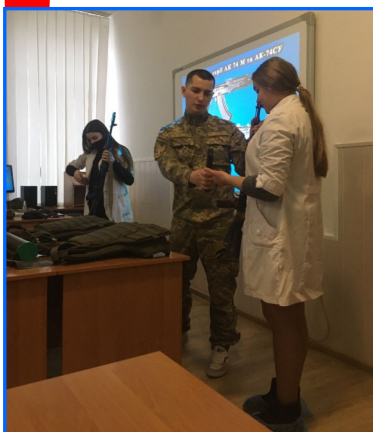


Військово-патріотичне виховання

У номері:

- Військово-патріотичне виховання
- «Щедрий вівторок»
- Моя історія
- COVID-19. ЖИТТЯ «ДО» І «ПІСЛЯ»
- День захисту прав людини



Цього місяця, 09 грудня 2020 року, у Костопільському фаховому медичному коледжі була проведена відкрита виховна година на тему: «Озброєння та екіпірування солдата Збройних Сил України». Перед групою 21-С виступив викладач Захисту Вітчизни Сидорович Володимир Ігорович. Метою виховної години стало: військово-патріотичне виховання та озброєння солдата механізованого відділення.

На занятті були представлені гранати, бронежилети «Корсанта», різні кулі, автомати серії АК 74 М та АК-74СУ, пістолет Макарова, гранатомет РПГ-22 та інше. Студенти не лише дізналися всю найважливішу інформацію про зброю, а й самотужки спробували налаштувати до бойової готовності пістолет, автомат, гранатомет, гранати. Вся практична частина заняття була

підкріплена яскравою презентацією на інтерактивній дошці. Викладачі, які були присутні на занятті, теж змогли взяти участь у заряджанні магазину пістолета і використанні рацій. Студенти навчилися одягати і знімати бронежилети, захисні каски. Навіть попри таку серйозну і далеко не позитивну тему на виховній годині не було напруженої атмосфери.



Для нас, студентів-медиків, найважливіше завдання на війні - це надання першої невідкладної медичної допомоги. Володимир Ігорович розказав і продемонстрував усі засоби, необхідні військовому для зупинки кровотечі, знімання болю, знезараження рани; показав місця накладання джгута. Виявляється, в якості джгута можна використати хустину, ремінь, матер'яну тасьму. Він накладається вище місця поранення і не більше ніж на 2 години влітку і 1 години взимку. Якщо джгут накладений правильно, кровотеча зупиниться. На відкритому занятті також було обговорено питання війни на Донбасі. Після завершення заходу ми запитали студентів про те, які в них враження від проведеної виховної години: «Я думала, що зброя - це так складно. Але наш куратор так гарно і зрозуміло все пояснив і показав, що нині це для мене одне з найлегших питань!»; «Чекала з нетерпінням на це за-

няття. Було навіть цікавіше, ніж я очікувала»;

«Після фільмів про гангстерів несвідомо у всіх закладається думка, що ті, хто мають зброю, круті і до них з'являється симпатія. На виховній годині, я впевнена, кожен зрозумів, наскільки це актуальна та серйозна тема і призначена зовсім не для розваг».

Хочеться побажати нашим студентам мужності і відваги. Знання - це сила.

Наше життя в наших руках.

Савчук-Челик А.,

«Щедрий вівторок»

**Щедрий
Вівторок**

День добрих справ
Долучайся!

«Щедрий Вівторок» - (англ. Giving Tuesday) — всеукраїнський день добрих справ у рамках глобального руху Giving Tuesday. Цього дня мільйони людей у понад 154 країнах світу влаштовують акції на користь благодійних організацій, розповідають про це в соціальних мережах із закликком робити добрі справи.

Наш коледж неодноразово бере участь у таких проєктах і цей не став винятком. Разом зі студентами та викладачами ми організували великий благодійний день, поділивши його на дві частини: допомога малозабезпеченим людям похилого віку та роздавання подарунків маленьким діткам з Костопільської спеціальної школи.



