



**Во благо
здоровья уральцев —
изучать, исцелять,
воспитывать!**

СТУДГОРОДОК

газета студентов-медиков

УЧРЕДИТЕЛЬ: УРАЛЬСКАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ МЕДИЦИНСКАЯ АКАДЕМИЯ

Во благо здоровья уральцев изучать, исцелять, воспитывать

Дорогие студенты!

Студенческие годы — это время, когда человек полон желаний и надежд, когда жизненная энергия льется через край, когда неотъемлемыми спутниками развития являются наука, творчество и спорт, а в палитре красок, звуков и ароматов жизни преобладают оптимизм и ощущение безграничности собственных возможностей.

Именно в это время осуществляется переход от социальной желательности к активному жизненному выбору. Мы, сотрудники академии, прикладываем много усилий для того, чтобы каждый студент состоялся в жизни, в профессии, в обществе.

На протяжении нескольких лет совершенствование воспитательной деятельности в Уральской государственной медицинской академии направлено на формирование системы укрепления здоровья студентов. Важнейшим на сегодняшний день является курс на создание здоровьесберегающей среды, формирование у студенческой молодежи правильного представления о здоровом образе жизни и активной жизненной позиции, ведь студент академии — это будущий врач — идеолог и носитель знаний о здоровье.

Стратегическая цель деятельности вуза — формирование профилактической направленности мышления обучающейся молодежи, в первую очередь в отношении собственного здоровья, а также готовности к проведению санитарно-просветительской работы с населением по вопросам профилактической медицины, формирования здорового образа жизни. Выпускник академии становится специалистом здравоохранения, умеющим не только лечить болезни, но и предупреждать их возникновение. Система здоровьесбережения академии получила высокую оценку в конкурсе Минздравсоцразвития России «ВУЗ здорового образа жизни» в 2011 году. Уральской государственной медицинской академии было присвоено 17 место среди 55 вузов медицинского и фармацевтического профиля Российской Федерации.

Теме ответственного отношения к здоровью посвящен и этот выпуск газеты, который подготовили для вас ваши коллеги-студенты и Управление по внеучебной и воспитательной работе.

Читайте, дерзайте и будьте здоровы!

*ректор УГМА,
Сергей Михайлович Кутепов*





«ВУЗ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ» IV СЛЕТ ЛУЧШИХ АКАДЕМИЧЕСКИХ ГРУПП УГМА

Доброй традицией нашего вуза стала весенняя встреча лучших академических групп на турбазе «Хрустальная». Взятый академией курс на здоровьесбережение студентов определил тему IV Слета УГМА. В этом году по итогам сдачи зимней сессии и участию во внеучебной деятельности деканатами были отобраны самые умные, креативные, здоровые и задорные группы: ОЛД 418, ОМП 301, ОП 302, ОС 303, ОФ 304.

Открыли Слет торжественная линейка и инструктаж по безопасности жизнедеятельности. И пошло-поехало...

Согласно программе, студенты могли проявить свои лучшие качества в различных состязаниях: от спортивных соревнований до создания и защиты молодежных социальных проектов по актуальным направлениям образа жизни «Стремление к физическому совершенству», «Исключение в жизни саморазрушающего поведения», «Сексуальное и репродуктивное здоровье» и др.



Связанные одной целью

Первый конкурсный день Слета открыл веревочный курс. Было создано 5 команд, при этом в каждой команде были ребята со всех факультетов. Основная цель по замыслу организаторов состояла в сплочении коллектива, выработки умения работать в команде «плечо к плечу», преодолении собственных страхов, проверке выносливости нервной системы, а также способности помочь ближнему. Были проведены конкурсы: «Амеба», «Квадрат», «Крокодил», «Доверие» и другие. Эмоциональный подъём был невероятен, крики «Давай, давай!» раздавались во всех уголках «Хрустальной». Зарядившись задором ребят, члены жюри тоже поучаствовали в испытании «Доверие», где необходимо было прыгнуть с высоты спиной вниз с плотно сомкнутыми руками на переплетенные руки ребят из команды. Я видел как болели друг за друга ребята с разных факультетов, которые на веревочном курсе были в одной команде. Возможно, они станут настоящими друзьями, чему я искренне рад.



В здоровом теле – здоровый дух!

