



*Arte et humanitate, labore et scientia*  
**ДОКТОР**

Издаётся с мая 1991 г.

№ 1 (287)  
25 января 2021 г.

Газета Кировского государственного медицинского университета

***Уважаемые коллеги,  
студенты, ординаторы, аспиранты!***

Поздравляю вас с Днём российского студенчества, который тепло и сердечно называется в нашей стране «Татьянин день». Этот праздник любим всеми, кто носит гордое имя российского студента – точно так же, как и теми, у кого славные студенческие годы остались позади. От лица Кировского государственного медицинского университета и от себя лично поздравляю вас с этим днём! Не забывайте, что студенческие годы – одни из самых ярких в жизни человека. Они наполнены счастливыми моментами, особыми переживаниями, памятными событиями. Для инициативных, творческих, целеустремлённых не существует границ. Ваши мечты могут стать реальностью.

Пусть надежда расправляет крылья и исполняются мечты!

Пусть учёба будет интересной, а приобретённые знания станут основой для достижений и побед.

Учитесь, мечтайте, творите, дерзайте!

*Ректор Кировского ГМУ,  
Заслуженный работник высшей школы РФ,  
д. мед. н., профессор Л. М. Железнов*

***Имя, прославленное в стихах***

Имя Татьяна, распространённое среди простолюдинов и отмечаемое только церковью после выхода в свет романа А. С. Пушкина «Евгений Онегин», начало путь к вершинам популярности, достигнув её в XX веке. В 1910 году оно замкнуло четвёрку имён лидеров, заняв своё место после Марии, Анны и Александры. Истинная слава к Татьянам пришла во второй половине 40-х и 50-е годы, достигнув пика популярности в 1952 году. Достаточно высокие рейтинги имя набирало в 1967, в 1991, в 1995 годах. В наши дни по популярности оно только на 48 месте, хотя есть сведения, которые ставят его на 31 место.

В нашем университете 23 сотрудницы и 54 студентки носят это красивое имя.

*Татьянин день, красивый праздник,  
Мы поздравляем всех Татьян,  
Пусть будет дом ваш полон счастья,  
Здоровой будет вся семья.*

*Татьянин день, красивый праздник,  
Он полон радости, добра,  
Пусть будут помыслы прекрасны  
И каждая душа светла!*

**День  
Студента**

25 января

## ЭТОТ ЛЕГКИЙ И ТРУДНЫЙ ОНЛАЙН

В условиях распространения пандемии образовательное сообщество страны вынуждено было экспериментировать. Поиск информационных платформ, использование новых методов преподавания стали определяющими в учебном процессе 2020 года. Дистанционный формат вошёл в жизнь – это факт. Пора подводить первые итоги, определять стратегию развития на будущее. Каким будет соотношение очного и дистанционного обучения? Что можно использовать в будущем, а что губительно повлияет на учебный процесс и уровень образования? О плюсах и минусах дистанционного обучения редакции газеты рассказали преподаватели и студенты университета.

### **Михаил Потанин, студент стоматологического факультета:**

Для себя я выделил следующие положительные стороны дистанционного обучения. Во-первых, это возможность распределять своё время более рационально. Тебе не нужно тратить время на передвижение. Во-вторых, снижаются расходы на дорогу и питание. И самое главное, ты можешь работать и полностью обеспечивать свои потребности. Но как бы не старались руководство и преподавательский состав университета самый существенный минус – это уровень знаний. При дистанционном обучении он стал хуже, потому что нет прямого контакта с преподавателем, соответственно, нет возможности задать интересующий вопрос.

### **Надежда Яганова, студентка социально-экономического факультета:**

На мой взгляд, к плюсам дистанционного обучения стоит отнести:

- освоение нового формата взаимодействия (это, своего рода, расширение привычных горизонтов общения);
- экономия времени (его не нужно тратить на дорогу до университета и обратно);
- финансовая экономия (особенно актуально для иногородних студентов-заочников). В таком формате обучения снижается уровень распространения заболевания в университете.

