



МЕДИЦИНСКИЙ ВЕСТНИК

ВЫПУСК № 31

Февраль, март, апрель,



2024г.





*Куда же без морозов в феврале!
Стоят и ждут притихшие берёзы
Обещанных морозов на земле...*

*Дней пять морозы будут, да и стихнут,
Ну а потом уже весна придёт,
Не ровен час, кого в пути застигнут,
От лютой стужи сразу пропадёт.*

В учреждении образования «Минский государственный медицинский колледж» прошла «Школа молодого избирателя»

7 февраля 2024 года в учреждении образования «Минский государственный медицинский колледж» прошла «Школа молодого избирателя». «Школу молодого избирателя» провела Макарина-Кибак Людмила Эдуардовна, депутат Палаты представителей Национального собрания, председатель Постоянной комиссии по здравоохранению, физической культуре, семейной и молодежной политике, доктор медицинских наук, профессор.



Людмила Эдуардовна информировала учащихся о правовых знаниях в области избирательного законодательства, возможности стать активными участниками в политической жизни страны.

Учащиеся приняли участие в общегородской диалоговой площадке «Дети войны. Память через века», приуроченной к 80-летию освобождения Беларуси от немецко-фашистских захватчиков. 7 февраля учащиеся УО «Минский государственный медицинский колледж» приняли участие в общегородской диалоговой площадке «Дети войны. Память через века», приуроченной к 80-летию освобождения Беларуси от немецко-фашистских захватчиков.

В ходе мероприятия учащиеся колледжа посмотрели документальный фильм «Фабзайцы» о белорусских детях-героях блокадного Ленинграда.



На связи в студии были блокадники, авторы фильма, эксперты, журналисты, что дало возможность учащимся учебной группы 13 СД задать напрямую экспертам интересующие их вопросы и получить развёрнутые ответы спикеров.

Учащиеся посетили цех по производству препаратов в



РУП "Белмедпрепараты".

7 февраля учащиеся учреждения образования "Минский государственный медицинский колледж" посетили цех по производству препаратов в РУП "Белмедпрепараты".

Учащиеся ознакомились с процессом создания лекарственных препаратов, узнали о современных технологиях и стандартах, применяемых в фармакологической отрасли.

Впечатлениями посещения фармацевтического завода поделилась учащаяся учебной группы 202 СД Щербак Карина: *"Это отличная возможность посмотреть и поучаствовать в реальном процессе создания препаратов. Это не только интересно и познавательно, но и дает возможность учащимся понаблюдать за работой специалистов"*.



Круглый стол «Медицина Беларуси в лицах»



Ежегодно, в последнее воскресенье января, принимают поздравления наши белорусские учёные, внёсшие вклад в развитие современной науки. На протяжении всей истории существования, человеку всегда было интересно наблюдать, узнавать что – то новое, экспериментировать. В древние века достижением считалось лечение травами, сегодня мы как об обычном явлении, говорим о эндопротезировании суставов и о трансплантации органов. О героях нашей современной медицины говорили на заседании Круглого стола «Медицина Беларуси в лицах» 13 февраля в актовом зале учреждения образования «Минский государственный медицинский колледж».



Учащиеся, под чутким руководством методических руководителей, подготовили интереснейшие доклады о белорусских учёных - медиках, внёсших неоценимый вклад в нашу белорусскую медицину. Игорь Александрович Карпов, Олег Олегович Руммо, Николай Евсеевич Савченко и другие учёные с почётом и благодарностью упоминались в докладах ребят.

В завершение мероприятия, участники выразили пожелание, чтобы подобные мероприятия проводились чаще. Ведь всегда интересно узнать о тех, кто рядом, кто, возможно, едет с нами в одном автобусе на работу, чтобы и дальше делать открытия во имя белорусской медицинской науки.

Волонтеры посетили ГУ «Дом-интернат для пенсионеров и инвалидов» с целью поздравления ветеранов Вооруженных Сил с Днем воинов-интернационалистов.



