



По столам Гиппократа

Выпуск № 8

апрель,
2023 год

Ежемесячное
информационное
издание



В этом номере:

- -ВЕСНА МОЛОДЁЖНАЯ ВОЗВРАЩАЕТСЯ- - стр. 1;
- -КОНКУРС ПРОФМАСТЕРСТВА "ШАГ ВПЕРЁД - 2023"- стр. 2;
- -И ВОТ ПОБЕДА!- - стр. 3;
- -ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ КОСМОНАВТИКИ И АВИАЦИИ- - стр.3;
- -ЯРМАРКА ВАКАНСИЙ- - стр.4;
- -ДЕНЬ ОТКРЫТЫХ ДВЕРЕЙ В МИАССКОМ МЕДИЦИНСКОМ КОЛЛЕДЖЕ- - стр. 5;
- -"КЛАССНЫЕ ВСТРЕЧИ": РАЗГОВОР О ЛЮБВИ- - стр. 6;
- -"БОЛЬШАЯ ПЕРЕМЕНА" - МЕСТО, ГДЕ ТВОИМ ТАЛАНТАМ ЕСТЬ МЕСТО!- - стр. 7;
- -НАУЧНО-ПРОСВЕТИТЕЛЬСКАЯ КОНФЕРЕНЦИЯ КО ДНЮ ЗЕМЛИ-- стр. 9;
- -"КОРЗИНА ДОБРОТЫ"- - стр. 10;
- -МИНРАГРАДЖЕНИЕ ПОБЕДИТЕЛЕЙ СМОТРА-КОНКУРСА МОЛОДЁЖНЫХ ПАРЛАМЕНТСКИХ ФОРМИРОВАНИЙ ОЛОДЁЖНАЯ ПАЛАТА: ПЕРЕЗАГРУЗКА-- стр.11;
- -НАГРАДЖЕНИЕ ПОБЕДИТЕЛЕЙ СМОТРА-КОНКУРСА МОЛОДЁЖНЫХ ПАРЛАМЕНТСКИХ ФОРМИРОВАНИЙ-- стр.12;
- -АКТИВНАЯ ПРАКТИКА- - стр. 13;
- -ВЕСЕННИЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ- - стр. 14.

ВЕСНА МОЛОДЁЖНАЯ ВОЗВРАЩАЕТСЯ

Для каждого человека приход весны что-то значит, ведь весна - это нечто свое, особое.

Для кого-то - это тёплая и комфортная погода, яркие солнечные лучи, лёгкая одежда и хорошее настроение. Для наших студентов это время проявить себя и показать свои таланты! 🎶

Уже второй год студенты нашего колледжа участвуют в городском конкурсе "Весна молодёжная". Данный фестиваль проходит в рамках "Российской студенческой весны". Молодёжь всего города собралась, чтобы показать свои творческие способности и талантами.



В этом году студенты нашего колледжа вновь встали на пьедестал и заняли призовые места!

Наш колледж представляли студенты:

🔥 Герасимов Денис, (гр. 100г) и Шевелёва Дана (гр. 200а) - Инструментальное направление. "Лесник";

🔥 Липилина Владислава и Райш Маргарита (гр. 200) - Танцевальное направление. Современная хореография "Давай сыграем";

По стопам Гиппократа

🔥 Мельникова Дарья, Котина Алёна, Райш Маргарита, Липилина Владислава, Петунина Вероника,(гр. 200) - Танцевальное направление. Современная хореография "Беги от меня";



🔥Хазиев Александр, (гр. 205) - Инструментальное направление. Клавишные инструменты. "Я это ты";

🔥Фархутдинова Регина (гр. 200г) - Оригинальный жанр. Жонглирование "Хранитель времени".