Что касается минусов, то можно отметить:

- не всегда корректная работа сайта, нестабильность интернет-соединения и прочего;
- отсутствие непосредственного общения с группой, преподавателями (так сказать, глаза в глаза);
- не достаточно четкое усвоение знаний («диванное» восприятие учебного материала не всегда эффективно).

### **Евгения Жукова, студентка стоматологического факультета:**

Для себя лично я вижу больше минусов, чем плюсов. В образовательном процессе отсутствует отработка мануальных навыков, обмен мнениями с преподавателем и с одногруппниками на парах, наглядность и доступность объяснения материала. По себе заметила, что увеличивается нагрузка на зрение и позвоночник. А ещё студенческие объединения не могут проводить культурно-массовые мероприятия и вовлекать студентов в общественную деятельность.

### **Дмитрий Машкин, студент лечебного факультета:**

Мои плюсы дистанционного обучения заключаются в возможности индивидуально планировать свой день и выделять необходимое количество времени на учёбу, в возможности работать в практическом здравоохранении. Из минусов я выделил бы низкую компьютерную грамотность педагогического состава и необъёмную систему учёта посещений.

### **Елена Сайкина, студентка стоматологического факультета:**

Дистанционные лекции в такое непростое время – отличное нововведение! Но метод регистрации присутствующих часто даёт сбои, сложно доказать, слушал ты лекцию или нет. Дистанционное обучение сводит на нет работу клинических кафедр: нет опроса, нет навыка написания истории болезни по заданной тематике, нет приобретения практических навыков методов диагностики, таких как пальпация, аускультация, расшифровка ЭКГ, рентгенограмм и т.д. Нет коммуникационных навыков общения с пациентом, что сейчас немаловажно.

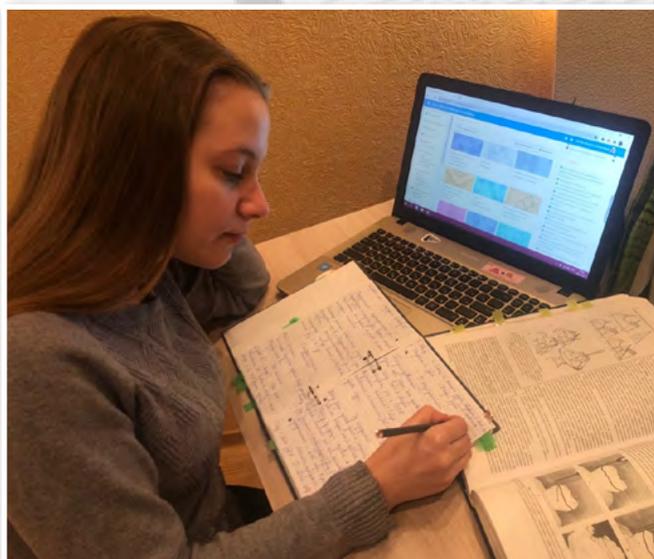
Полностью выпадает цикл подготовки к аккредитации в симуляционном центре, никакие учебные фильмы и тесты не заменят обучение при прямом контакте с преподавателем.

### **К вышесказанному студенты 3 курса педиатрического факультета добавляют:**

Из плюсов дистанционного обучения мы видим полноценный сон, возможность прослушать лекции в любом месте, отсутствие стрессовых факторов. Из минусов – большой объём самостоятельной работы, отсутствие практических занятий, живого общения преподавателей со студентами, не всегда бывает возможность самому разобраться в изучаемом материале.

### **Наталья Сергеевна Семенова, заведующая кафедрой социальной работы:**

Переход на дистанционное обучение весной 2020 года стал неожиданностью и для студентов, и для преподавателей. То, что только мы планировали постепенно осваивать — работа с образовательным сайтом, например, — пришлось изучать в ускоренном режиме. Основное время уходило на методическую работу — нужно было перестроить учебный материал под новый формат, особенно



это касалось проведения практических занятий (например, задания для групповой работы перевести в индивидуальный формат).