14 февраля волонтеры УО «Минский государственный медицинский колледж» посетили ГУ «Дом-интернат для пенсионеров и инвалидов» с целью поздравления ветеранов Вооруженных Сил с Днем воинов-интернационалистов. Встреча прошла в радушной и теплой обстановке. Администрация дома-интерната обеспечила всех горячим чаем, а ребята приготовили вкуснейшую и разнообразную выпечку. Бывшие военнослужащие были тронуты заботой и вниманием. В ходе сладкого стола рассказали о своей жизни и службе, пожелали нашим учащимся высоких отметок и после окончания колледжа приходить по распределению к ним работать.



Волонтеры приняли участие в волонтерском сопровождении пребывания святыни христианского мира - Пояса Пресвятой Богородицы



Волонтеры УО "Минский государственный медицинский колледж " приняли участие в волонтерском сопровождении пребывания святыни христианского мира - Пояса Пресвятой Богородицы.

С 13.02-15.02 ребята помогали организовывать подход верующих к святыне, раздавали буклеты, помогали раздавать горячие напитки.



В актовом зале прошло торжественное мероприятие, вручение членских билетов БРСМ



В актовом зале прошло сегодня торжественное мероприятие, вручение членских билетов БРСМ, у нас 936 учся являются членами общественного объединения БРСМ, 48 из них пополнили в этом году ряды общественного объединения БРСМ. Поздравляем ребят со вступлением в ряды общественного объединения и желаем им успехов, достижения новых результатов. Надеемся, что жизнь каждого из вас в БРСМ будет интересной, незабываемой и полезной как для каждого члена молодежного объединения, так и для всей страны.



В актовом зале УО "Минский государственный медицинский колледж" прошло торжественное мероприятие, посвященное празднику «День Защитника Отечества».

22 февраля 2024 года в актовом зале УО "Минский государственный медицинский колледж" прошло торжественное мероприятие, посвященное празднику «День Защитника Отечества».

Заместитель директора по воспитательной работе Куликова Т.С., председатель профсоюза сотрудников Насенник А.С., председатель профсоюза учащихся Саламатина Е.Ф поздравили всех мужчин и юношей с праздником.

О патриотизме, о любви к Родине, о долге защищать страну и народ на праздничном концерте говорили, пели, читали стихи. Курсанты военной академии Республики Беларусь, учащиеся колледжа подготовили концертные номера, которые не оставили зрителей равнодушными.

Праздничная программа прошла на одном дыхании и подарила зрителям море положительных эмоций!

Минский государственный медицинский колледж принимает участие в профориентационном мероприятии



"Будущее выбираю сегодня"



Сегодня, 28.02.2024 года, Минский государственный медицинский колледж принимает участие в профориентационном мероприятии "Будущее выбираю сегодня", которое проходит на базе учреждения образования "Средняя школа 153 им. А.К. Талая г. Минска" в рамках Недели карьеры. На мероприятие приглашены колледжи и университеты г. Минска, а так же учащиеся 12 средних школ и 3 гимназий Ленинского района г. Минска.

Наш колледж представляет ответственный секретарь приемной комиссии Насенник А.



Круглый стол «Медицинское образование и культурное наследие Беларуси и Узбекистана» в онлайн формате

28 декабря 2024 года на базе учреждения образования «Минский государственный медицинский колледж», в формате онлайн был организован круглый стол «Медицинское образование и культурное наследие Беларуси и Узбекистана», в котором приняли участие преподаватели и учащиеся «Навоийского общественно-оздоровительного техникума имени Абу Али ибн Сины», Республика Узбекистан, г. Навоий; «2-Республиканского техникума общественного здоровья им. Абу Али ибн Сино», Республика Узбекистан, г. Ташкент.



С приветственным словом к присутствующим обратилась заместитель директора по учебно-методической работе МГМК Журавлёва Светлана Анатольевна. Светлана Анатольевна отметила, что преподаватели и учащиеся колледжа всегда открыты для сотрудничества и общения с коллегами из других государств и выразила надежду на дальнейшее сотрудничество с медицинскими учебными заведениями Республики Узбекистан.



