



Non multa, sed multum !
(Не багато про багато)

Alma mater

№ 6 (125) березень 2022

Газета колективу
Могилів –Подільського медичного фахового коледжу

ВІЙНА НЕ ЗАБЕРЕ ДИТИНСТВО



З початком емоцій. Найбільше маленькими переселенцями війни опікується міський підприємець і волонтер Елла гуртожиток Трейбіч. Вона не тільки забезпечує їх харчуванням, а й влаштовує дитячі свята. Ігри, естафети, хороводи, мультяшні герої з дітками - все переплітається у феєрію радості і позитиву та дозволяє діткам хоча б на деякий час забути про жахливу війну. Дітки разом із волонтерами прихистком демонструють патріотизм та щирю підтримку усім для багатьох українцям, які зараз у зоні бойових дій, висловлюючи підтримку: «Могилів-Подільський з вами!»

людей з різних куточків України, які втікали від наслідків військових дій і стали внутрішніми переселенцями. Уже другий місяць у гуртожитку коледжу живуть і маленькі переселенці, у яких війна забирає повноцінне дитинство. Тому і співробітники коледжу, і волонтери намагаються розважити діти, внести у їх будні яскраві кольори



СТУДЕНТИ ДОПОМАГАЮТЬ

Студенти нашого коледжу, як і всі українці, мріють про перемогу України та роблять для цього свій посильний внесок. Сьогодні головне завдання студентів – успішно навчатися, здобуваючи таку стратегічно важливу професію медичного працівника. А ще у вільний від занять час вони долучаються до посильної волонтерської діяльності.. Про свою роботу розповідають студенти 2 курсу спеціалізації «Лікувальна справа»: Столяр Богдана збирала одяг та предмети першої необхідності, продукти харчування для біженців з Києва у своєму населеному пункті - смт Муровані Курилівці, Лопатинська Марія займається допомогою біженцям у Могилеві Подільському.

Скрипкар Богдан разом з Лопатинською Марією плели маскувальні сітки у міському ліцеї № 4, а також готували матеріал для сіток, а Байло Діана

плела маскувальні сітки в ліцеї №3 та в Сугаківській школі. Сім'я старости групи Сірик Анастасії прихистила вимушених переселенців, а сама студентка допомагала плести сітки, збирала біженцям теплі речі та продукти. До плетіння маскувальних сіток долучився і Бойко Діма, а дівчата групи Козак Варя і Козак Таня працюють над виготовленням вареників, пиріжків, піци та солодкої випічки для бійців ЗСУ та потреб тероборони. Студентка групи 1фА Криворучко Наталя долучилась до роботи для допомоги ЗСУ (плетіння сіток, збір продуктових наборів). Своєю безпосередньою участю у подіях, які склалися, наші студенти ще раз демонструють свою активну життєву позицію.

Керницька Г.С., кл.кер. групи 2ф



НАША БОРОТЬБА НА ПРОСТОРАХ ІНТЕРНЕТУ

Наразі наша країна переживає жахливі часи. Кожного дня ми чуємо про нищівні удари, яких завдає нам ворог.

Та окупанти не лише руйнують територію, а й калічать українську душу. За час війни було створено безліч фейків, написано й випущено в маси велику кількість дезінформації, яка призначена вражати людську психіку, сіяти паніку в народі, вбивати морально. Задля протидії окупантам в Україні були створені спеціальні кібервійська, які спрямовують всі свої сили, свою могутність на боротьбу з фейковою інформацією: підозрілими сайтами, публікаціями, неідентифікованими акаунтами. До лав кіберармії може потрапити будь-хто охочий. Для цього не треба спеціальних записів чи повісток, достатньо лише відшукувати в просторах інтернету дезінформацію та скаржитись на неї.



До онлайн-війни долучились і студенти нашого коледжу. Ми об'єднались в одне ціле задля боротьби з поширенням неправди. На просторах інтернету створено групи, куди надсилається весь знайдений фейк небайдужими українцями. Так ми самотужки допомагаємо нашій рідній Україні ще на один крок наблизитись до перемоги. Адже хто, як не ми, - українці?

Разом ми сила і з нами Бог! Слава Україні!!!

*Апостол Н.В., кер. підрозділу з
працевлаштування*

МЕДИКИ НАРЯДУ З ВІЙСЬКОВИМИ

Україна потерпає від нищівної, жорстокої навали російських окупантів. Щодня лунає безліч дзвінків до швидкої, сотні людей приїждять до лікарень з благаннями про допомогу. В умовах війни українські медики зуміли прийняти нові ролі та методи роботи, змогли використати свою винахідливість та самовідданість для захисту та лікування своїх

пацієнтів. Близько 20% українських медиків змушені були поїхати від рідних домівок в



більш вражені окупантом регіони України, щоб пліч-о-пліч з колегами рятувати життя потерпілих. Решта ж залишилися на своїх робочих місцях і там продовжують надавати допомогу всім потребуючим.