Дистанционное обучение дает нам ценный педагогический и методический опыт, заставляет думать и искать новые подходы к представлению материала, разработке учебных заданий, формам работы со студентами. Основная задача преподавателя при дистанционном обучении — разработать такие задания, выполняя которые студент не просто переписал какой-то материал, а размышлял, анализировал, думал, работал с источниками. Лично я научилась делать тесты на образовательном сайте, записывать лекции с помощью программы Free Cam, пользоваться Яндекс-дискон, работать в Zoom, Pruffme, принимать зачеты и экзамены в WhatsApp и т.п. Появился интерес к различным обучающим ресурсам, в том числе игровым, которые можно использовать в учебном процессе — но это пока в перспективе.

В то же время очевидно, что дистанционный формат обучения облегчает жизнь ленивым студентам, облегчает сдачу экзаменов и зачетов — что и показали результаты летней сессии.

**Елена Владимировна Коледаева, заведующий кафедрой биологии:**

В дистанционном обучении я вижу больше минусов, чем плюсов, особенно в системе медицинского образования. Отсутствует практическое объяснение материала, и нет возможности диалога со студентами. Единственный плюс с точки зрения методики преподавания — это актуализация момента отработки занятий.

**Дарья Игоревна Емельянова, доцент кафедры акушерства и гинекологии, заместитель декана лечебного факультета:**

Переход на дистанционное обучение (в полном или частичном варианте) предъявляет особые требования не только к студентам, но и к преподавателям. Пришлось привыкнуть к новым реалиям: вместо привычной группы студентов — дистанционное сообщество на различных интернет-площадках. Одной из главных задач преподавателя стало создание дистанционного образовательного пространства по своей дисциплине, формирование у обучающихся познавательной самостоятельности и активности, необходимости развития у студентов критического мышления. Одним из несомненных плюсов дистанционного обучения является возможность контроля усвоения материала с использованием как онлайн, так и офлайн технологий, что особенно важно для студентов, которые отважно стоят на страже здоровья нации, работая в ковидных госпиталях. В ходе дистанционного обучения каждый студент может максимально раскрыть свой личностный потенциал и проявить максимум инициативы, а преподаватель совершенствует навыки интерактивного общения.

**Олег Викторович Резцов, заведующий кафедрой анатомии:**

Дистанционное обучение создаёт гибкую систему разграничения доступа пользователей к электронным образовательным курсам, удобную систему генерирования отчётов о прохождении обуча-

ющимися курсов, модулей и сдаче тестов, автоматизирует сдачу и приём тестов, зачётов, контрольных работ, рефератов, курсовых работ и проектов. Хранит в базе данных оценки за выполненные задания. Но для полноценной работы по дистанционному обучению необходимо включать специалиста по IT-технологиям. Только профессиональный кадровый состав и сочетание многих технологий (смешанное обучение) обеспечивает наилучший результат. Отсутствие специалистов — вот главный минус дистанционного обучения.

**Екатерина Петровна Колеватых, заведующая кафедрой микробиологии и вирусологии:**

В настоящее время в нашем вузе работает и развивается дистанционное образование. Известно, что оно не заменит традиционное обучение, особенно при получении профессии врача, но преподаватели и студенты в экстремальной ситуации (пандемия новой коронавирусной инфекции) вынуждены были самостоятельно осваивать методики обучения. Имея за плечами девятилетний опыт, я могу выделить положительные и отрицательные характеристики данной формы обучения. При правильной организации технологического процесса обучения снижается продолжительность освоения образовательной программы, осуществляется тренировка надпрофессиональных навыков: самоорганизация, самообучение, самоподготовка, самостоятельный поиск информации; отсутствует зависимость от возраста, статуса, ограничений продолжительности обучения, от обстоятельств. При наличии персональной оргтехники появляется доступность к библиотечным ресурсам разных вузов нашей страны, дальнего и ближнего зарубежья. Происходит одновременный охват большого количества людей. Мы имеем возможность многократного использования дидактических материалов, анализа и обновления. Могу сказать об экономической выгоде: не требуется большое количество помещений и оборудования, появляется возможность изучения теоретических вопросов, освоения практических навыков, осуществления контроля. Преподаватель может приобрести навык подготовки видеолекций, онлайн-лекций, автовебинаров, скринкаст, разработки мультимедийных презентаций с анимацией; проведение телеконференций, форумов, чат-занятий; составлять задания для внутреннего и внешнего контроля. К недостаткам дистанционного обучения я бы отнесла отсутствие высокотехнологичной оргтехники, непосредственного эмоционального контакта между преподавателем и студентами; нагрузка на опорно-двигательный аппарат (состояние гиподинамии), органы зрения, сердечно-сосудистую систему; отсутствие навыка создавать виртуальную лабораторию, виртуальные тренажёры и симуляторы, кабинет виртуальной реальности.