Участники заседания поделились информацией об истории своих образовательных заведений, организации образовательного процесса. Историю нашего колледжа представил преподаватель Кандыбор Геннадий Александрович. Второй этап заседания был посвящен историко-культурным ценностям стран участниц круглого стола. От нашего колледжа выступила преподаватель Пузонайте Юргита Станиславовна, её выступление было посвящено памятным местам и традициям Республики Беларусь. Встреча прошла в теплой дружественной атмосфере.





*Нежно-нежно, очень нежно Струны трогает души
Жёлтый маленький подснежник – Ранний сын Зари весны. Склон цветочками усыпан, Словно
солнышко лучи, Брызнув «дождиком» однажды, Превратило их в цветы*

Минский государственный медицинский колледж принимает участие в профориентационном мероприятии в рамках



01.03.2024 года Минский государственный медицинский колледж принимает участие в профориентационном мероприятии, которое проходит на базе государственного учреждения образования "СРЕДНЯЯ ШКОЛА № 153 А.К.ТАЛАЯ г. МИНСКА" в рамках Недели карьеры. Сегодня учащиеся колледжа специальности "Лечебное дело" и "Медико-диагностическое дело" рассказывают о выбранной профессии и проводят мастер-классы. Условия поступления, особенности организации образовательного процесса представляет ответственный секретарь приёмной комиссии МГМК Насенник А.С.



В Минске стартовал второй этап третьего сезона проекта

"Минская смена-2024" Сегодня в Минске стартовал второй этап третьего сезона проекта "Минская смена-2024". В торжественной церемонии приняли участие участники проекта "Минская смена-2024" учащиеся УО "Минский государственный медицинский колледж" Зеленко Матвей и Тополь Варвара



Директор учреждения образования «Минский государственный медицинский колледж» награждена грамотой

Постановлением Президиума Совета Партизанского районного г. Минска объединения профсоюзов от 09.02.2024 года №7 директор учреждения образования «Минский государственный медицинский колледж» Данилкович Светлана Юрьевна награждена грамотой за плодотворную трудовую и общественную деятельность, значительный вклад в организационно-финансовое укрепление первичной профсоюзной организации сотрудников, активное участие в работе профсоюзной организации, огромный личный вклад в развитие и укрепление социального партнёрства, защиту трудовых и социально-экономических прав и гарантий членов профсоюза, и в связи с 50-летием со дня рождения. Грамоту вручила председатель Партизанского районного г. Минска объединения профсоюзов С.А. Купцова.



Вручение состоялось в музее колледжа.

Светлана Александровна с удовольствием ознакомилась с экспозицией и оставила теплый отзыв в Книге отзывов.



В рамках реализации плана по профориентационной работе учащиеся 3 курса посетили государственное учреждение образования «Гимназия № 13 г. Минска»



В рамках реализации плана по профориентационной работе 06.03.2024 года учащиеся 3 курса специальности «Лечебное дело» посетили государственное учреждение образования «Гимназия № 13 г. Минска» и провели серию мастер-классов по обучению навыкам оказания первой помощи. Ребята смогли обучиться правилам проведения сердечно-легочной реанимации у взрослых и детей, остановки кровотечений, наложению бинтовых повязок. Учащиеся колледжа рассказали о буднях учебы, о романтике медицины, о практическом обучении в реальных условиях на базах учреждений здравоохранения и пригласили заинтересованных присоединиться к нашей дружной медицинской семье.



Данилкович Светлана Юрьевна награждена Почетной грамотой Президиума Минского городского комитета Белорусского профессионального союза работников здравоохранения

Данилкович Светлана Юрьевна награждена Почетной грамотой Президиума Минского городского комитета Белорусского профессионального союза работников здравоохранения за плодотворную общественную деятельность, добросовестное и активное участие в деятельности профсоюзной организации, развитие социального партнерства, и в связи с 50-летним юбилеем. Грамоту вручила председатель Минского городского комитета Г.С. Будревич.



Учащиеся подготовили праздничный концерт, приуроченный к Международному женскому дню 8 Марта!



7 марта учащиеся УО «Минский государственный медицинский колледж» подготовили праздничный концерт, приуроченный к Международному женскому дню 8 Марта! В этот день звучали теплые слова-поздравления, музыкальные номера в исполнении учащихся колледжа.