💡По результатам оценок жюри студенты заняли три призовых места:

🥇1 место в номинации "Оригинальный жанр" - Фархутдинова Регина, студентка группы 200г;

🥈2 место в номинации "Танцевальное направление" - Райш Маргарита и Липилина Владислава, студентки группы 200;

🥉2 место в номинации "Инструментальное направление" - Герасимов Денис, студент группы 100г, и Шевелёва Дана, студентка группы 200а.

🌟 В торжественной обстановке все остальные студенты - участники получили Дипломы фестиваля «Молодёжная весна - 2023», а руководителям, подготовившим ребят, были вручены «Благодарственные письма» от Администрации МГО. 🎉

Поздравим наших дорогих участников и победителей «Молодёжной весны - 2023»!

Это абсолютная ПОБЕДА КАЖДОГО! Браво! Молодцы!

Пресс-центр Миасского медицинского колледжа

КОНКУРС ПРОФМАСТЕРСТВА "ШАГ ВПЕРЁД - 2023"



4 апреля на базе практики Бульвар Мира, 3 среди студентов второго курса специальности «Стоматология ортопедическая» был проведён отборочный этап ежегодного международного конкурса профмастерства «Шаг Вперед», организатором которого выступает НПК АВЕРОН.

Студенты состязались в мастерстве моделирования зубов из воска. По итогам конкурса независимое жюри, которое состояло из практикующих зубных техников ГБУЗ «Стоматологическая поликлиника Г. Миасс», объявило трёх призёров. Первое место занял Амхадов Абубакр, получивший главный приз – электрошпатель производства компании АВЕРОН, второе – Крюкова Арина, третье место – Сазанов Сергей.

Победитель отборочного этапа Амхадов Абубакр получил право принять участие в полуфинале конкурса, который состоится в городе Екатеринбурге на базе НПК АВЕРОН.

Поздравляем ребят и желаем им дальнейших профессиональных побед!

Блохин Сергей Геннадьевич, преподаватель спецдисциплин.

И ВОТ ПОБЕДА!

7 апреля студенты профессиональных образовательных организаций региона собрались в Международном Институте Дизайна и Сервиса для участия во II областном фестивале студенческого творчества «Студенческая весна профессиональных образовательных организаций Челябинской области» - 2023! В первый конкурсный фестивальный день состоялся смотр выступлений в театральном направлении, оригинальном жанре и моде.

Второй год студенты нашего колледжа принимают участие в данном конкурсе, и вот уже второй год подряд в борьбе за победу принимает участие студентка группы 200г Фархутдинова Регина. Девушка представила необычный номер с жонглированием в номинации "Оригинальный жанр".

По результатам оценок жюри Регина стала золотым лауреатом! 🥇🏆

Помимо этого Регина прошла на Всероссийский этап Весны Студенческой, который пройдёт 11-17 июня в Ханты-Мансийском автономном округе! 🎉🎉

Пожелаем Регине успехов и победе в фестивале! 🤞

Пресс-центр Миасского медицинского колледжа

ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ КОСМОНАВТИКИ И АВИАЦИИ

Еще 60 лет назад человечество не могло и подумать, что живое существо сможет полететь в космос, облететь всю нашу планету Земля и вернуться обратно здоровым и не вередимым. Но одно лишь «Поехали!» смогло изменить все, перевернуть мышление многих и вдохновить на космические поступки!

12 апреля 1961 года корабль-спутник «Восток» был выведен в открытый космос впервые с человеком на борту. Пилотом корабля стал советский летчик-космонавт Юрий Гагарин, ставший после этого символом покорения космоса и одним из самых известных людей 20 века. Знаменательным пуском руководили Сергей Королев, Леонид Воскресенский и Анатолий Кириллов. Старт корабля прошел успешно, и после отделения последней ступени ракеты-носителя «Восток» совершил свободный полет вокруг нашей планеты. Облет земного шара занял 108 минут, после чего корабль приземлился в запланированном месте в 10 часов 55 минут по московскому времени близ деревни Смеловка в Саратовской области.