Я считаю, что дистанционное образование должно сочетаться с традиционным обучением, необходимо время для освоения различных видов онлайн-обучения, разработки высокотехнологичных образовательных программ, компьютерных образовательных игр, методов обследования больного: виртуальный кабинет врача, виртуальная поликлиника, виртуальная операционная.



# БУДЕТ ДОСТОЙНЫЙ ДОКТОР



*Именно эти слова были написаны в письме, поступившем на имя ректора от Юлии Игоревны Перевозчиковой. Они не остались незамеченными и стали поводом для встречи с героем письма, о котором идёт речь.*

Знакомьтесь, Родыгин Денис Николаевич, студент педиатрического факультета, группа 638. Нашу беседу мы начинаем с традиционного вопроса.

## **Денис, что повлияло на выбор будущей профессии?**

Родился и вырос я в Кирове, в школьные годы занимался греко-римской борьбой. Частые тренировки, соревнования, травмы, и связанные с ними посещения врачей-травматологов оставили свой след и привели к пониманию того, кем я хочу стать в будущем. Но переломный момент произошёл в 10 классе. На тех же соревнованиях по греко-римской борьбе я находился в судейской бригаде и стал свидетелем травмы у мальчика семи лет. В момент оказания первой помощи находился рядом, старался приободрить пострадавшего. После этой ситуации я понял, что хочу быть детским травматологом, хочу лечить детей и помогать им. Поэтому я и выбрал педиатрический факультет Кировского ГМУ.

Ещё хочу добавить, что любовь к детям смогла мне привить моя мама. Строгая, умная, добрая и отзывчивая. Мама работает с 1991 года акушеркой и с августа 2003 года старшей акушеркой в Кировской городской больнице № 2 в родильном отделении.

## **Свой практический опыт работы ты получаешь в КОГБУЗ «Центр травматологии, ортопедии и нейрохирургии». Как пришло осознание необходимости этого решения?**

Как я уже сказал, решение стать детским травматологом я принял в школьные годы. Хотел устроиться в Центр травматологии, ортопедии и нейрохирургии на 4 курсе, но не получилось из-за строгого отбора кандидатов. Через год устроился на работу в Кировскую городскую больницу № 2 в Нововаткинском. Там я проработал с мая по июль 2020 года медицинским братом. В июне прошло собрание по поводу приёма в ординатуру на целевой основе и, наконец-то сбылась моя мечта – предложили поработать год в Центре травматологии. Я с радостью согласился. С сентября месяца я работаю медицинским братом в приёмном покое Центра травматологии, ортопедии и нейрохирургии.

## **Трудно совмещать работу с учёбой?**

Работать мне нравится, я работаю в той сфере, в какой чувствую себя комфортно. Но, если бы, в связи со сложившейся эпидемиологической обстановкой, не проводились дистанционные занятия, то было бы очень тяжело совмещать работу с учёбой. Я благодарен за понимание руководству приёмного отделения больницы. Они понимают, что я ещё студент и идут мне навстречу при формировании графика дежурств. Также большую поддержку мне оказывает мама и мои друзья-однокурсники. Иногда мы вместе готовимся к парам. Совместно учить материал куда интереснее, потому что, объясняя его кому-то, ты учишься сам.

## **Какие случаи из практической деятельности особо запомнились?**

Расскажу три случая. Первый произошёл со мной в отделении анестезиологии и реанимации. Врачи – заведующий хирургическим отделением Койков К. В. и анестезиолог-реаниматолог Шумкина Н. В. проводили дренирование плевральной полости и ставили трахеостому. Впервые увидел технику и особенности проведения данных манипуляций.