16 марта в учреждении образования «Минский государственный медицинский колледж» стартовал Республиканский обучающий проект для школьников «Запусти сердце»



Проект «ЗАПУСТИ СЕРДЦЕ» 16 марта в учреждении образования «Минский государственный медицинский колледж» стартовал

Республиканский обучающий проект для школьников «Запусти сердце». Обучение проводится на базе учебно-тренировочного центра с использованием симуляционного оборудования. Под руководством преподавателей колледжа учащиеся осваивают приемы базовой сердечно-лёгочной реанимации, знакомятся с условиями безопасного оказания первой помощи при различных чрезвычайных ситуациях.

Обучающий проект «Запусти сердце» будет продолжаться до 11 мая 2024 года. Всего в МГМК пройдут обучение порядка 2000 старшеклассников Ленинского и Октябрьского района г. Минска.



"Министерство здравоохранения Республики Беларусь инициировало безусловно нужный и важный обучающий проект, в ходе реализации которого мы обеспечим наших подростков соответствующими знаниями и умениями," - отметила директор колледжа Светлана Данилкович

В УО «Минский государственный медицинский колледж» прошли торжественные мероприятия, приуроченные государственному празднику Дню Конституции Республики Беларусь.

15 марта в УО «Минский государственный медицинский колледж» прошли торжественные мероприятия, приуроченные государственному празднику Дню Конституции Республики Беларусь.

Почетными гостями торжества стали депутат Палаты представителей Национального собрания Республики Беларусь седьмого созыва, Чернявская Жанна Николаевна, военный комиссар Партизанского района, полковник Пешко Дмитрий Александрович.



Учащимся в торжественной обстановке вручили личный экземпляр Конституции Республики Беларусь.

На мероприятии Чернявская Жанна Николаевна наградила победителей конкурса рисунков "День Конституции Республики Беларусь".

волонтерский отряд колледжа совершил экскурсионную поездку в г. Брест.



В рамках реализации проекта УО «Минский государственный медицинский колледж» с Белорусской Православной Церковью, 16 марта волонтерский отряд колледжа совершил экскурсионную поездку в г. Брест. Учащиеся посетили Свято-Николаевскую Братскую церковь, Свято-Воскресенский собор, МК «Брестская крепость -герой», МК «5 форт»



Акция "Белая ромашка - символ здорового дыхания "



В рамках Всемирного дня борьбы с туберкулезом фтизиатрическая служба г.Минска 22 марта на территории города провела акцию "Белая ромашка - символ

здорового дыхания " на территории центрального входа ГП "Минский Комаровский рынок" и возле входа ОАО "ГУМ". Были установлены передвижные установки "Пульмоэкспресс" для обследования всех желающих с одномоментной выдачей результатов. Волонтеры Красного Креста Партизанского района УО «Минский государственный медицинский колледж» раздавали информационные листовки о симптомах и профилактике туберкулеза.



26.03.2024 года в учреждении образования "Минский государственный медицинский колледж" проходит плановая дача крови



26.03.2024 года

в учреждении образования "Минский государственный медицинский колледж" проходит плановая дача крови, в которой участвуют более 100 учащихся и сотрудников колледжа. Уже на протяжении 10 лет 2 раза в год отделение заготовки крови в выездных условиях городского центра трансфузиологии учреждения здравоохранения "6 городская клиническая больница" проводит донорские акции на базе нашего колледжа. "Быть донором - это спасти чью-то жизнь, и радостно осознавать, что наши учащиеся и сотрудники никогда не остаются в стороне," - заметила председатель ППО сотрудников МГМК Анна Насенник

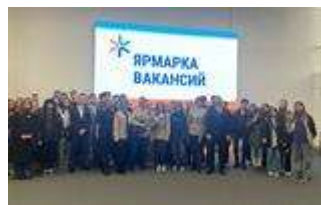




Учащиеся активисты ПО ОО «БРСМ» приняли участие в «Ярмарке вакансий», организованной Партизанским РК ОО «БРСМ» на базе УВО «Минский государственный лингвистический университет».



