



VERBUM MOVET, EXEMPLUM TRAHIT

# ДОКТОР/LIVE

ТЕРРИТОРИЯ СТУДЕНТОВ

#11 | 27 ДЕКАБРЯ 2017

## Дорогим обучающимся в Кировском ГМУ!

Пишет вам добрый Дедушка Мороз. Я знаю, вам кто-то говорил, что меня нет и верить в сказку – глупости. Не слушайте никого: все на свете знают, что я есть! Я живу далеко от вашего города, на Севере, в своём ледяном тереме. Я целый год занят тем, что готовлю подарки к следующему Новому году, потому что мне нужно поздравить целый мир!

Вы уже совсем большие, учитесь, сдаете сессию, а еще совсем недавно ходили в школу. Эх, время бежит незаметно! Мои помощники, которые живут в каждом доме, постоянно присылают мне письма о ваших успехах. Поздравляю вас с тем, что в этом году вы стали лауреатами Студенческой Весны, впервые прошли аккредитацию и поступили в ординатуру, обращаете внимание на первокурсников и не даёте им оставаться в университете без помощи наставников. Различные спортивные соревнования говорят о вас, как о студентах активных, целеустремленных, и ваши победы – лучшее тому доказательство. Вижу, что вы стремитесь к науке: воссоздали НОМУС и запустили «Школу молодого ученого», а также любите свою будущую профессию и ведете волонтерскую деятельность. «Фестиваль национальных культур медицинских и фармацевтических вузов России» в очередной раз показал, что вы разные, но вы вместе. Желаю не останавливаться на достигнутом и обязательно добиваться новых высот!

Новый год – время, когда происходят чудеса, и я хочу сделать вам Новогоднее предсказание: уже скоро вы встретите много верных друзей. А самые удивительные приключения ждут вас впереди! Скажу вам ещё по секрету, я слежу за вашей учебой, и только при отличной успеваемости вы сможете стать моими коллегами. Вы, как и я, будете творить чудеса: спасать жизни людей, стоять на страже здоровья и помогать новым людям впервые увидеть этот прекрасный мир. Вам кажется, что всё это очень сложно? Не волнуйтесь, вы обрели ценных наставников – ваших преподавателей. Они обучают вас тому, как работает нервная система, которая так тяжело справляется при подготовке к анатомии, физиологии и неврологии, расскажут про обмен углеводов. С ними вы увидите свою первую операцию, главное прислушиваться к их советам!

Желаю вам много радости и веселья в новом году, отлично сданной сессии. Здоровья вам и вашим близким!

С любовью, ваш Дед Мороз



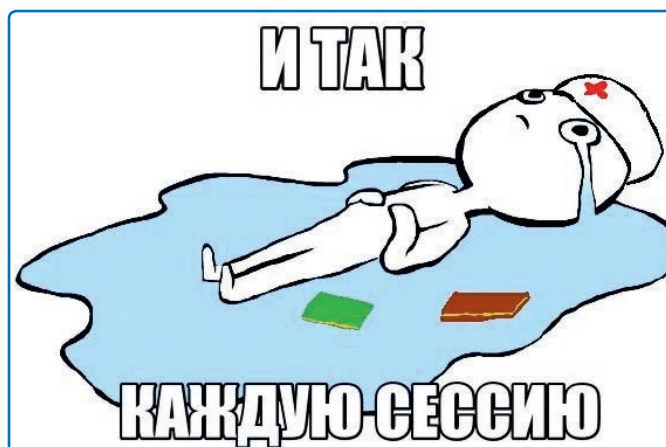


# Сессия - это не повод для грусти!

Что же такое Новый год? Люди, суется, ходят по магазинам в поисках подарков для самых дорогих людей, афиши пестрят приглашениями на новогодние выступления, город украшен красивыми гирляндами, а в домах уже царит аромат ёлки и мандаринов. Однако студенты до сих пор учатся и с волнением вспоминают о предстоящих экзаменах.