Во втором случае при оказании медицинской помощи пришлось общаться с маленькой пациенткой Ариной, которая наотрез отказывалась от наложения швов на мягкие ткани головы.

Третий случай связан с экстренной ситуацией. В два часа ночи поступила пациентка с колото-резаной раной. Неожиданно её состояние резко ухудшилось. Как медбрат я оценил состояние пациентки и предпринял все возможные меры, после чего перевел её в отделение шоковой терапии, где уже врачи оказали квалифицированную и профессиональную помощь. В дальнейшем ей провели оперативное вмешательство. К счастью, всё закончилось благополучно.

Каждый случай в какой-то мере особенный: знакомство с новой манипуляцией, установление контакта с ребёнком, оценка обстановки в экстренной ситуации. Конечно, мне помогли знания, полученные во время учёбы.

## **А ведь именно второй случай стал поводом для письма мамы Арины. Денис, расскажи подробнее об этом случае.**

13 декабря 2020 года к нам поступила 7-летняя Арина Перевозчикова со своей мамой. Девочка каталась в парке на ватрушке и въехала в железную скамейку, повредив мягкие ткани головы. После осмотра нейрохирурга было принято решение использовать бесшовный пластырь, а для этого нужно было побрить место ранения. Услышав это, девочка стала волноваться и переживать. По словам мамы, Арина всегда испытывала страх в отношении врачей. Я вспомнил лекции М. П. Разина, за что ему особое спасибо, где он делился опытом и рассказывал, как найти подход к детям. Общаясь с Ариной, каждый свой шаг я объяснял на понятном ребёнку языке. Я говорил ей, что такое микробы, почему нам необходимо от них избавляться, зачем нужно делать обезболивание, для чего необходим бактерицидный пластырь. Так между нами сложились доверительные отношения. Арина согласилась на наложение шва и даже отметила, что перестала бояться врачей. Лечение прошло успешно, свершилось маленькое чудо!

## **Какие секреты общения с маленькими пациентами ты используешь в своей работе?**

Опыт общения с детьми у меня пока небольшой, но некоторые особенности поведения я уже подметил: тембр голоса должен быть не жёстким, сначала нужно стараться установить контакт с ребёнком, а потом с его родителями. Увлечь и заинтересовать – главная составляющая общения. Например, у меня есть деревянный значок с дэдпулом, который мне подарили друзья-коллеги. Сейчас появился новый значок с корги, который светится в темноте.

## **Какие планы на будущее?**

В первую очередь, успешно окончить университет и поступить в ординатуру на целевой основе в ЦТОиН, стать детским травматологом. А дальше – большие планы, новые возможности! На этом пути нельзя останавливаться, нужно продолжать учиться и совершенствоваться.



## Юбилеи января 2021 г.

**Желаем в славный юбилей  
Любви всех окружающих людей,  
Здоровья крепкого, богатого стола,  
Чтоб жизнь была прекрасна и добра!**

**Туберман Ольга Владимировна  
Короткова Ольга Леонидовна  
Стазаева Татьяна Николаевна  
Ткаленко Ирина Валерьевна  
Черепанов Владимир Анатольевич  
Эвэрт Талина Владимировна**



Verbum movet, exemplum trahit

# ДОКТОР/LIVE

ТЕРРИТОРИЯ СТУДЕНТОВ

#1 / 25 января 2021

## ПО СТРАНИЦАМ ИСТОРИИ ПРАЗДНИКА

\* 12 (25) января 226 г. – священномученица Татиана была казнена в Риме за веру в Иисуса Христа.

\* 12 (25) января 1755 г. – императрица Елизавета Петровна одобрила прошение государственного деятеля Ивана Шувалова, подписав указ об открытии Московского университета. Дату Шувалов выбрал сам: это был день именин его матери.

\* С этого момента День основания Московского университета оказался привязан к религиозному празднику, в одном из флигелей старого здания университета была домовая церковь святой мученицы Татианы, а сама святая была объявлена покровительницей всего российского студенчества.

\* 1850 г. – указ Николая I, в котором он распорядился праздновать не дату открытия учебного заведения, а день подписания акта о его учреждении. Так Татьянин день стал студенческим праздником. Изначально в нём принимали участие лишь студенты Московского университета, впоследствии праздник распространился и на студентов других учебных заведений.