Именно таким девизом спортивные соревнования в форме всеми любимой игры «Форд Боярд» продолжили первый день. Захватывающий дух атмосферы конкуренции и борьбы ощутили все участники. В качестве испытаний ребятам было предложено преодолеть полосу препятствий. В неё вошли задуманные активистами – мастерами из Союза студентов и аспирантов игры: «Загадка», «Записка», «Соломинка», «Пары», «Самолеты», «Гвозди», «Груз», «Монетки», «Палки» и другие. Соревнования проходили на время, самая быстрая команда получила дополнительные баллы. Взрыв эмоций вызвал конкурс «Банки». В этом конкурсе девушкам пришлось собственной рукой прикоснуться к неизвестности, испытывая чувство страха и восторга одновременно, ведь в третьей банке, из которой они на время добывали монеты для команды (а до этого были первые 2 с неопознанной жидкостью) их ждали мраморные тараканы. Все испытания потребовали от лучших из лучших не только проявления силы и ловкости, спортивной подготовки, смекалки, но и преодоления собственных страхов, выдержки, умения почувствовать друг друга. И конечно же, самым необходимым качеством стала воля к победе! Это качество и проявила команда лечебно-профилактического факультета, завоевав первое место в спортивном конкурсе.



Будьте здоровы!

Самым зрелищным в этот день стал конкурс визиток, под общим заглавием «Будьте здоровы!» Каждый факультет сумел приготовить представление, в котором отразил своё видение здорового образа жизни и отношение группы к нему. Никто не подозревал, что в нашей академии такое большое количество талантливых и разносторонних людей. В конкурсе визиток все факультеты старались доказать жюри, что они самые яркие и интересные. Чего стоят, например, огромные розы, сделанные группой медико-профилактического факультета из журналов и газет или бальный танец стоматологов! Лечебно-профилактический факультет представил свою визитку в форме КВН. Все аплодировали и зажигательному танцу фармацевтического факультета. Среди них оказалось немало искусных музыкантов. Педиатры сумели в своем выступлении показать не только историю своего факультета, но и изложить суть своей будущей профессии, непосредственно связанной с истоками здорового поколения. Первое место присудили именно этому факультету.





«Мы за здоровое будущее»

Так назывался конкурс экспресс газет, открывший второй конкурсный день Слета.

При создании газеты перед ребятами стояло несколько задач: отражение темы, качество дизайна, креативность оформления, интервью с группой другого факультета. Все это усложнялось необходимостью создать газету непосредственно на Слете! Победила группа фармацевтического факультета.



Конкурс проектов

Последним испытанием для команд 5-ти факультетов стал конкурс студенческих проектов. В своих социальных проектах ребята активно предлагали мероприятия по улучшению здоровьесберегающей среды в академии, позволяющей студенту сделать здоровый выбор более легким. Многие предложения ребят были взяты на заметку членами жюри, а лучшим проектом был признан проект лечебно-профилактического факультета «Режим труда и отдыха и личная гигиена студента»

Не позавидуешь жюри!.. Пожалуй, им было труднее всех, так как в этом году команды продемонстрировали высокий уровень подготовки, все факультеты шли нога в ногу. И все-таки пришлось выявить сильнейшего. По итогам двух дней был вынесен вердикт: «На межвузовском слёте нашу академию будет представлять команда лечебно-профилактического факультета!» Поздравляем ребят с победой и пожелаем им удачи в дальнейшей борьбе на межвузовском Слете лучших академических групп!

Самир Гарибов, Мария Львова, Александр Легких
фото: Степан Кнутарев



Танец в форме флеш-моб

Продолжили конкурсный день показательные выступления танцев лучшими академическими группами. Предварительно, три недели назад, среди всех команд проводилась жеребьевка, в результате которой каждой достался свой стиль музыки. Заданием для всех команд была постановка оригинального танца по типу флеш-моб с обязательным участием всех членов группы. Длительность танца могла составлять не больше пяти минут. Также критерием оценки танцев была синхронность движений всех участников флеш-моба в течение 2 минут.

Первыми на танцпол вышли студенты медико-профилактического факультета. Согласно жеребьевке им предстояло показать танец под классический стиль музыки. Студенты оригинально подошли к поставленной задаче и удивили всех экстравагантным сочетанием микса, строгой классики и нижнего брейка.

Следующим был лечебно-профилактический факультет, вытянувший «музыку из кинофильмов». Студенты инсценировали сцену из кинофильма «убить Билла -1». На импровизированной площадке решительную девушку в желтом окружали неизвестные в черных костюмах: лень, алкоголизм, курение, наркомания... Вредные привычки буквально отлетали от главной героини в танце и вскоре были повержены все.

