнение никогда не сравнится с музыкой в наушниках и на широком экране. Это другой мир, в котором можно узнать саундтреки в другом исполнении, познакомиться с музыкальными инструментами.

Играя композиции, музыканты сопровождали



их голосовым пением, что добавило особый шарм в исполнение. А реакция зрителей не заставила себя ждать. Студенты активно аплодировали, где-то подпевали и даже подражали инструментам.

Время быстро прошло. Многие посетили филармонию в первый раз, надеемся, что не в последний.



28 сентября в парке Прибрежный прошёл Всероссийский забег «Кросс нации-2024». Ежегодно мероприятие собирает всех любителей бега разных возрастов и уровней подготовки.

В целях популяризации выполнения нормативов комплекса ВФСК ГТО во Всероссийском забеге приняли участие студенты Набережночелнинского медицинского колледжа.



28 сентября 2024 года в Молодёжном центре "Нур" в рамках закрытия Всероссийского конкурса профессионального мастерства студенческих отрядов "Труд Крут" состоялась интеллектуально – познавательная игра.

Тема игры: "Устав российских студенческих

отрядов". Командам участников предстояло ответить на 12 вопросов в формате викторины "СВОЯ ИГРА". Кто-то из участников повторил для себя Устав, а кто-то узнал новое.

Итог: наш студенческий медицинский отряд "ЯРДЭМ" занял 1 место.



В этом выпуске мы начинаем новую рубрику «Мое призвание» . Наша редакция решила познакомить вас с работой медсестры приемного покоя. Ведь именно с этого места начинается больница.

К.: Расскажите о себе и о вашей профессии, сколько лет вы уже работаете в данной профессии?

Г.А.: Здравствуйте, уважаемые читатели. Меня зовут Гульфания Амировна. Я работаю медсестрой приемного покоя в Тукаевской районной больнице.



К.: Сложно ли было освоить Вашу профессию? Какое образование нужно получить для этого?

Г.А.: Эту профессию я освоила в 1991 году. Окончив Чистопольское училище, я сразу начала работать по профессии. Работая вот уже 33 года в этой профессии, я с каждым годом влюбляюсь в мою работу и ни за что ее не сменю.

К.: Какие были годы вашей учебы, вспоминаете их с теплотой?

Г.А.: Очень часто вспоминаю свои студенческие годы. Часто встречаемся с одноклассниками и вспоминаем наших преподавателей.

К.: За что вы больше всего любите свою работу?

Г.А.: Кстати, вначале я работала в реанимации. 25 лет. За этот период научилась выполнять разные манипуляции, присутствовала на сложных операциях. Несмотря на сложности, мне нравится вносить свой вклад в реабилитацию больного.

К.: Из чего состоит ваша работа?

Г.А.: Медсестры приёмного отделения - это «универсальные солдаты». У нас режим многозадачности. Здесь надо быть и медсестрой, и психологом, ведь мы встречаем пациентов и их сопровождающих, по нам складывается впечатление о всем стационаре, а еще надо уметь ладить с врачами и всем персоналом больницы. Одни пациенты поступают с направлением и готовыми анализами, врач осматривает их, затем с помощью компьютерной программы мы оформляем карточки для госпитализации и провожаем пациентов в отделения. Также пациентов привозят по скорой помощи.

Тогда врач назначает забор анализов и дает направление на дополнительные обследования. Сопровождаем их мы.



К.: У Вас хорошие отношения в коллективе? Сколько у вас напарниц? Вы одна в смену или есть помощник? Какой график работы?

Г.А.: Мы работаем втроем. Смены сутки через двое. В смене есть еще оператор. У нас очень дружный коллектив. Всегда друг друга поддерживаем и помогаем.

К.: Совет нашим студентам.

Г.А.: Тем, кто сейчас только в начале пути и учиться на эту профессию, скажу так: не бойтесь трудностей, они везде есть, но если их преодолеть, то вы на всю жизнь влюбитесь в эту профессию. Ждем вас в наш коллектив.

Советы Богини Мнемозины

Все жалуются на свою память, но никто не жалуется на свой разум.

Ф. Ларошфуко

Девичья память, дырявая, проклятый склероз, в одно ухо влетело, в другое вылетело – так очень часто говорят люди о своей памяти, искренне считая, что если память плохая или ее практически нет, то не повезло с рождения, часто совсем не догадываясь, что такими выражениями только оправдывают свою лень, несобранность и проблемы в направленности личности. Трудно сказать, кто и когда первым попытался понять и определить, что представляет собой память. Самые первые упоминания о ней встречаются в мифологии. У древних греков богиня памяти Мнемозина (Мнемосина) – богиня первого поколения, мать девяти муз распространяет свое влияние на все сферы деятельности человека.