\* XIX век – из праздника студентов и профессоров Московского университета Татьянин день фактически превратился в праздник российской интеллигенции. Изначально этот праздник отмечали только в Москве, но в нем принимал участие практически весь город. Начинаясь с проведения молебна в университетской церкви, потом в присутствии статусных гостей проводились официальные церемонии в здании университета. До своей гибели великий князь Сергей Александрович с супругой Елизаветой Федоровной



ежегодно посещали этот праздник. Существовало поверье, что если кто-то из студентов сможет заполучить цветок из букета, подаренного великой княгине, то этот человек успешно сдаст экзамены.

Шумные и весёлые гуляния проходили по городу, бывший хозяин «Эрмитажа» П. Оливье отдавал зал ресторана, где студенты и профессора отмечали праздник.

\* После революции 1905 года студенты перестали посещать «Эрмитаж», а после 1917 года Татьянин день вспоминали уже редко.

\* 1995 г. – вновь открыт храм в честь мученицы Татианы при Московском университете, а в актовом зале старого здания Московского университета в день памяти мученицы были вручены премии, учрежденные в честь основателей первого университета – учёного М. В. Ломоносова и графа И. И. Шувалова.

\* 25. 01. 2005 г. – указом президента В. В. Путина этот день официально отмечен Днём российского студенчества.



# ВЕРНЫ СТУДЕНЧЕСКОМУ БРАТСТВУ

Студенческие годы наших преподавателей. Знакомы вам эти лица?



*Школой жизни нам стал стройотряд,  
В своем роде неповторим,  
И объекты, строительных наших бригад  
Оставались, как память, за ним.*



*Пусть года мимо быстро летят, и меняются времена,  
Нашу юность и наш стройотряд, не забудем мы никогда.*



*Если кто-нибудь, спросит меня,  
Как живет теперь твой стройотряд.  
Я отвечу, что жив, и жить будет всегда,  
Пока наши сердца стучат.*



*О спорт! Ты воспитатель поколений.  
Большого друга верная рука.*



*Любую дверь откроют знания,  
Пойдут на пользу те старанья!*



*Спорт учит нас на мир смотреть с любовью,  
В реальность воплощать свою мечту.*



## ВСТРЕЧА С ВРАЧАМИ

**Как определиться со специальностью, куда и где поступать в ординатуру?**

Студенческим Советом реализуется проект «Встреча с врачами». В связи с этим, в инстаграм-профиле Студенческого Совета прошёл прямой эфир с врачом-урологом Алексеем Владимировичем Фроловым.

Алексей Владимирович — врач-уролог, окончивший Кировский ГМУ в 2018 году с «красным дипломом», в 2020 — ординатуру по специальности «Урология».

За время прямого эфира гостю были заданы интересные и актуальные вопросы. Один из главных — выбор ординатуры для будущей профессии. По словам молодого врача это был длинный путь, который сопровождался международными стажировками (5 за весь период обучения), рассмотрением других узких направлений, таких как, кардиохирургия, подработкой медицинским братом в Кировской областной клинической больнице № 6 «Лепсе», что в итоге привело к выбору такой специальности, как урология.

Исходя из того, что Алексей проходил практику несколько раз за рубежом, обойти вопрос об иммиграции за границу и работе врачом в другой стране, было невозможно. Но в данный момент таких планов нет, так как работа врачом за границей имеет не только плюсы, но и минусы. Одним из таких минусов является огромное количество диалектов у испанского, французского, английского языков, которые будет сложно понять при опросе пациента, даже если он хорошо знает язык. Помимо прочего, высокая ответственность. Ну и, конечно, минусы в системе здравоохранения есть в любой стране.