27 марта учащиеся УО «Минский государственный медицинский колледж», активисты ПО ОО «БРСМ» приняли участие в «Ярмарке вакансий», организованной Партизанским РК ОО «БРСМ» на базе УВО «Минский государственный лингвистический университет». В ходе Ярмарки учащиеся смогли познакомиться с предлагаемыми вакансиями от различных организаций, а также пообщаться с депутатом Минского городского Совета депутатов двадцать девятого созыва Скориной Александром Геннадьевичем.



Прошёл конкурс «Лучший куратор учебного года 2023/2024 учебной группы».



В учреждении образования "Минский государственный медицинский колледж " прошёл конкурс «Лучший куратор учебного года 2023/2024 учебной группы». Участие принимали не только опытные педагоги с многолетним стажем, но и, начинающие преподаватели. Однако

всех их объединяет любовь к своему делу, ответственность, огромное желание быть полезным учащимся и быть для них достойным примером.

Все наставники продемонстрировали высочайший уровень подготовки, жюри было сложно определить лучшего.

По результатам конкурса:

1 место занял куратор учебной группы 13ЛД *Шапетько Наталья Петровна*

2 место занял куратор учебной группы 14ЛД *Лагутова Мария Константиновна*

3 место занял куратор учебной группы 11ЛД *Макаревич Виктор Викторович*



В торжественной обстановке лучшие кураторы получили заслуженные Дипломы, подарки предоставленные председателем профсоюза сотрудников колледжа Насенник А.С.



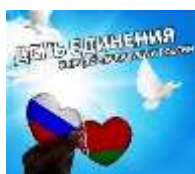
В УО «Минский государственный медицинский колледж» прошло торжественное мероприятие «День единения народов Беларуси и России».



2 апреля в УО «Минский государственный медицинский колледж» прошло торжественное мероприятие «День единения народов Беларуси и России».



На мероприятии присутствовали почетные гости: депутат Минского городского Совета депутатов двадцать девятого созыва Александр Геннадьевич Скорина, представитель Российского государственного социального университета, кандидат педагогической наук *Козик Любовь Антонова*, старший советник посла Российской Федерации в Республике Беларусь *Седых Сергей Викторович*. В своем выступлении почетные гости отметили, о важности сохранения общих исторических ценностей, содействия осознанию учащимися ценности дружбы между народами Беларуси и России, распространения опыта реализации инновационного потенциала современной молодежи для дальнейшего развития Союзного государства. Активисты колледжа подготовили праздничный концерт «Две сестры Беларусь и Россия», который прошел на высоком творческом уровне.



Учащиеся посетили торжественные мероприятия посвященные Дню основания военного факультета УО «Белорусская государственная академия авиации».

4 апреля учащиеся УО «Минский государственный медицинский колледж» посетили торжественные мероприятия посвященные Дню основания военного факультета УО «Белорусская государственная академия авиации».



Курсанты ведущего авиационного ВУЗа страны показали нашим ребятам учебно-материальную базу, места учебы и проживания, творческие номера.



Прошла акция по развитию студотрядовского движения и формированию студенческих отрядов "Выбираем студотряд!"

9 апреля в УО «Минский государственный медицинский колледж» прошла акция по развитию студотрядовского движения и формированию студенческих отрядов "Выбираем студотряд!" в 2024 году.



Учащиеся познакомились с деятельностью студотрядовского движения.

Ребятам была предоставлена информация о возможных вариантах трудоустройства в летний период, о вакансиях, организациях, планируемых студотрядах. Учащиеся колледжа задавали интересующие их вопросы касательно условий труда, зарплаты.

Также в холле была организована игра в БСО_шашки и другие настольные игры.



ИЗ ЖИЗНИ ОБЩЕЖИТИЯ



Воспитатель Нестярович Л.А., провела с учащимися познавательное мероприятие по формированию культуры здоровья «Курение – опасная ловушка». Учащиеся познакомились с историей возникновения табака, о его вреде здоровью. Мероприятие способствовало формированию у учащихся отрицательного отношения к курению, наркомании, ответственного отношения к культуре своего здоровья.