**Сессия – слово, которым можно вогнать в депрессию. Но мы знаем, как сделать так, чтобы этот период смог принести радость. Достаточно придерживаться только двух правил.**

1. Учитесь в течение ВСЕГО семестра. Именно для этого созданы все лекции и семинары. Делайте заметки, конспекты на парах. Это может помочь вам во время сдачи сессии. Так как чаще всего именно эту информацию и будут спрашивать на экзамене/зачете, и вам не придется ночью перед сдачей искать ответ на самый сложный вопрос в учебниках или других источниках.
2. Следующее правило – будь активным на занятиях. Не занимайте место на последних партах. Чем больше информации вы разберете на семинаре, тем меньше вам придется запоминать дома. Поверьте, адреналин, выработанный во время получения билета на экзамене, заставит вспомнить даже то, чего вы целенаправленно не учили.



А что делать, если момент секреции медиатора мы пропустили, и ботулинический токсин применять нет смысла? Или иными словами «я учил, но не всё и не всегда». Значит, пора воздействовать на свою умственную деятельность в январе. Каким образом это сделать?

**1** Для начала необходимо прибраться в своем рабочем месте. Ваш стол, ваша комната должны содержаться в чистоте. Так вы не будете отвлекаться на поиск нужной тетради или книги, а значит, сэкономите время.



**2** Распределяйте свое время правильно. Не пожалейте полчаса для того, чтобы написать ежедневный план. Пропишите там все до мелочей, включая время на питание, физкультминутки. Вы сразу заметите разницу, что до экзамена осталось не 3 часа, а целых 4 дня, а то и больше.



**3 Сон – важнейшая составляющая подготовки.** Именно во время ночного отдыха вся полученная информация «откладывается» в долгосрочную память. Старайтесь соблюдать режим дня и тратить на сон 6-7 часов. Это позволит вам запомнить весь материал, достаточно отдохнуть и с новыми силами продолжать подготовку к экзамену. Однако ни в коем случае не позволяйте себе не спать в ночь перед экзаменом: материал все равно уже не запомнить, а вот апатия и сонливость – не очень приятные спутники!



**4 Кофе – это хорошо, но в умеренном количестве.** Двух кружек в день вполне достаточно для поддержания работоспособности. А вот последствия передозировки очень даже плачевны: изжога, чувство тревоги, тахикардия и нервозность.



**5 Следите за своим питанием.** Во время загруженности необходимо питаться как минимум 4 раза в день, поэтому нужно забыть о диете. При усиленной работе мозг требует гораздо больше калорий, а значит, фигуре ничего не навредит (если, конечно, не питаться постоянно хлебобулочными изделиями). Но здесь необходимо еще и соблюдать умеренные порции, переедание тоже грозит снизить вашу эффективность.



**6 Не забывайте периодически менять свою деятельность во время подготовки.** Конечно, во время сессии стоит забыть о посиделках в кафе или просмотре сериала, но никто не запрещает выйти на 30 минут на улицу, чтобы подышать свежим воздухом. Проверено, это способствует отдыху и получению новых сил.

**7 Не стоит злоупотреблять лекарствами.** Да, все знают, что мы студенты медицинского университета, и каждый из нас осведомлен о препаратах, повышающих работоспособность. Но никто не застрахован от побочных эффектов. Лучше вместо этого принимайте витаминные комплексы. А также прием контрастного душа не только способен «включить» в процесс подготовки, но и обязательно поднимет вам настроение.

**8 Пишите шпаргалки.** Нет, не на экзамен. Заведите небольшой блокнот и записывайте в него самые непонятные моменты. Так вы подключите к работе еще несколько видов памяти и точно сможете воспроизвести информацию на экзамене.

**Что же делать, если постсинаптическая мембрана уже активирована?** Только угнетать холинэстеразу фосфоорганическими соединениями, или проще говоря, что делать, если до экзамена остались сутки, а материала для повторения очень много? Вспомним, что среднее время приема экзамена у студента – 15-20 минут. Успеет ли преподаватель спросить обо всех тонкостях, касающихся той или иной дисциплины? Вполне возможно, но маловероятно, тем более, если вы будете неплохо ориентироваться в основной информации. Поэтому первоначально нужно выучить базис, тогда своеобразная «подушка безопасности» для вас будет создана, и сдать экзамен на положительную отметку вы точно сможете.

И еще совет: очень многое зависит от вашего настроения. Наши мысли вполне материальны. Потому «запрограммируйте» себя только на плодотворную работу и отличный результат. У вас точно все получится!

