



КМЖ NEWS

№ 3, ТРАВЕНЬ 2015

**ЗВЕРНІТЬ
УВАГУ!!!**

**Розпочина-
ється сесія!
Давайте буде-
мо вітатися з
викладачами!**



**В ЦЬОМУ
ВИПУСКУ!!!**

**Вони дарували
нам майбутнє!**

**Сходи. Куди вони
ведуть?**

Тест на стрес!

**Сесія. Рай чи
пекло?**

**Енергетики. Плю-
си та мінуси.**

Знай наших

**І ще багато ціка-
вого...**

70 років—перемога в серцях

Вклоняємося Вічному вогню,

Вклоняємось доземно всім солдатам,

Що мріяли дороги крізь війну,

Щоб нам сьогодні мріяти й кохати.



7 травня в актовому залі коледжу відбувся вечір пам'яті присвячений 70 річниці визволення нашої Батьківщини від німецько-фашистських окупантів, вшануванню ветеранів Великої Вітчизняної війни, які на своїх плечах винесли тягар війни, вшануванню світлої пам'яті тих захисників, які не шкодуючи власного життя, захищали рідну землю.

Вечір був сповнений теплими почуттями щирої вдячності. Зі сцени звучали поетичні рядки присвячені сивочолим ветеранам, рядки, що бентежили душу, торкаючись найтонших її струн. Адже дорогою ціною заплатив український народ за участь у найстрашнішій за всю світову історію війні, не щезне з пам'яті людської, не піде в забуття великий подвиг і велика трагедія нашого народу – його битва, його свята перемога.

Протягом всього вечора летіли журавлиним ключем милозвучні пісні у виконанні студентів першокурсників.

На свято був запрошений Макарчук Григорій Сильвестрович, який не тільки захищав нашу Батьківщину від фашистської навали, а й 18 років поспіль був директором Ковельського медичного училища.

Студенти уважно дослухалися до кожного слова сивочолого ветерана. Розповідаючи про голод, хвороби і рани Григорій Сильвестрович намагався донести молодому поколінню просту істину – що немає нічого прекраснішого за мир на рідній, вільній землі.



Хвилиною мовчання вшанували всіх, хто не повернувся з війни. Адже наше покоління у одвічному боргу перед тими, хто поліг у запеклих боях за Батьківщину і лише пам'ятаючи цей подвиг, герої будуть жити вічно, герої не вмирають!

Слова вдячності від адміністрації висловив ветерану заступник директора з навчальної роботи Вознюк Станіслав Миколайович.

Завершився вечір чарівними акордами пісні «Пам'ять», яку підготували студенти вокального гуртка коледжу під керівництвом Сметюх Олени Степанівни.

Пам'ять живе у віках, у рядках, у душах, бо ми - великий народ. Ми вистояли, ми



стверджуємося як нації, як самостійна держава. У нас є лише одна доля. Ім'я її – Україна!



організму?

Енергетичні напої протягом останнього десятиліття міцно вкоренилися на прилавках сучасних магазинів. Яскраві банки, загадковий вміст і неперевершений ефект! Виробники енергетичних напоїв стверджують, що їх продукція не приносить шкоди, обіцяючи приплив сил, бадьорість і піднесений настрій. Рекламують їх як засоби боротьби з втомою, що допомагають активному способу життя, стимулюють розумову діяльність і т.д. Але чи так це насправді? У порівнянні з кавою енергетичні напої володіють рядом незаперечних переваг. Але шкоди від енергетичних напоїв набагато більше. Отже, які плюси:

Енергетичні напої містять комплекс вітамінів і глюкози, яка всмоктується в кров, вступаючи в окислювальні процеси і виробляючи необхідну енергію для мозку, м'язів і інших життєво важливих органів.

Переважна більшість енергетичних напоїв газовані, що прискорює їх всмоктуваність і вплив у порівнянні з кавою.

Ефект бадьорості після вживання енергетичного напою (3-4 години) триває в 2-3 рази довше, ніж після кави (1-2 години).

Вживання енергетич-

ного напою можливо в ситуаціях, де можливості вживання кави відсутні, наприклад, на танцполі, в автомобілі т.д.

Також, варто звернути увагу на склад цих "чудо" напоїв:

В першу чергу – це кофеїн, його містять всі енергетичні напої без винятку. Про вплив кофеїну на організм людини я вже писав в статті "Все про каву. Користь чи шкода?".

Карнітин – один з компонентів клітин людського організму, сприяє окисленню жирних кислот.

Матеїн – витяг з південноамериканського зеленого чаю "мате", заглушає відчуття голоду і допомагає в зниженні ваги.

Женшень і гуарана – лікарські рослини тонізуючого властивості, сприяють очищенню печінки і виведенню з клітин молочної кислоти.

Вітаміни групи "В" – нормалізують роботу нервової системи і головного мозку.