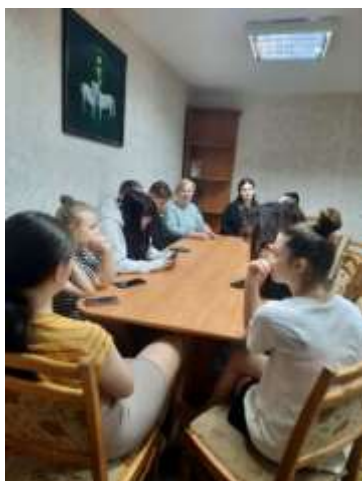


Отец Сергей, священник Свято-Елисаветинского монастыря провел в общежитии службу в память о Святой Матроне Московской, а также в честь иконы Божьей Матери «Скоропослушница». Отец Сергей рассказал учащимся о православии, народных поверьях, суевериях, предписаниях и запретах, истории и традициях. Особо отметил, что такое грех и как избежать опасных привычек среди молодёжи, таких как курение, наркомания, алкоголизм.



Воспитатель общежития Л.А. Нестярович провела с учащимися беседу о здоровом образе жизни, вред курения и других вредных привычках с просмотром видеоролика «Наркомания». К международному дню отказа от

курения была выпущена стенгазета «Мы против курения» и оформлена выставка рисунков учащихся «Скажем наркотикам нет!».



В общежитии состоялась информационно – профилактическая беседа участкового инспектора ИДН Октябрьского района А.А.Юдина с учащимися. Он сделал акцент на здоровый образ жизни, отметил, что в сознании учащихся должно быть твердое убеждение в том, что трезвость самый правильный и осознанный выбор, а наркотики не нужны для счастливой жизни. Учащиеся активно задавали Александру Александровичу все интересующие их вопросы.



Воспитатель Л.А.Нестярович, совместно с социальным педагогом Самкович И.Л., провели в общежитии круглый стол «Семья, семейные ценности». Участники круглого стола рассуждали о значимости семьи для человека, роли отца и матери в воспитании и становлении детей, почитании родителей. Цель мероприятия сформировать представление о семье как части общества, роли её в жизни человека, ориентировать учащихся на создание крепкой, дружной семьи.





В общежитии состоялась литературно – музыкальная композиция «Весны прекрасные мгновенья», посвященная празднику 8 марта. Первые поздравления учащиеся услышали от воспитателя Нестярович Л.А. Затем праздничные стихи читали: Кадырова Камилла, Буракова Арина, Немшон Ксения, Избицкая Софья. Свои сольные песни под гитару исполнили Рогалевич Никита и Соловьёва Анна. Пели песни о прекрасном Тумашевич Рада и Маркова Варвара. Интересную викторину подготовила Избицкая Софья. Увлекательно, оригинально и познавательно провели время учащиеся



09 марта 2024 г. наши учащиеся посетили Олимпик - Арену и посмотрели, как президент Беларуси со своей командой

играли в хоккей со сборной Витебской обл. Хоккейная команда Президента Беларуси одержала шестую победу в РХЛ со счетом 13:3. В перерывах учащиеся увидели яркие выступления артистов белорусской эстрады.



Состоялась встреча – беседа сестры милосердия Марины с учащимися: «Выбор Пути». Разговор шёл о самом главном выборе в жизни человека. Обсуждали вечные ценности, семейные отношения, духовно-нравственные истины, ценности человеческой жизни и об умении справляться с трудностями.



«Несу ответственность за себя и будущее страны» - наши учащиеся принимали непосредственное участие в поддержке депутатов, которые

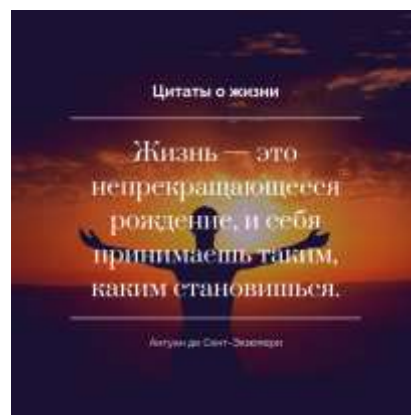
выдвинули свои кандидатуры в Палату представителей Национального собрания и местные советы всех уровней.