Позже космонавт Герман Титов предложил учредить



День космонавтики как в Советском Союзе, так и во всем мире. В ноябре 1968 года на Генеральной конференции Международной авиационной федерации приняли решение утвердить 12 апреля как Всемирный день авиации и космонавтики.



С тех самых пор 12 апреля празднуются во всех странах мира. К нему подготавливают даже маленьких детей, рассказывая им про бескрайний космос и космонавтов.

В Миасском медицинском колледже этот праздник не обошли стороной. Мастицкая Ирина Евгеньевна, преподаватель астрономии, в системе уроков проводила для студентов первых курсов просветительское мероприятие! Учащиеся приносили плакаты и поделки, а также подготавливали для своих групп доклады. В выступлениях студенты рассказали про подготовку ракет к запуску, о самых первых посетителях космоса - собаках, и как развивается космическая отрасль сейчас. Студенты группы 100а приняли участие в конкурсе «Мир космоса», где каждый смог получить призовое место в разных номинациях!

Хотим поздравить каждого со столь важным днем. День космонавтики соединяет в себе прошлое, настоящее и будущее. Космос всегда будет вместе с нами, и всегда будет вызывать к себе повышенный интерес.

Будьте готовы ко всему, как Гагарин и Титов, никогда не отступайте и покоряйте свой космос!

Автор: Чертова Виктория, студентка группы 200а, глава пресс-центра.

Редактор: Анастасия Левина

ЯРМАРКА ВАКАНСИЙ



Нехватка молодых специалистов медицинского персонала уже не первый год является актуальной проблемой. Организации находятся в постоянном поиске новых сотрудников для работы в сфере здравоохранения. По этой причине 14 апреля для студентов выпускных курсов Миасского медицинского колледжа была проведена Ярмарка вакансий. Организатором ярмарки стала, заведующая производственной практики-

Гамжанова Лидия Даниловна. В работе Ярмарки вакансий принял участие специалисты отделов кадров, старшие медицинские сестры и главные врачи из ГБУЗ Стоматологическая поликлиника, ГАУЗ "ГБ № 2 Г. МИАСС", ГАУЗ «ГБ № 3 Г. МИАСС», ГБУЗ «ГДП г. Миасс», ГБУЗ «Районная больница с. Долгодеревенское», Стоматология «Амина-дент» и другие медицинские организации Челябинской области.

Выступление представителей из различных точек региона расширило выбор вакансий от городских региональных больниц до фельдшерско-акушерских пунктов. Живое общение с потенциальными руководителями помогло вызвать наибольший интерес к презентуемым должностям. Был озвучен список востребованных на данный момент вакансий, условия работы на них, заработка плата. Также студенты узнали о существующих программах поддержки молодых специалистов. Выпускники смогли получить необходимую информацию о предприятиях, ознакомиться с вакансиями, поговорить с потенциальными работодателями и даже взяли их контакты. По итогам мероприятия все его участники нашли для себя что-то полезное и интересное.



Иванова Виталина, студентка группы 300а

ДЕНЬ ОТКРЫТЫХ ДВЕРЕЙ В МИАССКОМ МЕДИЦИНСКОМ КОЛЛЕДЖЕ



Для организации мероприятия были подключены волонтеры и представители студсовета.

На главном входе в колледж абитуриентов встретили студенты колледжа. В гостеприимной обстановке молодые девушки в белых халатах принимали каждого гостя у стойки регистрации. После записи волонтеры провожали дорогих гостей на второй этаж, где зрителей ожидали

День открытых дверей - это важный день для каждого учебного учреждения. Благодаря этому дню абитуриенты могут познакомиться с колледжем, узнать все правила и нюансы поступления, а также решить важные для себя вопросы.

В Миасском медицинском колледже День открытых дверей состоялся 15 апреля.