Що ж, на перший погляд немає нічого загрозливого для здоров'я людини. Але все ж, медики застерігають любителів енергетичних напоїв і радять

утримуватися від частого їх вживання. Максимальна доза – 0,33 л в день. Так в чому ж полягає їх шкода?

В результаті вживання енергетичних напоїв підвищується артеріальний тиск і рівень цукру в крові.

Сам енергетичний напій не насичений енергією, а витягує її з внутрішніх резервів людського організму.

Після закінчення дії енергетичного напою настає втома, дратівливість, безсоння і депресія.

Кофеїн, що міститься в енергетичному напої, виснажує нервову систему, і, крім того, викликає звикання.

Вітамін "В", що міститься в енергетичному напої викликає тремтіння в руках і ногах, а також прискорене серцебиття.

Практично всі енергетичні напої висококалорійні.

При передозуванні енергетичними напоями виникають побічні ефекти – нервозність, психомоторне збудження і депресивний стан.



Чого не лікують ліки, виліковує залізо; чого не лікує залізо, лікує вогонь; чого не лікує вогонь, те слід вважати невиліковним. .
Гіппократ



Про що говорять сходи?

А Ви коли-небудь думали про те, що відчувають сходи? Чи кричать вони від болю, коли на них ступає дівчина на шпильці? Може, кожна сходинка має ім'я, і вони – дружна сім'я. Кажуть, що стіни мають вуха. Я ж переконана, по-перше, що не тільки стіни, а й двері, шафи... а по-друге, не тільки вуха, а й очі, і ще щось важливіше – душу? Вони живуть своїм, нам незрозумілим життям, бо ми всі, люди, безглузді, хоч при цьому геніальні створіння. В нас є один великий мінус, ми, на жаль, дорослішаємо не тільки тілом, а й душею і забуваємо про те, що нам, ще малими, ті сходи здавались живими, кожна сходинка розміром з Італію, і подолати

її було героїчним подвигом і ознакою мужності. Вони ж такі великі, старі, проте добрі сходи. Ми розумнішаємо і забуваємо про те, що схрещені пальці дозволяють не виконувати обіцянки, що дерево не просто шелестить, а розповідає історії, що зірка, яка летить з небес із шаленою швидкістю – це можливість загадати бажання, а не лише космічний камінь, що летить через атмосферу. Можливо, ми не чуємо, чи не хочемо чути, але вранці сходи бажують кожному з нас хорошого дня, наспівуючи Ми забуваємо, якими

були, точніше пам'ятаємо лише шматочками.

Сходи в нашому коледжі пам'ятають всіх: студентів, які вперше несміливо заходили сюди, а згодом поважно вилітали з дипломами; молодих викладачів, що від хвилювання губили аркуші зі своїх товстих папок... Можливо, ми не чуємо, чи не хочемо чути, але вранці сходи бажують кожному з нас хорошого дня. Принаймні так чую я, а що чують інші?



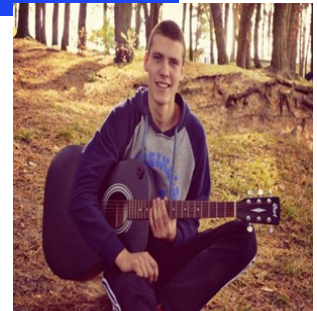
Знай наших!

Труш Вікторія



Час, коли справа спити ти, а зліва – твої конспекти!

Абрамчук Стас



Ти нарешті дізнаєшся імена викладачів! Розумієш, що вчитися можна і цілий рік.

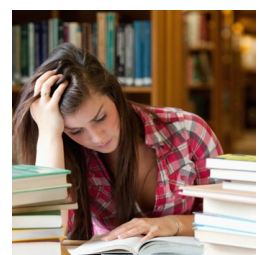
Починаєш зубрити? Значить почалося...

В ці дні ти не думаєш: «Куди б то піти погуляти?», «Піти на пару? Поспати?» чи «Піти на пару поспати?», саме зараз всі думки зосереджені на одному – на навчанні. Ні, не на навчанні, а на тому, як би то всі ті заліки та іспити скласти. І ось коли ти взяв себе в руки й налаштувався на серйозну роботу, раптом згадуєш про негативні оцінки та пропуски, які ж треба відпрацювати. Ось тоді й починається паніка! Але й то ще нічого, бо коли ти бачиш, в яких кількостях оті пропуски й негативні оцінки, то не віриш власним очам. «Де я був впродовж цілого семестру? Що я робив? Може, мене викрадали іно-

планетяни? Чи краще викрали мене тепер?..». Згодом ти все ж таки розумієш, що допомоги чекати нема звідки (інопланетяни не прилетять), обкладаєшся конспектами, книжками, інтернетом (Сторінка «Вконтакті» спокусливо підморгує: «Заглянь», та зараз не до цього) і думаєш: «Чому?.. Чому я?.. Чому це все зі мною? Це справжнісіньке пекло...» Ось чим дітей лякати потрібно, а не бабайками. Але не все так погано. Зрештою, сесія – це можливість дізнатися-таки щось нове; студент перетворюється на супергероя, який завдяки суперсилі – силі волі та суперметодам (кава і неспані ночі), встигає здійснити

стільки подвигів, скільки треба було зробити впродовж вересня-жовтня-листопада.