Воспитатель Л.А.Нестярович провела интерактивную беседу с учащимися «Карманные деньги, как правильно их расходовать». Цель мероприятия ознакомить учащихся с финансово-экономической составляющей жизни человека, а также сформировать представление о карманных деньгах и их значении.



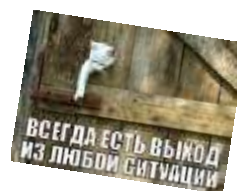
Мероприятие «Жизнь прожить – не поле перейти» провел в общежитии педагог-психолог МГМК Квасов А.В. Он рассказал о различных жизненных ситуациях и о том, что наше отношение к жизни – фактор, определяющий нашу судьбу.



Воспитатель общежития Л.А. Нестярович провела с учащимися диалог «Даем отпор грусти и депрессии». Рассматривали вопросы конфликтных ситуаций, о приступах грусти, раздражительности, а также что такое депрессивное состояние человека и как с этим бороться. В фойе общежития была оформлена выставка плакатов «Как бороться с депрессией»



Дискуссию с учащимися «Всегда ли есть выход из трудной ситуации» провела воспитатель. Рассматривали понятия о трудных жизненных ситуациях, обменивались мнениями о способах поведения, попав в такую ситуацию



Руководитель военно-патриотического кружка Макаревич В.В. провел с учащимися беседу, посвящённую Международному дню освобождения узников фашистских концлагерей



Воспитатель общежития Л.А.Нестярович, совместно с педагогом-психологом МГМК Квасовым А.В., провели с учащимися мероприятие «Причины и последствия», посвященное ЗОЖ



Наши учащиеся принимали активное участие в полуфинальной и финальной игре 17 Республиканских соревнований среди любителей на призы Президентского спортивного клуба в сезоне 2023-2024 г. Играла команда Президента, за которую болели и поддерживали наши учащиеся



Учащиеся, проживающие в общежитии, провели конкурс чтецов». Унылая пора, очей очарованье». Стихи читали Избицкая Софья, Лашкина Софья, Немшон Ксения, Гилейша Полина, Авсиевич Юлия и др



В фойе общежития учащиеся оформили выставку «О здоровом образе жизни».



Воспитатель Л.А.Нестярович

СТРАНИЧКА РЕДАКТОРА!

Среди забот, дел ежеминутных, круговорот событий мы еле успеваем жить и как то не замечаем кто перелистывает страницы календаря.

На сегодняшний день мы не представляем нашу жизнь без гаджетов, смартфонов которые на просторах знаний, осваивания мира на земле всегда под рукой.

Это на столько главный атрибут, что даже испытываем шок если его забыли не чаяно дома. Так он нам не обходим в жизни.

Существует много статей, мнений, тренингов психологических которые



кричат о вреде смартфонов.

Как известно любой объект обладает хоршими качествами так и плохими. Которые где то нам помогают действительно, ну, а где то мешают нам в жизни.

Сейчас попробуем разобрать его достоинства и недостатки. Для того , чтоб использовать его по максимуму для пользы. Ведь только тогда мы извлечем пользу.

Для начала предлагаю рассмотреть пользу.



Действительно он помогает и упрощает жизнь нам. Вспомним когла нам очередь надо было отстоять и доехать до вокзала, что бы купить билет. Сейчас это обходится потратить время 5 мин не выходя из дома. Прямо волшебство! Оплатить коммунальные услуги еще то развлечение отстоять в очереди после работы, а сейчас в любое время у тебя возможность лежит в кармане.

Сходить в магазин, принеси продуктов сумок, приобрести ресторанное меню побаловав себя, так же достаточно взять в руки телефон и ожидай.



Гуляя по интересным новым завораживающим местам тебе не обходимо брать фотоаппарат и занимать для этого вес в сумке. И снова гаджет спасает. Согласовать какое то дело с товарищем: - тебе стоит только взять телефон, и не затрачивая особых казалось бы усилий решить вопрос- да и не только с одним даже с несколькими товарищами.