Также немаловажным было обсуждение между выбором студента ординатуры после 6 курса или работой терапевтом. «Если человек уверен в себе и знает куда идти, то конечно нужно идти в ординатуру. И времени меньше тратится, потому что после ординатуры человек может пойти в аспирантуру и ещё на курсы. Но если по какой-то причине не получилось поступить сразу или просто не определился со специальностью, то в этом нет ничего зазорного, ведь можно отработать 2 года терапевтом, получить высокие баллы и поступить в ординатуру на любую

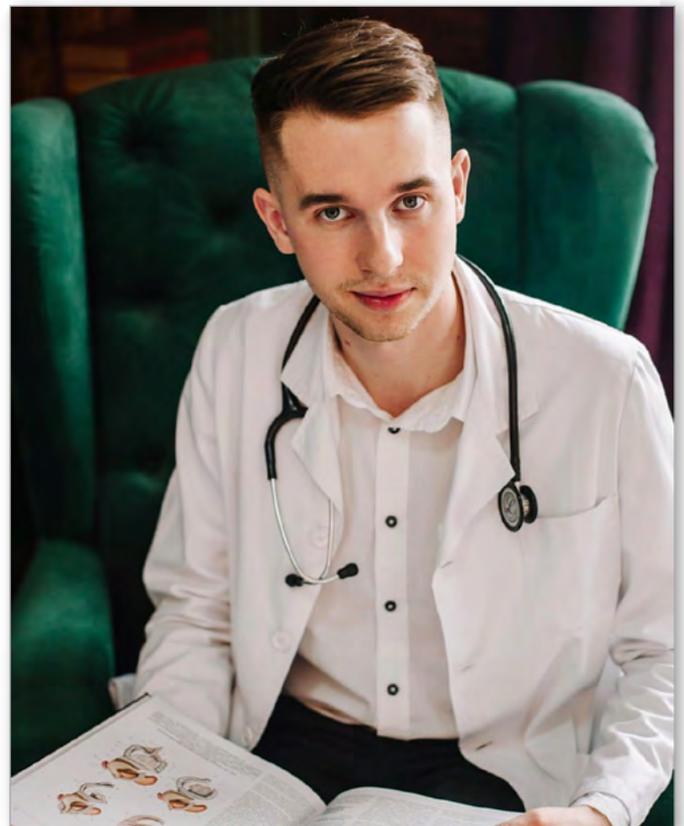
специальность, какую захочешь», — ответил Алексей. Мы с ним согласны.

Задумываться о будущей специальности, по словам врача-уролога, нужно не раньше 3-го и 4-го курса, когда начинаются клинические циклы, где студенты отдельно изучают каждую систему организма, её патологию и практикуются на пациентах. Также Алексей посоветовал студентам старших курсов идти на подработку младшим или средним медицинским персоналом именно в то отделение, которое нравится, чтобы изнутри рассмотреть свою будущую специальность.

«Наслаждайтесь студенчеством. Я сам очень скучаю по этому времени. Если у вас есть возможность, вы знаете язык, то посещайте различные международные стажировки. Это расширяет кругозор, тренирует мозг, вы находите новых друзей. Надеюсь, что в скором времени откроют границы, и стажировки будут вновь доступны!» — такими были напутственные слова студентам нашего вуза.

Мы благодарим Алексея Фролова за прекрасное интервью и желаем успехов в профессиональной деятельности!

*Виктория Макарова,  
студентка 4 курса лечебного факультета*



# Лови момент, пока студент

## 5 правил тайм-менеджмента, необходимых для эффективной работы и учебы

Тайм-менеджмент полезен для любого человека. Эта методика помогает всем быть более продуктивными и ощущать, что мы контролируем свой день, а время не утекает сквозь пальцы. Вот некоторые правила для правильной организации времени:

### 1. Запишите в свой ежедневник всё (буквально: всё!).

Время утреннего подъема, время завтрака, время, когда вы едете на учебу — весь ваш распорядок дня в подробностях. Это поможет избежать классической ошибки планирования, когда мы недооцениваем время, необходимое на выполнение той или иной задачи. Именно из-за того, что люди не догадываются (или ленятся) сесть и четко расписать, что во сколько они обычно делают, появляется это отвратительное тревожное чувство: «А-а-а, мне нужно сделать столько, что я не успею вообще ничего!»

### 2. Грамотно расставляйте приоритеты в выборе деятельности.

Да, иногда хочется прогуляться с друзьями, сходить в кино или кафе. Но если на носу приближающийся коллоквиум, то будет весьма опрощенным решением отправиться гулять. Лучше потратить время на подготовку, а после сдачи вознаградить себя встречей с друзьями или походом в кино.