Эстафетная палочка была передана студентам фармацевтического факультета, представлявших танцы народов мира. За пять минут весь зал погрузился в колорит разных культур. Зажигательные ритмы восточных танцев сменяли озорные мотивы летки-еньки, родные русские народные мотивы и колоритные африканские мелодии.

На очереди был педиатрический факультет, поставивший целое театральное представление. Студенты выходили на сцену в красивых ярких костюмах с масками на лицах. Маски выражали светлую печаль. При первых аккордах зажигательного джаза на сцену въехала большая картонная машина с мороженым и большим разноцветным магнитофоном, игравшим старый добрый нестареющий джаз. Вмиг маски слетели с лиц, и зал запестрил яркими красками и улыбками студентов, зажегших весь зал бешеной энергетикой.

Последним по жеребьевке был стоматологический факультет, готовивший танец под современную музыку. Студенты выбежали на танцпол и выстроившись клином сладко зевнули и дружно легли спать. «Говорит Москва. Московское время 8:00». Поочередно каждый просыпался и присоединялся к синхронным движениям одноклассников. Вскоре зал был пленен той бешеной энергетикой, исходившей с танцпола. Студенты поразили всех поддержками, выполненными в танце и сложностью оригинальных движений. Под конец танца мало кто смог усидеть на месте и не поддержать дружное выступление группы. Энергетика захлестывала, нервы были на пределе.

Оценить выступления было настолько сложной, что судьи попросили повторить команды свои танцы, но уже вместе со всеми командами, ведь цель флеш-мобов – простота повторения танца. В этот раз никто не остался равнодушным и весь зал, не исключая самих судей, танцевал вместе под разные мелодии. Страсти еще долго не утихали в тот вечер, ведь за выступлением групп последовала дискотека со специально приглашенным ди-джем. На дискотеке, как и в танцевальном конкурсе, лучшими оказались студенты стоматологического факультета.

АЗБУКА ЗДОРОВЬЯ ЗА 2 НЕДЕЛИ — ЭТО РЕАЛЬНОСТЬ!



В мае 2011 года волонтеры УГМА под руководством Гончаровой Анны Сергеевны начали апробацию проекта «Азбука здоровья за 2 недели!» Проходит он на базе научно-практического центра «Бонум». Задумывался наш проект как модульная образовательная

программа для детей и их родителей, направленная на формирование позитивной мотивации к сохранению и повышению уровня здоровья. Программа включает в себя 10 занятий по актуальным для детского возраста тематикам, таким как «Путешествие по стране здоровья», «Азбука чистоты», «Азбука движения», «Закаляйка», «Азбука гигиены полости рта», «Здоровое питание без переедания», «Здоровая осанка», «Режим дня», «Свежий воздух».

Все уроки — это не голая теория, которая утомляет детей, а увлекательное путешествие в страну, наполненную знаниями о здоровье. Мы проводим обучение в форме игр, анализа познавательных мультфильмов при непосредственном участии детей. Хочется отметить, что пациенты офтальмологического отделения центра «Бонум», где

мы проводим апробацию проекта — очень веселые ребята, активно включаются в процесс. Приведу пример. Мы проводили занятие «Азбука чистоты». В ходе занятия мы посмотрели мультфильм «Руки» (серия «Смешарики. Азбука здоровья») о вреде немытых рук и обсудили зачем же нужно мыть руки перед едой, нарисовали микроба, провели физкультминутки и поиграли во множество веселых игр, некоторые из которых ребята сами предлагали нам.

Нам очень понравилось дарить ребятам и их родителям новые знания, которые пригодятся им в жизни. Я рада, что дети такие энергичные и оживленные, а родители понятливые. Видно, что им хочется работать с нами. А для нас это огромный опыт общения с детьми и их родителями, формирования у них навыков поддержания здоровья простыми и доступными способами.

Анна Шинкарева

ТАНЦУЙ РАДИ ЗДОРОВЬЯ!

Минимально необходимый уровень физической активности для поддержания жизненного тонуса по данным ВОЗ — 1 час в день. Лишь 20% молодежи имеют минимальный уровень физической активности по данным ЮНИСЕФ

Чтобы провести полезную и бодрящую зарядку, достаточно поставить веселую музыку и просто подвигаться под нее, включая в движения простые гимнастические упражнения. И не важно, умеешь ты танцевать или нет, важно делаешь ли ты попытки и переходят ли эти попытки в систему.