Тому зараз можу побажати нам всім терпіння, натхнення, насаги, а головне – віри в себе та свої сили, адже немає нічого неможливого.



Тест "На скільки ви схильні до стресу?"

1. Ви здасте завдання викладачеві завчасно?

- Так, завжди (4)
- Намагаюся, але не завжди вдається (3)
- Іноді (2)
- Ні, звичайно дотягну до останнього моменту (1)

2. Ви списуєте роботи у своїх одногрупників, друзів?

- Рідко (1)
- Так, коли сам не знаю відповіді (2)
- Списую, якщо вдається (3)
- Ні, ніколи (4)

3. Наскільки ретельно Ви готуетесь до іспиту?

- Збираю всю свою волю, «штурмую» питання іспиту (4)
- Практично не готуюся (1)
- Намагаюся підготуватися, але в голову нічого не лізе (3)
- Переглядаю всі питання іспиту (2)

4. Як Ви поводити себе в день перед іспитом?

- Весь день повторюю квитки, до вечора йду прогулятися на свіжому повітрі (4)
- Забурюю відповіді на питання іспиту, пишу шпаргалки (3)
- Переглядаю вибірково питання, потім йду відпочивати (2)
- Так само, як в будь-який інший день - нічого особливого (1)

5. Які оцінки у Вас переважають (за п'ятибальною шкалою)?

- «П'ятірки» (4)
- «Четвірки» (3)
- «Трійки» (1)
- Найрізноманітніші, немає стійкої тенденції (2)

6. Які у вас батьки?

- Строгі, уважно стежать за моїми успіхами (3)
- Поважають мою думку, надають мені самостійність (4)
- Веселі, товариські (2)
- Хороші, але трохи байдужі до мого навчання (1)

7. Як, на Вашу думку, до Вас ставляться викладачі?

- Напевно, вважають, що я - хороший, сумлінний студент (4)
- Можливо, думають, що я міг би бути більш дисциплінованим і відповідальним (2)
- Думають, що я їх не поважаю (1)

Швидше за все, вважають мене середнім студентом (3)

8. Що для Вас значить диплом про вищу освіту?

- «Корочка», щоб батьки були задоволені (3)
- Документ, що офіційно підтверджує, я - професіонал (4)
- Папірець, що допомагає краще влаштуватися в житті (2)
- Не замислювався над цим (1)

9. Чи збираєтеся Ви працювати за спеціальністю після закінчення навчального закладу?

- Ні, мені просто потрібно мати освіту (1)
- Так, швидше за все (3)
- Так, і тільки за фахом (4)
- Подивимося, як вийде (2)

10. Вам сподобався цей тест?

- Так, цікавий (4)
- Нічого особливого, тест як тест (3)
- Скажу, коли дізнаюся результат (2)
- Не особливо (1)

КЛЮЧ ДО ТЕСТУ

- 40 - 30 балів - Ви вважаєте себе відповідальною і цілеспрямованою особистістю і при цьому розглядаєте навчання і як досить цікаве заняття - Вам не загрожує стрес.
- 30 - 20 балів - Ви не володієте досить сильним характером, а навчання для Вас - не дуже приємна необхідність, але все-таки Ви прагнете до 100% успішності, часто зі страху перед викладачем, тому Можете бути схильні сильному стресу під час сесії.
- 20 - 10 балів - Ви не надто відповідальні, але володієте кмітливостію, крім того Ви щасливі. У Вас непогані комунікативні здібності, що дозволяють вам підтримувати хороші відносини з одногрупниками, - вам завжди із задоволенням дадуть почитати потрібний конспект або розкажуть перед самим кабінетом «короткий зміст питання». Тому стрес на іспиті Вам не загрожує.
- Менше 10 балів - Ви належите до категорії людей, для яких навчання є «для галочки». Причини можуть бути різними, але, як правило, ця риса характеру спостерігається або у слабо впевнених у собі студентів, або у надмірно самовпевнених. В обох випадках стрес Вам не загрожує.

КОВЕЛЬСЬКИЙ МЕДИЧНИЙ КОЛЕДЖ



Головний редактор: Литвин Роман

Помічник редактора: Ключинська Вікторія

Фотожурналіст: Турко Мирослава

Сайт: <http://medcollege.at.ua/>

<http://vk.com/studradakovel>