### 3. Не откладывайте на «потом».

Банально, но зачастую именно этот пункт имеет не самые приятные последствия.

Мысль «а потом сдам лучше, когда подготовлюсь» не работает. Это «потом» может не настать, либо поймает вас тогда, когда и без этого долга будет достаточно много загрузки. Риск несданного зачета нам не нужен. Конец семестра всегда насыщенный, помните это.

### 4. Запланируйте все самое сложное на утро.

Это знаменитый принцип тайм-менеджмента «съешь лягушку»: утро надо начать с тех задач, которые вам выполнять не очень-то хочется, но нужно. Дело в том, что наш запас силы воли — это исчерпаемый ресурс, к вечеру ее остается мало.

### 5. Оставьте какое-то время свободным.

Выделите себе какое-то время на то, чтобы побыть в одиночестве, когда вас никто не будет беспокоить. Это время помогает сфокусироваться, вспомнить и пересмотреть свои цели и повышает вашу креативность. Важно: это время предназначено не для зависания в соцсетях!

Помните, организованность — ваш лучший друг, который поможет вам справиться со всеми трудностями учебы в нашей Alma Mater.

*Елена Кинч, студентка 4 курса лечебного факультета*

## Модель идеального студента медицинского университета



В структуре изучения дисциплины «Адаптация выпускника вуза на рынке труда» для студентов 2 курса лечебного факультета есть раздел «Адаптация на рабочем месте», на котором рассматриваются вопросы, включающие понятие «адаптация»; вопросы определения новых жизненных и профессиональных задач, связанных с началом работы и умения произвести хорошее впечатление на работодателя и коллектив в первые дни работы, какие существуют преимущества и проблемы начала работы, а также вопрос «Идеальный работодатель и идеальный работник».

Для студентов главная работа — это учеба! Поэтому в качестве рассмотрения идеального работника им было предложено разработать модель «идеального студента». Какой же портрет получился у студентов 2 курса лечебного факультета.

Идеальный студент — это тот, кому нравится учиться, кто умеет учиться и кто учится! Эти три показателя должны быть едины. Главным «драгоценным камнем» в этом образе является познавательная активность студента — стремление к познанию.

Идеальный студент уже при поступлении в вуз понимает и осознает свое место в профессии и место профессии в его жизни, даже если это понимание еще носит поверхностный характер. Он ответственный, организованный, пунктуальный, целеустремленный, аккуратный, опрятный, внимательный, отзывчивый, сообразительный, обладает хорошими комму-

никативными навыками. Ему свойственны такие качества как настойчивость (когда это необходимо), мобильность, харизматичность, уместное чувство юмора, он легок на подъем. Также «идеальный студент» Кировского ГМУ — это воспитанный человек, ему характерны тактичность, учтивость, сдержанность и собранность.

Социальная активность — как завершающая окантовка в этом образе идеального студента, внутреннее содержание которого соответствует высокоорганизованному взрослому человеку со зрелым сознанием и стремящемуся к качественной реализации своего потенциала. Социальная активность в группе, в жизни университета — это еще один показатель готовности студента быть частью социального мира, стремления делиться с миром «собой» и также принимать этот мир.

Идеальный портрет был составлен Светланой Тусноловой, Екатериной Малых и Ильей Сарапульцевым в обработке старшего преподавателя кафедры социальной работы, преподающего дисциплину «Адаптация выпускника вуза на рынке труда» Еленой Владиславовной Кузнецовой.

Разрешите поздравить всех студентов Кировского ГМУ с Днем студента, с праздником юных мечтаний, новых знаний, интересных увлечений и веселого студенчества. Желаю, чтобы каждый день был полон новых целей, уверенных стремлений, замечательных идей и личных побед. Пусть годы студента будут запоминающимися и счастливыми, пусть верные знания и неутомимый энтузиазм приведут к любимой и престижной профессии!

*С любовью к вам, Елена Владиславовна Кузнецова, заместитель декана педиатрического факультета*