В субботу, 14 мая, администрация Октябрьского района города Екатеринбурга и Клиника, дружественная к подросткам и молодёжи «Территория свободы» детской городской поликлиники №13 провели на центральной аллее ЦПКиО имени Маяковского профилактическую акцию для подростков и молодежи «Будь в теме», цель которой — привлечение внимания к проблеме репродуктивного здоровья молодежи и пропаганда здорового образа жизни.

Перед нашей командой будущих врачей, а ныне студентов 1 курса стоматологического факультета из 10 человек стояла задача: показать простую и эффективную для повышения уровня физической активности и укрепления здоровья танцевальную гимнастику, ведь медицинская академия воспитывает и учит будущих врачей, которые служат примером здорового образа жизни.

Однако акция приобрела неожиданный поворот событий. Удалось не только наше выступление «Танцуй ради здоровья!», которое стало своеобразным обращением к молодежи



— участникам акции и всем посетителям парка в этот субботний день, призывом к повышению физической активности и примером зарядки в виде танца. Люди двигались вместе с нами, повторяя движения! Наше выступление не оставило никого равнодушным!

Самое интересное произошло дальше: одна из школьных команд, которые по плану должны были соревноваться в знаниях и смекалке в области репродуктивного здоровья профи-

лактики заболеваний, передающихся половым путем (4 команды школ, команды Уральской государственной лесотехнической академии, колледжа «Стиль», музыкально-эстетического колледжа) не пришла. И мы под руководством лидера волонтерского движения Союза студентов и аспирантов Вали Хамковой в считанные секунды организовали команду, участвовали в конкурсах акции: «Вспомни песни о здоровом образе жизни», кроссворды, поиск ключей профилактики ВИЧ и ИППП, перетягивание каната и т.п. и выиграли главный приз!

За короткое время участия в акции мы приобрели многое: показали ребятам из других команд значимость знаний о собственном репродуктивном здоровье, на собственном опыте убедились, что профилактикой можно заниматься легко и приятно, зарядились позитивными эмоциями!

Поздравляю всю команду с победой!

Лена Хайрутдинова

С 1 по 31 мая в рамках III Всероссийского форума «Здоровье или табак» и III Уральского Конгресса по здоровому образу жизни на территории г. Екатеринбурга и Свердловской области проходит серия мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни населения «Мой образ жизни — моё здоровье». Знакомьтесь и активно принимайте участие!

Дата, время	Название мероприятия	Место проведения
12 – 13 мая	IV Слет лучших академических групп «ВУЗ здорового образа жизни»	База отдыха «Хрустальная»
14 мая, 13-00	Участие в акции «Будь в теме»	ЦПКиО
20 мая, 15 - 00	Спортивный праздник «Салют здоровья»	Спортивная база «Контрольная»
23 мая, 16 - 30	Молодежный межвузовский семинар-практикум для волонтеров города и области «Эффективные технологии формирования здорового образа жизни»	Актальный зал 3 учебного корпуса
24 мая, 16-00	Флэш-моб: «Танцуй, ради здоровья!»	Главный учебный корпус
26 - 27 мая, с 9-00 до 13- 00	Уроки здоровья направленные на профилактику потребления психоактивных веществ в образовательных учреждениях	Школы города
26 - 27 мая	Участие в симпозиумах III Всероссийского форума «Здоровье или табак», выставке «Урал – территории здоровья»	Правительство области
31 мая с 12-00	Акция «31 мая – Всемирный День отказа от курения. Навсегда».	Учебные корпуса академии
1- 31 мая учебные занятия	Реализация проекта «Активная позиция»	Кафедра биоорганической химии Кафедра психиатрии ФПК и ПП
1 - 31 мая	Мастер-классы для врачей первичного звена	Кафедра семейной медицины



В марте–апреле 2011 г. студенты УГМА успешно представляли Уральскую государственную медицинскую академию на фестивалях и спортивных соревнованиях межвузовского, российского и международного уровней:

- Открытом Чемпионате по стритболу среди медицинских и фармацевтических вузов России (I, II место);
- Открытом Чемпионате Восточной Европы по пауэрлифтингу (четыре первых места);
- Открытом Чемпионате Европы по пауэрлифтингу (три первых места, IV место);
- на Универсиаде-2011 среди вузов г. Екатеринбурга (III место);
- VI Международном фестивале искусств студентов-медиков и медицинских работников танцевальный ансамбль «Индиго» — Диплом финалистов.

Поздравляем победителей! Здоровья вам, новых побед и рекордов!

СГ