Для початку, разом з дівчатками ми поїхали закупляти продукти для людей похилого віку. Взяли найнеобхідніше: олію, рис, цукор, печиво, солодощі, чай, фрукти. Згодом разом з Оленою Анатолівною, яка з радістю погодилась нам допомогти, ми розвезли продукти до домівок людей, попередивши кожного про нашу гостину. Інформацію про адреси нам надав районний територіальний центр соціального обслуговування пенсіонерів та одиноких непрацездатних громадян Костопільської районної ради Рівненської області.



На превеликий жаль, ми побачили не зовсім хороші умови проживання пенсіонерів, сум і самотність в їхніх очах. Багато кому потрібні тисячі гривень на операцію, а хтось роками не виходить з квартири, бо не може пересуватись самотужки. Сидіти повсякчас вдома, не бачити та не чути нікого, бути самотнім - це насправді дуже важко. Кожного разу, коли ми заходили в нову квартиру до людей похилого віку, ми ледве стримували сльози, адже наше завдання було принести тепло і хоч трішки радості в їхнє життя. Са-

ме в такі моменти кожен задумується про сенс життя і турботу про найрідніших. А чи часто ми телефонуємо своїм дідусям та бабусям? Чи багато часу приділяємо їм? А просто посидіти з ними на кухні, попити смачного чаю, часто ми це робимо? Тому я думаю, що саме зараз час просто зателефонувати і сказати такі прості і теплі слова «я люблю Вас, мої найрідніші», аби вони завжди знали, що не самі. Адже в кожного в житті настане той момент, коли ці добрі слова людина уже не почує... Бережімо своїх рідних, піклуймося про них, ніколи не забуваймо їх, бо у свій час вони зробили все для того, аби у нас було хороше майбутнє.

Але допомога людям похилого віку - це була не єдина ідея нашого проєкту.

Ми не забули про маленьких діток, яким би теж хотілось подарувати частинку радості. Я безмежно хочу подякувати всім нашим викладачам та студентам, які принесли багато одягу, канцелярії, роз-



мальовок, солодощів, новорічних іграшок, шкарпеточок, рукавичок і багато іншого. Ми зібрали реально великі пакунки та разом з дівчатками, Ілоною Анатолівною та моїм татом, який допоміг нам усе відвезти, ми завітали до діток. Маленькі крихітки, які були безмежно щасливі нашому приїзду, бігали, обіймали нас, розмовляли з нами, показували свої іграшки, роздивлялись усе, що ми привезли. Вони були дуже щасливі...



Шановні студенти та викладачі, дякуємо кожному, хто долучився до цього проєкту.

Саме Ви подарували дітям і людям у скруті щирі, приємні емоції та посмішки на їхніх обличчях.

Семенюк А., 31-С

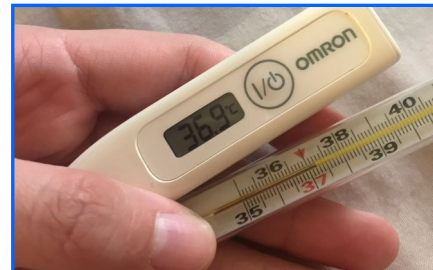
Моя історія



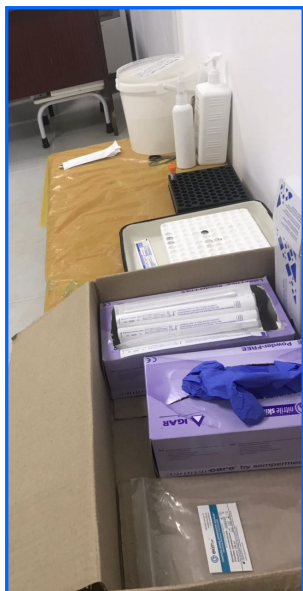
Я - Шлеюк Дарина, студентка групи 21-С, перехворіла на ковід. Ця хвороба дуже вплинула на моє життя і прошу Вас берегти себе та своїх рідних.