Планирую маршрут на день пользуясь общественным транспортом учитывая расписание тебе не нужно на угадать, и потом ждать очень долго тратиться время, когда придет автобус. Опять - достаточно нажать раз, два и готова тебе время, к которому нужно подойти на остановку.

Иногда приходится в очереди к врачу посидеть долгое время и это утомляла от скуки. Сейчас же в кармане развлечение по душе, да и при случаи- можно сделать важное дело.

Вобщем вы уже поняли насколько вошло прочным обстоятельством в нашу коммуникативную жизнь. Казалась бы что может быть прекраснее, и жизнь удалась!

И как то, на удивление трудно представить недостатки этого чуда 21 века. Однако есть...:

То, что мы основным перечислили, это действительно здорово, мы не будем обесценивать по той простой причине – что мы без этого не можем даже представить ежедневную жизнь.

Да, они нам помогают это казалось бы достоинство высочайшее, но помогают очень сильно на столько, что заменили нам многие вещи.

Что стоит поломаться и не вовремя на подзарядку поставить, самое страшное что может случиться, это то, что мы могли забыть дома нашего



«Друга», и все наш день испорчен.

Второе

«Достоинство»- это, то что при целом запасе открыток поздравлений и не осталось место для собственного творчества- мы разучились сами сочинять стихи.., и, талант остается быть утерянным .

Третье «Достоинство» хранилище нужной информации можно доверить ему- на столько на сколько – в нашем головном мозге памяти все меньше останется ..те нам что то вспомнить нужно подглядеть телефон.

Четвертое «Достоинство» : - печать конечно быстрее и оперативно доходить, и можно одновременно несколько людям - однако при этом теряется ценность ожидания, эмоций и затрачивается колоссальная энергия,- так как мы не думаем даже над тем сколько одновременно задач нашему мозгу приходится выполнять.. Это как одновременно пронести несколько сумок на бегу.

Пятое «Достоинство» - на столько быстро и много мы общаемся- что встретиться лично вживую как бы нет смысла. От этого удобного обстоятельства - не замечая мы становимся одиноки хотя казалось, бы со многим в телефоне.

Шестое .«Достоинство» много и сразу можем получать информация- но нужно ли нам так много, и действительно нам это не обходимо ли столько. Хорошо б было один раз хотя б приставить на сколько тяжело много и бесполезной того информации. – листая даже просто ленту сети фильтровать информацию и это просто от нечего делать. И даже не замечаем, как проходит наш день, а так и жизнь.

И седьмое «Достоинство» казалось все коммуникации, и оплату мы осуществляем мигом, все пожелания как бы в кармане, и должно быть много времени свободного , но почему то мы как бы входим быстрее круговорот событий и спешим успеть жить. Но только не можем остановиться- так как другие дела идут в очереди следом.



При этом основном букете перечисления нам все равно остается право быть. И стоит нам думаю узнать, как сделать все-таки пользу от пользования гаджетов

Рекомендации

- 1. Контролировать время проведения в телефоне- 30 мин**
- 2. Устраивать себе разгрузочные дни головного мозга и глаз: отключать связь, если это возможно, и почаще оглядываться замечать природу вокруг**
- 3. Не начать убирать телефон подальше от себя- так легче мозгу**



отойти ко сну.

- 4. Не брать в руки во время еды- чтобы быть в контакте с употребляемой пищей, и таким образом способствовало лучшему усвоению.**
- 5. Стараться записывать важные дела от руки в ежедневнике.**
- 6. Стараться почаще встречаться в живую с друзьями и дорогими людьми- так жизнь будет наполнена больше эмоциями. А самое дорогое, что мы можем унести это наши воспоминания в живую.....**
- 7. Старайся больше гулять на природе. Занятия спортом помогают восстанавливать лимфадренажные системы организма – которая нарушается при пассивном образе.**

Теперь мы поняли с вами, что-то, что окружает нас – все в наших руках. Только использовать надо с разумом, и тогда будет больше пользы в жизни.



До новых встреч!

С уважением Ирина Александровна