Сегодня мы начинаем с вами разговор о памяти, ее видах, свойствах, процессах, индивидуальных особенностях, приемах развития, многие из которых известны еще со времен Древней Греции, рекомендациях ведущих российских и американских психологов, народных средствах и множестве интересных фактов, связанных с памятью, как человека, так и животных.

Итак, память – это запоминание, сохранение и последующее воспроизведение человеком своего опыта. Память, успешное запоминание тесно связаны с пластичностью мозга, с вниманием, мышлением, с эмоциями и чувствами, с речью, с волей, воображением, с трудолюбием, активностью человека, с условиями, в которых происходит запоминание. Память интенсивно развивается с детства до 20-22 лет при регулярных тренировках. После 45 лет возможно лишь развитие профессиональной памяти.

Каждый человек не раз сталкивался с тем, что успешный бизнесмен или ведущий инженер, профессор могут постоянно искать носки, очки, зонты, книги и т.д., великолепно при этом выполняя свою работу, читая лекции без опорных конспектов, огромные чертежи и многое, многое другое. Существует несколько классификаций видов памяти.

1. В зависимости от особенностей запоминания и воспроизведения информации:

-двигательная, т. е. на различные движения
-эмоциональная – эмоции и чувства, когда-либо пережитые
-образная – зрительная, слуховая, обонятельная, осязательная

-словесно-логическая

2. В зависимости от целей и способов запоминания:

-непроизвольная, когда человек не старается что-либо запомнить (юноши запоминают облик понравившейся девушки);

-произвольная, когда для запоминания приходится прикладывать усилия (выучить урок по физике и т.д.)

3. В зависимости от глубины понимания и осмысления материала:

-осмысленная или логическая, когда понимаешь то, что учишь;

-механическая, когда просто заучивают бездумно наизусть. Причем, осмысленное запоминание продуктивнее механического в 22-25 раз, но именно в школьном возрасте чаще всего используется механическое, не взирая на последствия.

4. В зависимости от времени сохранения материала:

а) мгновенная - длительность от 0,1 до 0,5 секунды;

б) кратковременная - до 20 секунд без повторения;

в) оперативная - от нескольких секунд до нескольких дней;

г) долговременная - в течение неограниченного времени.

Рекомендации по развитию памяти

1. Один из приемов эффективного запоминания - ассоциативный, т. е. когда одни представления вызывают в уме появление других. Ряд не связанных между собой слов можно представить в виде образов, включая каждое последующее в «картинку», где присутствует

образ, символизирующий предыдущее слово, причем, чем более нелепой, смешной окажется

воображаемая картинка, тем больше шансов, что вы ее запомните. При соответствующей тренировке с первого раза из 40 предлагаемых слов человек запоминает 25-30. Например, обезьяна, дерево, банан, булка, орех, смех – обезьяна сидела на дереве, ела булку с бананом и орехом и смеялась.

2. Человек должен осознать необходимость запоминания, особенное значение имеет установка на длительное запоминание: сел делать уроки – установка, по ходу выполнения – опять установка. Нельзя учить до экзамена, до контрольной работы, до понедельника, будете знать только до этого срока. Физиологическое подкрепление – нажать 2-3 раза на ноготь большого пальца любой руки.

3. Необходимо убрать все лишнее с рабочего стола, все цветные календарики, открытки, т. к. это способствует рассеиванию внимания и ухудшению памяти, а для стимуляции интеллектуального развития на письменный стол под стекло

положите узкую полоску бумаги желтого и фиолетового цвета (не менее 2-3 см шириной).

4. Помним об эффекте края – лучше всего запоминается первое и последнее из изучаемого материала, т. о. необходимо сначала учить те предметы, которые являются для Вас наиболее сложными.

5. Помним: существует прямая зависимость между тем, как Вы учитесь и как отвечаете в школе изученный материал – учите лежа, будьте добры, отвечать лежа у доски, тогда вспомните все, что читали и пересказывали.

6. Нецелесообразно заучивать друг за другом подряд сходные материалы. Иными словами, после физики следует учить литературу или географию, а не алгебру. Иначе возникают процессы проактивного и ретроактивного торможения, то есть: то, что только что запомнили, частично стирается из памяти, а то, что необходимо выучить, запоминается намного тяжелее, так как при изучении предметов одного цикла задействованы одни и те же отделы мозга, а должна быть смена нагрузки. Она позволит «голове» отдохнуть, в это же время интенсивно происходит закрепление нового материала.