преподаватели колледжа, готовые выступить в роли спикеров: Панина Людмила

По стопам Гиппократа

Сергеевна, Ширяева Наталия Адольфовна, Галимжанова Лидия Даниловна, Замятин Юрий Владимирович и Костылева Анастасия Александровна. На лектории был представлен видеоролик о жизни колледжа, снятый в 2022 году студенческим пресс-центром. А для приезжих абитуриентов ведущие включили видеоролик про наш город Миасс! После просмотра видеоматериала каждый зритель мог задать вопрос, на который обязательно получит ответ.

После лекции для гостей была проведена экскурсия по кабинетам колледжа. В



помощь пришли волонтеры, которые с большим удовольствием отвечали на заданные вопросы.

Следует сделать вывод, что День открытых дверей в миасском медицинском колледже прошел успешно! Каждый смог увидеть потенциальных одногруппников, познакомиться с колледжем и получше узнать о желаемой профессии.

Миасский медицинский колледж будет рад видеть каждого!

Чертова Виктория, студентка группы 200а, руководитель пресс-центра.

"КЛАССНЫЕ ВСТРЕЧИ": РАЗГОВОР О ЛЮБВИ

Каждый человек, вне зависимости от возраста и пола, знает что такое любовь. Любой из нас учится, набирается опыта и пополняет свою «копилку» терминами, благодаря чему мы можем объяснить свои чувства и мысли. Люди могут путаться чувствах и понятиях, совершать в отношениях неправильные поступки.

Для беседы со студентами 19 апреля Миасский медицинский колледж посетила специальный гость - Истомина Ольга Георгиевна. Во время разговора подымались серьезные вопросы о том, как лучше начать отношения и как поддерживать их в благополучии и взаимопонимании..

Что такое любовь? - Любовь — это свойственное человеку чувство, длительная и устойчивая привязанность, побуждающая на совершение доброжелательных к объекту любви действий.



Любить можно сильно, долго, безумно, но нельзя всегда думать только о своем партнере. Истомина Ольга Георгиевна объяснила молодым людям, как правильно расставлять собственные границы и уделять время самому себе. Даже мимолётный отдых от отношений и работы принесет новую энергию, что поможет вам в дальнейшем.



В актовом зале во время лекции царила приятнейшая атмосфера. Студенты внимательно слушали спикера, отвечали на вопросы и активно участвовали в обсуждениях. Обучающиеся поделились, что информация, полученная, во время беседы с Ольгой Георгиевной имеет для них большую ценность и очень пригодится в жизни.

Любите своих близких и не забывайте о любви к себе!

Черты Виктория, группа 200а, руководитель пресс-центра.

"БОЛЬШАЯ ПЕРЕМЕНА" – МЕСТО, ГДЕ ТВОИМ ТАЛАНТАМ ЕСТЬ МЕСТО!

Всероссийский конкурс «Большая перемена» проводится с 2020 года. В 2022 году к нему присоединились более 3,9 миллионов школьников, студентов СПО и иностранных граждан.

В отличие от традиционных предметных олимпиад в конкурсе «Большая перемена» оценивается не академическая успеваемость, а навыки, которые пригодятся молодым людям в современном мире: умение работать в команде, находить нестандартные решения в сложных ситуациях, творческое мышление и организаторские способности.

Конкурс проходит по 12 «вызовам» – от науки и технологий до экологии и сохранения

исторической памяти. Первые этапы «Большой перемены» пройдут дистанционно. Участники смогут пройти профессиональные тестирования, которые помогут им определить, в каком из тематических направлений двигаться дальше, а также получить

рекомендации по личностному развитию. Кроме того, в дистанционном формате пройдет решение кейсовых заданий, которые специально для конкурса разработали партнеры – ведущие российские компании, вузы и общественные организации.

Полуфиналы «Большой перемены» для студентов СПО пройдут в августе, а финал конкурса состоится в Нижнем Новгороде в ноябре этого года.

Победителями конкурса среди студентов выпускных курсов колледжей станут 100 человек. Они получат по 1 миллиону рублей на образование и саморазвитие или запуск стартапа. 200 призёров-выпускников СПО – по 200 тысяч рублей.