Все почалось з 28.09. Увечері у мене піднялась температура до 38.2, яку я навіть не відчувала. Свій стан я коментувала так: "Бери і в космос запускай". Але все ж, попри те, що я відчувала себе цілком здоровою, я становила небезпеку для інших і мене відправили додому. Найгіршим періодом хвороби для мене став 2 день, тобто 29.09. Температура мого тіла постійно "стрибала", але не опускалась нижче 37.

Мені так зле ще ніколи не було. Найкритичнішим станом для мене стала $t^{\circ}=38.6$: я просто відчувала себе тілом, яке горить з середини. Я практично не рухалася, була обезсиленою, весь час спала, нестерпно боліли очі (було дуже важко розплющити їх і підвести погляд на маму, яка ввесь час була поруч), мені навіть було тяжко говорити, тому я лише видавала звуки на питання мами: "угу"-так, "уу"-ні. Далі направлення на екстра-тест, який показав негативний результат, мої аналізи вказували на якусь "грипозну інфекцію". Але все ж я наполягла на тому, аби мені зробили



ПЛР-тест, і згодом він показав "+". 1.10 я отримала позитивний результат. Сказати, що я була в шоці - це нічого не сказати, для мене це був, як злий жарт. Мені було прикро, бо я вже не мала температури і мій стан покращувався, але ні-ні-ні - два тижні самоізоляції. Звичайно, я приймала лікарські препарати, дотримувалась усіх призначень лікаря. Можливо, тому у мене хвороба протікала у легкій формі, адже ми вчасно розпочали лікування. У мене не було загальних ознак коронавірусу: у мене не зникав нюх та смак, не було ломоти в тілі, горло не турбувало взагалі.



Далі просто відсиджування карантину. А от коли прийшов час здавати повторний тест, я з нетерпінням чекала негативного результату, але, на жаль, 16.10 він підтвердився вдруге. Вже смішно мені не було. Я була приголомшена, адже я почувала себе абсолютно здоровою. Мій емоційний стан і оптимізм просто впав до 0 і я проплакала весь вечір. Знову ж з нетерпінням чекала наступного тижня, аби отримати той омріяний негативний результат.

І ураааа! Звершилось! 24.10 я отримала нарешті той жаданий "-".

Наслідки - дуже плачевні: я заразила найближчу і найріднішу людину в своєму житті - це маму. Хоча була можливість жити окремо, але мама наполягла на іншому. Я дуже переживала за неї, адже у мами хвороба протікала набагато складніше.

Мій карантин тривав 25 днів. Якщо чесно, думала, що мій дах поїде, хоча були моменти, коли вже фіть-фіть-фіть. Звичайно, якби я не наполягла на тесті, цього всього не було і я б собі вільно гуляла і заражала б інших, про це не знаючи. Але я пишаюсь тим, що я не наражала нікого на небезпеку і як мінімум не захворіло 5 людей. До чого я це все веду? Недавно мені довелося почути, що людям соромно признаватись, що вони хворіють, так як бояться негативної реакції, або ж батьки забороняють зізнаватись, або звернутись в лікувальну установу. А декому просто байдуже... Стоп! Про це НЕ МОЖНА МОВЧАТИ, а тим паче ПРИХОВУВАТИ. Звідси спалахи і повторні хвилі. Ви розуміючи те, що заражені, продовжуєте контактувати з близькими, ходите в магазини, школи, інші установи, наражаючи на небезпеку інших. Не поведіться егоїстично! Ви не одні! Це складний вірус, його тільки вивчають, він мутує і в кожному організмі поводить себе по-різному. Я особисто не підтримую людей, які приховують факт хвороби, лікуються самотужки і при цьому всьому примудряються ходити на роботу, навчання, гуляти, тобто у різний спосіб контактувати з людьми. Ви зашкоджуєте в першу чергу собі, а потім вже і людям. Не даремно в цьому світі є професія лікаря, який буде робити все для того, аби ви скоріше одужали, щоб не виникло ніяких ускладнень. Я просто хочу донести до вас думку, що це не такий вже і страшний той звір, як його малюють. Проте цей звір може стати таким, якщо невчасно почати лікування, або ж той випадок - "Самолікування шкідливе для вашого здоров'я"! Не робіть так!