7. Нужно регулировать объем запоминаемого материала. Исследованиями установлено: по мере увеличения заучиваемой информации время, необходимое для запоминания, увеличивается не прямо пропорционально объему материала, а значительно больше. Лучше учить семь дней по одному часу, чем семь часов в один день! Не забывайте об этом при подготовке к зачетам, экзаменам, контрольным и проверочным работам.

8. Важно включать как можно больше анализаторов в работу. Исключительно важно

делать записи как можно более наглядными, ведь память не любит слепых записей, а человеческая психика однообразия:

- использовать цифры, буквы, точки, черточки и т.д.

- делать пропуски;
- размещать записи на разных частях тетрадного листа;
- основное подчеркивать, обводить, заключать в круги, квадраты и т.д.;
- использовать не более 2-3 цветов, иначе происходит рассеивание внимания, работа многих видов памяти затрудняется;
- выделять важное или непонятное на полях;
- использовать слова «и еще», «важно», «помнить».

9. Составление расширенного плана ответа повышает продуктивность запоминания минимум в два раза, значит, когда человек учит, следует писать шпаргалки, но следует оставлять их дома.

10. Китайская народная мудрость гласит:

«Услышал – забыл, увидел – запомнил, сделал – понял». Она подтверждена данными экспериментальной психологии:

- человек усваивает от 10 до 14% информации, если ее слышит,
- 30-50% - если слышит и видит;
- 60-70% - если слышит, видит и проговаривает;

- до 90% - если слышит, видит, проговаривает и что-то с ней делает.

11. Существуют сильные различия между внешней и внутренней речью. Внутренняя является слабым отпечатком, оттиском внешней. Конечно, следует учесть, что эти различия глубоко индивидуальны, но никто не будет отрицать, что стихотворения заучиваются

намного быстрее и запоминаются на более длительный промежуток времени.

В Интернете приводятся данные опроса – учат стихотворения «про себя» только 4,8% людей. Исходя из этого, можно смело рекомендовать работать с

запоминаемым материалом:

- о вслух или с помощью шепотной речи;

- о ознакомиться в целом, попытаться проникнуть в смысл; осмыслить его

(осмысленное запоминание продуктивнее механического заучивания в 22-25 раз)

- о разбить, расчленить на отдельные смысловые части, изучить каждую отдельно;

- о установить связи между частями, о вновь прочесть весь материал, причем

- задавать себе различные вопросы, связывать с уже знакомым материалом, составлять расширенный план ответа.

Золотое правило:

«Ничего нельзя заучивать, кроме того, что хорошо понято»

12. Память тесно связана с эмоциями и чувствами. То, что вызывает яркую эмоциональную

реакцию, запоминается лучше. Иногда сильные отрицательные эмоции приводят к

наиболее эффективному запоминанию, но данная зависимость не имеет абсолютного характера.

Существует некая индивидуальная для каждого граница, за которой сила переживания чувств, способна привести к

блокировке умственной деятельности. Следует помнить психологическую

закономерность: «Где много эмоций, там мало места для разума». А сейчас несколько народных средств «для памяти».

- Если что-то не вспоминается, нужно снять кольцо с пальца правой руки и надеть на тот же палец другой руки. Все мигом вспомнится.

- Еще для того, чтобы отыскать пропавшую вещь, советуют привязать носовой платок к

- левой ноге и продолжать поиски.

- Если вещь куда-то «спряталась» и найти ее не получается, завяжите на носовом платке или поясе узелок.


- Если вещь опять куда-то «спряталась» и найти ее не получается, нужно сопровождать поиски словами: «Черт, черт, поиграй да отдай».
- Можно просто забыть о том, что вы не можете вспомнить. Потом само собой вспомнится.
- А если вам, наоборот, хочется о чем-


нибудь забыть, подумав об этом в последний раз, завяжите небольшой узелок на одежде – подоле платья, поле рубашки, рукаве футболки, на шнурках. Это средство гарантирует вам частичную амнезию.


Искренне ваша, Елена Вячеславовна


6 сентября.

День чтения книг - это праздник для всех любителей чтения и знаний. Он был учрежден российским президентом Дмитрием Медведевым в 2010 году с целью привлечь внимание общества к чтению и книжной культуре в России. День чтения книг является не только праздником чтения, но и днем, когда можно поделиться своими любимыми книгами с другими людьми. Также этот день объединяет людей увлеченных книжной культурой в общих интересах и целях, отмечая значимость чтения для общества.