100 победителей среди студентов младших курсов – по 200 тысяч рублей, 200 призёров

в этой возрастной категории – по 100 тысяч рублей.

20 учреждений СПО, подготовивших наибольшее количество активных участников «Большая перемена», получат гранты в размере 2 миллионов рублей на развитие образовательной среды.

Педагоги-наставники победителей конкурса получат по 150 тысяч рублей и возможность пройти образовательную программу от партнеров «Большой перемены».

Педагоги, подготовившие призеров конкурса – по 50 тысяч рублей.

В четвертом сезоне конкурса в каждом из 12 направлений конкурса будут определены абсолютные победители, которые смогут получить призы от партнеров проекта, а также пройти стажировки в ведущих российских компаниях.



НАУЧНО-ПРОСВЕТИТЕЛЬСКАЯ КОНФЕРЕНЦИЯ КО ДНЮ ЗЕМЛИ

Наша планета прекрасна. Она словно музей, в котором можно увидеть отголоски различных эпох, наше прошлое, настоящее, будущее. Она контрастна и неповторима. Но, к сожалению, человек приносит губительное воздействие на окружающую среду, с каждого дня этот вред достигает поистине невероятных масштабов, что с легкостью может привести к всемирной катастрофе и угасанию этих красот, если прямо сейчас не задуматься о решительных мерах против таких последствий. Международный день Земли призван напомнить человечеству о важности заботы о нашей планете. Этот праздник принято отмечать 22 апреля. Он посвящен защите окружающей среды, озеленению планеты и пропаганде бережного обращения с природой. В этот день во всем мире проходят экологические акции, субботники, лекции и другие мероприятия.

Миасский медицинский колледж в честь праздника организовал «Третью научно-просветительскую конференцию ко Дню Земли»!

На конференции выступали студенты первого курса со своими научными руководителями: Айметовой Галиной Яковлевной, Гребневой Еленой Валентиновной, Мастицкой Ириной Евгеньевной и Ширяевой Наталией Адольфовной. Выступающие представляли колледжу свои доклады, где освещали важные на данный момент проблемы. Были затронуты темы мусора в космосе, загрязнение окружающей среды, проблемы пластика и аллергены. Студенты выдвигали свои пути решения. Даже незначительные разговоры могут помочь сохранить и улучшить нашу природу.

День Земли – довольно важный экологический праздник, созданный для того, чтобы обратить внимание людей на хрупкость экосистемы нашей планеты и убедить относиться к ней как можно бережнее.



Зорина Екатерина, студентка группы 200а



"КОРЗИНА ДОБРОТЫ"

В этом году Челябинская область получила возможность впервые провести обще региональный продовольственный марафон "Корзина доброты" - крупнейшее социальное событие года!

22 апреля в магазинах сети "Пятёрочка" были организованы пункты сбора продуктов для нуждающихся жителей: одиноких пенсионеров и малоимущих семей с детьми. Организатором акции выступил Челябинский благотворительный фонд "Фонд продовольствия "Русь" и X5 Group при поддержке Правительства Челябинской области.

Участие приняли студенты: Печенина Дарья (гр. 100Г), Ярославцева Ирина (гр. 100Г), Лисицкая Анна (гр. 106), Фаррахутдинов Альберт (гр. 100Д), Ксения Зинкова (гр. 100Д), Фокина Виктория (гр. 100Д), Иванова Виталина (гр. 300А), Дьякова Дарья (гр. 303А), Богодухова Екатерина (гр. 303А), Анастасия Исаева (гр. 200Г), Анастасия Сигай (гр. 200Г), Елизавета Неудачина (гр. 200Г), Алексеева Евгения (гр. 100Б), Мельниченко Юлия (гр. 100Б), Кравченко Ангелина (гр. 100Б).