Також, враховуючи те, що не всі мають змогу виїжджати зі своїх населених пунктів, медичні працівники України зорганізувалися та надають консультативну допомогу, проводячи співбесіди з пацієнтами по телефону, та у разі потреби перенаправляють хворих до інших лікарів-спеціалістів. Також цілодобово працюють інтернет-ресурси, де кожен потребуючий може проконсультуватись із лікарем щодо своєї проблеми.

Сьогодні Вінницька область є центральним регіоном для приймання поранених військових. На Вінниччині на період воєнного стану працюють всі заклади охорони здоров'я. За час війни на Вінниччині оновили парк екстреної допомоги. Область отримала 30 нових реанімобілей класу В і С. Швидка допомога забезпечена автомобілями, паливом та бригадами.

Ми маємо пам'ятати, що у такій складній для всіх нас ситуації наші медики наряду із військовими кожного дня ризикують власним життям задля спасіння українського народу.

Юхимчук В.В., зав. практики



СТОРІНКА СОЦІАЛЬНОГО ПЕДАГОГА

10 порад, як вберегти емоційний стан і психічне здоров'я під час війни

1. Читайте новини не більше одного разу на годину

Не сидіть постійно в телефоні. Читайте краще підручники, художню літературу.

2. Інформаційна гігієна: довіряйте офіційним джерелам

Ви можете моніторити ситуацію за основними офіційними джерелами зв'язку.

3. Підтримуйте Збройні Сили України

Якщо ви не можете йти до Збройних Сил на захист держави чи в територіальну оборону, ви можете перекинути фінансову підтримку для наших захисників чи допомогти волонтерам.

4. Зберігайте спокій

Ми розуміємо, що зберігати спокій в умовах війни дуже важко, але обов'язково щось робіть. Згадайте слова відомого психолога Карнегі: Будьте зайняті! Це найдешевші ліки на землі — і одні з найбільш ефективних!

5. Турбуйтеся про когось

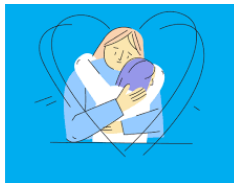
Сьогодні в Україні волонтером став майже кожен: ресторани готують обіди для тероборони, жінки і молодь плетуть маскувальні сітки, збирають продукти, ліки, необхідні речі.

Долучіться до волонтерської діяльності: плетіть сітки для маскування, поділіться продуктами довготривалого зберігання, принесіть з дому ті речі, які можуть знадобитися для людей, які евакуйовані і перебувають у вашому місті чи селі.

Поділіться їжею з самотніми людьми, які живуть неподалік від вас.

6. Будьте фізично активні

Робіть звичні справи: готуйте, прибирайте в будинку, складайте речі в шафі, мийте посуд, приберіться в саду чи на присадибній ділянці. Фізична активність має бути щоденною, вона відволікає від негативних думок.



7. Читайте книги, а маленьким дітям казки

Книга – найкраща терапія і заспокійливе для вас. Читайте книги, обговорюйте сюжети, аналізуйте повчальні притчі. Якщо не маєте сил читати, послушайте аудіоказки, аудіокниги.

8. Обіймайте рідних і друзів

Пам'ятайте, що найкращі речі не купити за гроші. А серед них: обійми, посмішки, підтримка, теплі дзвінки із запитанням «Як ви?», моральна підтримка.

9. Вирішуйте проблеми по мірі надходження

Переживайте неприємності лише за мірою їх надходження. Не потрібно додумувати, фантазувати, перебирати в голові різні варіанти розвитку події. Такі думки точно не слугуватимуть емоційній стабільності. Якщо ви вирішили не евакуюватися, то подбайте про безпеку рідних під час «Повітряної тривоги».

10. Моліться за наших захисників

Для всіх українців зупинився час. Ми не знаємо, який день тижня, але ми знаємо, який сьогодні за рахунком День війни Росії проти України. Ми лягаємо вночі з єдиною мрією – прокинутися вранці живими! Моліться за наших захисників і Збройні Сили України!

**Шановні студенти!
Якщо вам потрібна підтримка,
звертайтеся до мене. Я завжди
буду рада вислухати вас.**

Філімонова Л.М., соц.педагог