**Софья Останина, студентка 2 курса, лечебного факультета.**



# Карта желаний



А вы ставили себе цели на 2017 год? Или в очередной раз вспоминаете об это лишь 31 декабря? Мы поможем вам испривиться и правильно спланировать 2018 год для того, чтобы достичь всех желаемых результатов!

Для начала, несколько советов.

Перед тем, как поставить цель, задумайтесь: действительно ли вы этого хотите? А самое главное думайте о своих мечтах – это будет мотивировать вас к действиям!

Ставьте цель, она должна быть с конкретной формулировкой и не должна зависеть ни от каких обстоятельств: погодных и других препятствующих условий, а также должна быть соизмерима. Вы должны полностью ее контролировать, а для этого поставьте точную дату окончания. В общем, все по любимому SMART! Правильно ставить цель – это очень нелегко. Вместо «хочу тратить меньше времени на просмотр сериалов», необходимо сказать «я хочу каждый день читать 30 страниц художественной литературы и 3 раза в неделю смотреть любимый сериал». Вы не просто говорите себе «хочу», но и точно устанавливаете, на что вы будете тратить появившееся свободное время, при этом не лишая себя любимого сериала.

Еще очень важно уделять время именно тем областям своей жизни,

которые «западают». Для этого необходимо построить «Колесо баланса», если не знаете что это такое, то любая поисковая система сможет вам помочь ответить на этот вопрос. Данная методика покажет вам ту сферу, которая наиболее нуждается в вашем внимании.

Следующий совет, необходимо также правильно распределить свои цели по календарю. Здесь самое главное – это смотреть на свои предпочтения: можно написать цели на месяц, разбить год на стопневки или же расписать весь год. Отличный способ контролировать все свои планы – вести ежедневник. По данным социологов те, кто пользуются планингами или ежедневниками, то таким людям проще правильно распределить своё время.

А теперь поставим себе несколько целей, которые необходимо достичь в 2018 году. Для того чтобы вам было проще составить «карту желаний», мы поинтересовались у студентов Кировского ГМУ, какие они себе поставили цели:

1. Прочитать 30 книг внеучебной литературы в 2018 году
2. Научиться готовить «Рататуй»
3. Каждый месяц ходить с друзьями в кино
4. Записаться на курсы английского языка с января 2018 года.
5. Скачать «AntiSocial» и поставить таймер на использование соц.сетей

6. К концу года отложить на счет 50000 рублей. Я смогу оплатить свою путевку для семейного отпуска.
7. Разобрать гардероб в январе. Отдать ненужные вещи в интернат и нуждающимся.
8. Ежедневно тратить 10 минут, чтобы положить все вещи на свои места
9. Каждое утро сразу после пробуждения пить стакан воды.

10. Запланировать 1 раз в 3 месяца ездить на дачу на 2 дня с выключенным телефоном.
11. Организовать свой день рождения, чтобы запомнить навсегда.
12. Закупить подарки на конец сессии.

13. Летом получить опыт невосомости в аэротрубе.
14. После летней сессии с одноклассниками покататься на теплоходе.
15. Летом вместе с семьей взобраться на гору Нагорная.
16. Весной, как сойдет снег, посадить цветы у общежития.

17. В марте купить абонемент в фитнес-центр. Записать на индивидуальные тренировки 3 раза в неделю.
18. Посетить как минимум 5 городов России за 1 год.
19. Каждый месяц учить по 5 стихотворений.

20. За 3 месяца лета сесть на шпагат.
21. Каждый день бегать 5 км в парке. Если не позволяет погода – бегать на дорожке в зале.
22. Выехать в июле на природу на целую неделю.
23. 1 раз в месяц посещать театр.

24. Осенью пробежать марафон 10 км. Для этого ежедневно тренироваться.
25. В Феврале Купить абонемент в «MagicMove». Хочу научиться танцевать хип-хоп как одноклассница.

26. Через день с утра принимать холодный душ.
27. В июле прыгну с парашютом.
28. Каждый сезон в один день встретить рассвет и проводить закат.

Дмитрий Шулаков, студент лечебного факультета, 1 курс