Волонтеры миасского медицинского колледжа участвовали в раздаче листовок и информировании покупателей о задачах и проведении акции. Общими усилиями в Миассе было собрано 194,5кг продуктов. Наборы из пожертвований получат дети, которые попали в трудную жизненную ситуацию, нуждающиеся и многодетные семьи, пенсионеры, а также мамочки, которые в одиночку воспитывают детей.

Ярославцева Ирина, студентка группы 100 Г, участница пресс-центра

МОЛОДЕЖНАЯ ПАЛАТА: ПЕРЕЗАГРУЗКА

26 апреля 2023 г. в Администрации города Миасса состоялось организационное заседание Общественной молодежной палаты при Собрании депутатов Миасского городского округа.

Участие в заседании приняли представители рабочей молодежи, молодые преподаватели, студенты, учащиеся старших классов общеобразовательных школ и активисты молодежных и волонтерских организаций города. Среди присутствующих также были и студентки миасского медицинского колледжа - Левина Анастасия (гр.400в) и Кагирова Полина (гр. 200). Девушки уже не первый год в составе Молодежной палаты принимают активное участие в жизни города.

Заседание открыл и.о. председателя Собрания депутатов МГО Сергей Сесюнин. Он напомнил о важности инициативы молодых людей для города Миасса и подчеркнул, что Администрация МГО всегда готова оказать поддержку представителям молодого поколения.

Далее представитель Собрания депутатов Галина Голышева ознакомила присутствующих с положением об ОМП МГО. Татьяна Корабельникова, на правах члена ОМП при ЗСО, рассказала об итогах работы областной молодежной палаты за 2022 год и планах деятельности на 2023 год.

Начальник отдела молодежной политики Управления образования Администрации МГО Мария Дезорцева представила членам заседания существующие социальные и волонтерские проекты, ознакомила с форумной компанией и обозначила основные направления молодежной деятельности в Миасском городском округе.

Также были вручены благодарственные письма членам Молодежной палаты при Собрании депутатов МГО, активно принимающим участие в работе молодежной палаты.



Важным этапом прошедшего заседания ОМП стала работа в группах, во время которой участники разработали и озвучили свои идеи по улучшению молодежной сферы в городе Миассе. Все озвученные предложения были зафиксированы и взяты в работу для следующего заседания и дальнейшей возможной реализации. В завершение заседания участники мероприятия заполнили анкеты для вступления в Общественную молодежную палату Миасса.

Следующее заседание молодежной палаты состоится уже в мае, и на нем будет избран Председатель ОМП и новые члены. Желающих принять участие в деятельности палаты просим обращаться:

- Татьяна Корабельникова;
- Глеб Бляшон (тел.: 89822954301)

НАГРАЖДЕНИЕ ПОБЕДИТЕЛЕЙ СМОТРА-КОНКУРСА МОЛОДЁЖНЫХ ПАРЛАМЕНТСКИХ ФОРМИРОВАНИЙ

Новые проекты и программы, разработка мероприятий, совершенствование жизни города - это всё в руках активных и креативных молодых людей, свежих умов - молодёжи.

Ранее, 17 марта, в Законодательном Собрании Челябинской области прошла очная защита деятельности общественных молодёжных палат, а 27 апреля, в День российского парламентаризма и День молодого парламентария Челябинской области, состоялось торжественное награждение победителей Смотра-конкурса молодёжных парламентских формирований. Молодёжная палата МГО стала лауреатом второй степени! Работу молодежной палаты при Собрании депутатов Миасского городского округа представляли члены молодёжной палаты, в числе которых студентки Миасского медицинского колледжа - Кагирова Полина (гр. 200) и Левина Анастасия (гр.400в). Победителей наградили дипломами и подарками.