 Чтение книг расширяет кругозор человека и позволяет лучше понимать окружающий мир;

 Книги являются источником знаний и умственного развития;

 Чтение книг способствует развитию творческого мышления, фантазии, многогранному развитию индивидуальности;

 Книги способны улучшить эмоциональное состояние человека и помочь расслабиться, снять стресс;

А что наши студенты думают по этому поводу?

Азалия

Я люблю читать книги корейских и китайских авторов, на русский их переводят только в электронном виде, поэтому сейчас я читаю в электронном виде. Бумажный

вариант тоже интересен, но покупать книги стало дорогим удовольствием.

Анетта

Мне нравится бумажный вариант книги, это придает особую атмосферу чтению, к электронному варианту прибегаю редко.

Дарья

Мне нравится бумажный вариант книги, у них особый запах. Такие книги проще воспринимать и глаза не сильно устают. У бумажных книг проще видеть объем прочитанного и сколько еще осталось.

Полина

Я предпочитаю читать в бумажном виде с крупным шрифтом, так намного интереснее и легче читается. Очень удобно взять с собой и читать в любом месте.

Вика

Мне нравятся электронные книги, их можно закачать на телефон, носить с собой, не чувствуя веса.

Диана

Читаю и в бумажном виде, и в электронном. Все зависит от ситуации. Если книга печатная, у нее особая атмосфера, запах страниц, глаза меньше устают. Для бумажных книжек у меня есть красивые закладки. В некоторых книгах делаю пометки, выношу цитаты. Когда я не дома, предпочитаю электронные книги. Их удобно читать в транспорте или без света перед сном.

Вы когда-нибудь задумывались, почему врачи в операционной носят форму зеленого или синего цветов, но не

белого? Оказалось, что от такой маленькой детали может зависеть успех операции.



Изначально вся одежда медиков была белого цвета, пока в 1914 году один влиятельный врач не отказался от этой формы в пользу зеленой, а затем и синей.

Дело в том, что кристально белый цвет может на несколько мгновений ослепить хирурга, если он переведет взгляд с темного цвета крови на халаты коллег. То же самое мы испытываем, выйдя из дома на улицу и посмотрев на снег в солнечный день. Но

почему форма врачей в операционной все-таки синяя и зеленая, а не фиолетовая или желтая? Дело в том, что зеленый и синий в цветовом спектре являются противоположными красному, а во время операции хирурги непрерывно смотрят именно на красную кровь.

Таким образом, форма зеленого и синего цветов не только стимулирует зоркость глаз врачей, но и делает их более восприимчивыми к оттенкам красного. А следовательно, и к нюансам человеческой анатомии, что значительно уменьшает вероятность ошибки во время операции.

21 сентября – мы отмечаем День рождения российской государственности.

Согласно историческим данным, именно 21 числа, первого месяца осени, в 1862 году император Александр II, выдвинул инициативу отмечать дату, когда славянами был призван государь для управления.

В сентября 1862 г. в Великом Новгороде был установлен памятник к юбилею легендарного символического прихода на Русь Рюрика с его именем связано начало нашей истории.

Россия славится как тысячелетнее государство, как страна-цивилизация с богатой историей. Памятник «Тысячелетие России» 1862 г. посвящен не отдельному человеку, не событию, а всему народу и всей его истории. Другого такого монумента в мире нет. Памятник олицетворяет зарождение российской государственности и

все основные вехи его развития. Если посмотреть на него, мы видим, что первый ярус над державой посвящен православию, второй ярус – самодержавие, вокруг державы изображены семнадцать исторических фигур, на третьем ярусе – барельефы с людьми, которые способствовали возвеличению России. И особый символизм состоит в том, куда смотрят главные исторические фигуры. К примеру, князь Владимир смотрит в сторону Византии, откуда мы приняли православие, Петр Первый смотрит на Петербург, Михаил Романов на Запад, куда русские прогнали польских и шведских интервентов, Дмитрий Донской смотрит на Орду, Иван Третий Великий на Москву, Рюрик внимательно смотрит на Киев, который будет первой столицей Древнерусского государства.

Лейсан Фаритовна.

Студенческая газета «Гиппократ»

Учредитель: ГАПОУ

«Набережночелнинский медицинский колледж»

Редактор: Кудряшова И.С.

Тиражирование: Пантелеев Н.М.

Обзор новостей: Нурмухаметова М.С.
Гилманов Р.Р.

Страница в VK:

<https://vk.com/gippokratnchmk>

Дата-корреспонденты:

Валиева Камила
Голобородько Александра
Сабилова Азалия
Янгирова Диана