Дбайте про своє здоров'я та здоров'я Ваших рідних, тепло одягайтеся, пийте вітамінки.

Шлеюк Д., 21-С

COVID-19. ЖИТТЯ «ДО» І «ПІСЛЯ»



У кого зараз не запитай: «Як коронавірус відзначився у вашому житті?», усі скажуть: «Карантин нас змінив», «Хвороба змінила мене» і тому подібне. І я скажу теж саме, бо мене змінив і карантин, і перенесена хвороба. Якщо за порядком, то я почала ще більше цінувати час, проведений із своїми рідними і близькими, бо довгий період не могла з ними бачитись. Але завдяки соціальним мережам я познайомилась із багатьма людьми і до цих пір спілкуюсь з ними, що не може мене не радувати.

Тепер я ще більше приділяю часу і зусиль для покращення свого здоров'я.

Так, будучи студенткою, мені складно лягати раніше спати, повноцінно і регулярно харчуватись, але я намагаюсь це робити все частіше і пропагую такий спосіб життя серед свого оточення. Постійно нагадую про те, що потрібно носити маску, обробляти руки і свій телефон антисептиком, бо багато хто вже забув про ці, такі важливі пункти карантинних заходів. Ну і найголовніше: дотримуватись дистанції, менше перебувати у місцях великих скупчень людей, більше гуляти на свіжому повітрі, не переживати через дрібниці, тепло одягатись і носити шапку! А ще, не навантажувати себе непосильним списком завдань, ви ж не робот якийсь. Краще зробити одну-дві справи, але якісно і вчасно, ніж хапатись за усе підряд і абияк виконувати це. Звичайно, я не відкрила нікому Америку, але погодьтесь, що ми досить часто забуваємо про всі ці рекомендації, а згадуємо лише тоді, коли стає вже пізно... Тому не повторюйте моїх помилок, бережіть себе та своє здоров'я.

Відпочиньте гарненько на цих канікулах та з новими силами розпочинайте другий семестр уже 2021 року!



Бортнік М., 41-С

День захисту прав людини



10 грудня 1948 року на сесії Генеральної Асамблеї ООН у Парижі прийнято «Загальну декларацію прав людини», основоположний документ, що закріплював у міжнародному праві поняття «права людини». Прийняття документу міжнародного рівня із захисту прав людини було безпосередньо пов'язано із досвідом Другої світової війни. Декларація визначила перелік громадянських (особистих), політичних, економічних і культурних прав, до виконання яких мають прагнути всі держави і народи. Це, зокрема, право на життя, свободу й особисту безпеку, на недоторканість житла, таємницю кореспонденції, свободу пересування і поселення, свободу совісті та переконань, сво-

боду мирних зборів та асоціацій тощо. З 1950 року дата 10 грудня відзначається як День прав людини. Декларація стала найавторитетнішим джерелом міжнародних норм щодо прав людини. День її прийняття, 10 грудня, був визначений як міжнародний День прав людини.

У нашому коледжі ми провели ряд заходів з 07 по 11 грудня, зважаючи на умови карантину: студентський круглий стіл "Права людини" між студентами другого курсу, відеопрезентація "Декларація прав людини" від Таргоній Анастасії. Також наші студенти підготували інформаційний стенд, стінгазету та статтю у студентську газету коледжу "МедОК", висвітлили інформацію на офіційному сайті та соціальних сторінках навчального закладу, та взяли участь у проведенні виставки літератури правового змісту у бібліотеці закладу.

Студенти нашого коледжу є свідомими молодими громадянами нашої держави, завжди долучаються до міжнародних та всеукраїнських акцій.



Безнюк І., 31-С

«МедОк» - газета студентської молоді ВП «Костопільський медичний коледж»



Над номером працювали:

Семенюк А.,
Бортнік М.,
Шлеюк Д.,
Савчук-Челик А.,

Адреса редакції:

35000
вул. Грушевського, 18
м. Костопіль
E-mail:
kost_medcol@ukr.net