Даже находясь в зоне боевых действий, не забыл поздравить победителей Олег Колесников, депутат Государственной Думы: "...Жму руку всему молодёжному активу Аши, Златоуста, Миасса, Кусы и Трёхгорного! Бывая на этих территориях, всегда старался находить время для общения с их молодыми жителями. И всегда эти встречи проходили на одном дыхании. Потому что эти ребята, разносторонние, активные, - настоящий вечный двигатель, генератор идей и приключений! И это здорово. Ведь они – наше будущее." Поздравление передала его супруга и депутат Законодательного Собрания Лена Колесникова.



Пресс-центр Миасского медицинского колледжа

АКТИВНАЯ ПРАКТИКА

Реабилитация - этап, который наступает после операции, травмы, от эмоциональных перегрузок. Благодаря реабилитации организм имеет время, чтобы восполнить силы, привыкнуть к новому положению и начать жить по-новому.

Несмотря на все положительные качества для человека, реабилитация - достаточно сложный процесс. Чтобы не нанести себе вред во время выполнения реабилитационных упражнений, медицинские работники следят за правильностью их выполнения.

Для того, чтобы понимать ощущения пациента, специалист первоначально пробует упражнения на себе.



для группы 303а был проведён мастер-класс в настоящем фитнес-зале! Вместе с преподавателем Малаховой Анной Олеговной студентка Глазкова Кристина подготовила и провела полноценное занятие для своей группы, состоящее из подготовительной, основной и заключительной частей. Студенты выполняли комплекс оздоровительных упражнений на растяжку мышц и суставов, дыхательную гимнастику, адаптивные упражнения с использованием спортивного инвентаря.

Было отмечено, что физическая активность - отличная профилактика от гиподинамики. Недостаток двигательной активности становится причиной многих болезней, таких как депрессия и апатия. Физические нагрузки тренируют сердце, сосуды, мышцы, развивают мышление, воспитывают характер, выносливость, а после тяжелых будней за учебниками и конспектами студенты вернули бодрость организму и хорошее настроение.

Какой бы совершенной ни была медицина, она не может избавить от всех болезней. Человек должен сам бороться за свое здоровье, а активный образ жизни поможет ему в этой борьбе.

Екатерина Зорина, студентка группы 200а.

ВЕСЕННИЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ

Весна в полном разгаре и яркие проблески Солнца побуждают надевать людей легкие вещи и не носить шапки, что выхолаживает череп, полость носа и носоглотку. Это способствует распространению простудных заболеваний. Наш организм до сих пор ослаблен после зимы, не хватает витаминов, а резкие колебания атмосферного давления и усиление солнечной радиации не способствуют хорошему самочувствию.

Для того чтобы обезопасить себя от заболеваний советуем вам придерживаться простых правил:

Во-первых, проветривайте помещения. Проветривание позволяет удалить из воздуха избыток углекислого газа, пыль, бактерии и вирусы.

Во-вторых, полноценный сон. Недосыпание связано с неблагоприятными последствиями для здоровья, включая ухудшение иммунитета, увеличение веса и гипертонию.



В-третьих, сбалансированное питание. Питание должно покрывать потребности организма по витаминам и микроэлементам. Достаточное содержание витаминов С, D, А в пище играет большую роль в профилактике вирусных заболеваний.

В-пятых, проводите больше времени на свежем воздухе. Организм быстрее приспособиться к изменениям и так же это снижает риск депрессивных расстройств и различных невротических состояний.



В-шестых, соблюдайте личную гигиену. Дело все в том, что из-за перестройки организма (под воздействием сезонных факторов) сальные железы перестают справляться со своими функциями. К тому же в этот период активизируются и микроорганизмы, оказывающие негативное воздействие на кожу. Активнее становятся клещи, живущие в домашней пыли и перьевых подушках.

Никто не хочет болеть и каждый проводить профилактику по-разному. И это правильно. Мы все разные и для каждого помогает что-то другое, но если мы будем придерживаться данных правил, то сможем, уменьшив распространение заболеваний.

Следите за своим здоровьем

Чертова Виктория, студентка группы 200а.