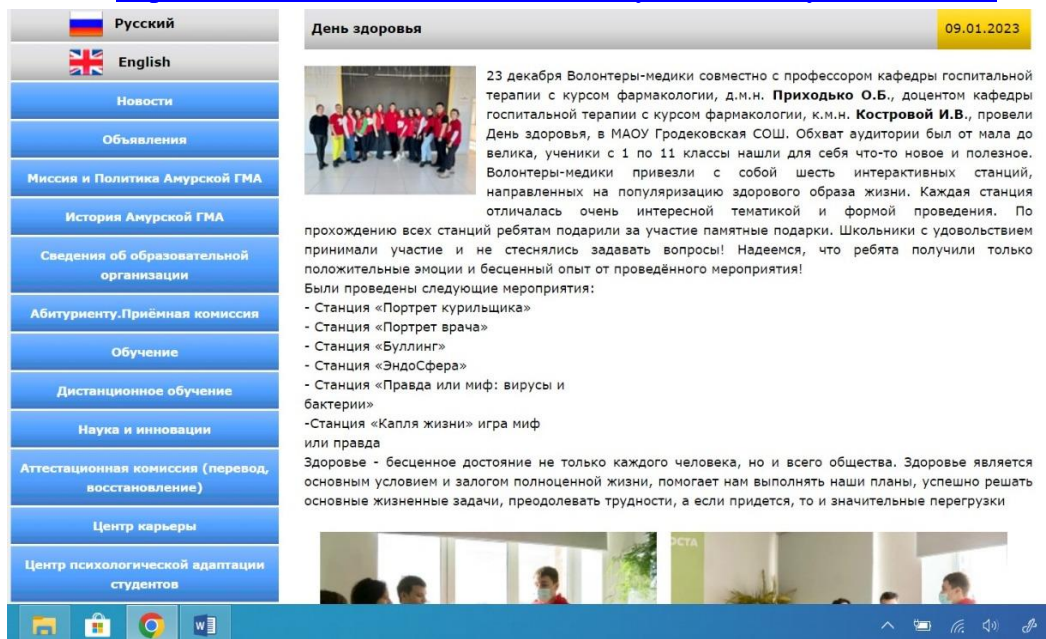


Проведение «круглых столов», «мастер-классов» по вопросам ЗОЖ

1. День здоровья

<https://www.amursma.ru/arkhiv-novostey/den-zdorovya-09-01-2023>



Русский
English

Новости
Объявления
Миссия и Политика Амурской ГМА
История Амурской ГМА
Сведения об образовательной организации
Абитуриенту. Приёмная комиссия
Обучение
Дистанционное обучение
Наука и инновации
Аттестационная комиссия (перевод, восстановление)
Центр карьеры
Центр психологической адаптации студентов

День здоровья 09.01.2023

23 декабря Волонтеры-медики совместно с профессором кафедры госпитальной терапии с курсом фармакологии, д.м.н. **Приходько О.Б.**, доцентом кафедры госпитальной терапии с курсом фармакологии, к.м.н. **Костровой И.В.**, провели День здоровья, в MAOU Гродековская СОШ. Обхват аудитории был от мала до велика, ученики с 1 по 11 классы нашли для себя что-то новое и полезное. Волонтеры-медики привезли с собой шесть интерактивных станций, направленных на популяризацию здорового образа жизни. Каждая станция отличалась очень интересной тематикой и формой проведения. По прохождению всех станций ребятам подарили за участие памятные подарки. Школьники с удовольствием принимали участие и не стеснялись задавать вопросы! Надеемся, что ребята получили только положительные эмоции и бесценный опыт от проведённого мероприятия!

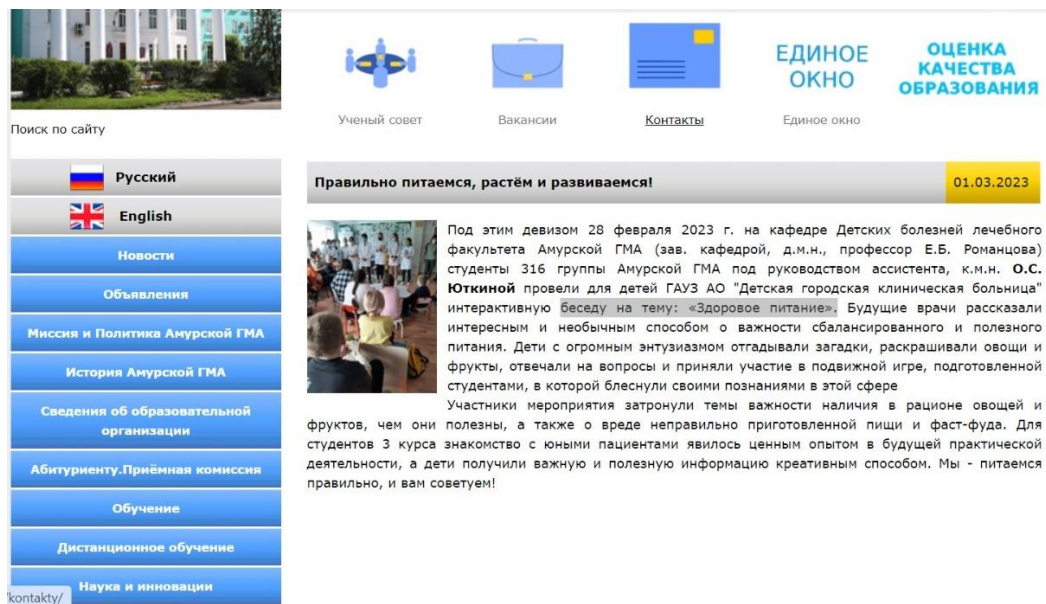
Были проведены следующие мероприятия:

- Станция «Портрет курильщика»
- Станция «Портрет врача»
- Станция «Буллинг»
- Станция «ЭндоСфера»
- Станция «Правда или миф: вирусы и бактерии»
- Станция «Капля жизни» игра миф или правда

Здоровье - бесценное достояние не только каждого человека, но и всего общества. Здоровье является основным условием и залогом полноценной жизни, помогает нам выполнять наши планы, успешно решать основные жизненные задачи, преодолевать трудности, а если придется, то и значительные перегрузки

2. Беседа на тему: «Здоровое питание»

<https://www.amursma.ru/arkhiv-novostey/pravilno-pitaemysya-rastyem-i-razvivaemysya-01-03-2023>



Поиск по сайту

Русский
English

Новости
Объявления
Миссия и Политика Амурской ГМА
История Амурской ГМА
Сведения об образовательной организации
Абитуриенту. Приёмная комиссия
Обучение
Дистанционное обучение
Наука и инновации

Правильно питаемся, растём и развиваемся! 01.03.2023

Под этим девизом 28 февраля 2023 г. на кафедре Детских болезней лечебного факультета Амурской ГМА (зав. кафедрой, д.м.н., профессор Е.Б. Романцова) студенты 316 группы Амурской ГМА под руководством ассистента, к.м.н. **О.С. Юткиной** провели для детей ГАУЗ АО "Детская городская клиническая больница" интерактивную беседу на тему: «Здоровое питание». Будущие врачи рассказали интересным и необычным способом о важности сбалансированного и полезного питания. Дети с огромным энтузиазмом отгадывали загадки, раскрашивали овощи и фрукты, отвечали на вопросы и приняли участие в подвижной игре, подготовленной студентами, в которой блеснули своими познаниями в этой сфере

Участники мероприятия затронули темы важности наличия в рационе овощей и фруктов, чем они полезны, а также о вреде неправильно приготовленной пищи и фаст-фуда. Для студентов 3 курса знакомство с юными пациентами явилось ценным опытом в будущей практической деятельности, а дети получили важную и полезную информацию креативным способом. Мы - питаемся правильно, и вам советуем!

3. Мероприятие на тему «Основы здорового питания»

<https://www.amursma.ru/arkhiv-novostey/osnovy-zdorovogo-pitaniya-korreksiya-ratsiona-pitaniya-pri-alimentarno-zavisimyh-faktorakh-riska-22-03-2023>

Министерства здравоохранения Российской Федерации

Поиск по сайту

Русский

English

Новости

Объявления

Миссия и Политика Амурской ГМА

История Амурской ГМА

Сведения об образовательной организации

Абитуриенту. Приемная комиссия

Обучение

Дистанционное обучение

Ученый совет

Вакансии

Контакты

Единое окно

ОЦЕНКА КАЧЕСТВА ОБРАЗОВАНИЯ

«Основы здорового питания. Коррекция рациона питания при алиментарно-зависимых факторах риска» 22.03.2023

18 марта 2023 г. в стенах Амурской ГМА для студентов 4 курса прошел круглый стол «Основы здорового питания. Коррекция рациона питания при алиментарно-зависимых факторах риска». В связи с ускорением ритма жизни, повышением уровня стресса проблема питания остается одной из самых актуальных в современном обществе. Обо всех тонкостях формирования здорового рациона и коррекции питания рассказали студенты 404-405 групп. С вступительным словом о распространенности алиментарно-зависимых заболеваний в Российской Федерации и мире, о проблемах соблюдения и важности диеты для пациентов выступила организатор мероприятия, доцент кафедры факультетской и поликлинической терапии, к.м.н. **Кулик Екатерина Геннадьевна**

Далее об основных принципах построения здорового рациона и ключевых рекомендациях по потреблению продуктов питания были заслушаны доклады студентов **Бурмакиной А.В.**, **Костенецкой Е.Д.** О рационе питания при различных алиментарно-зависимых заболеваниях, таких как гипергликемия, артериальная гипертензия, дислипидемия рассказали **Бакшеева Л.В.**, **Нефедьев В.А.**, **Пахилов В.К.** Проблему соблюдения диеты при избыточной массе тела раскрыла **Рудакова Е.В.** Как побудить человека сменить привычный рацион на здоровый и какие программы консультационного мотивирования пациентов существуют сообщила **Гоммершмидт С.Л.**

4. Мероприятие для пациентов детской городской клинической больницы «Если хочешь быть здоров – здорово питайся»

<https://www.amursma.ru/arkhiv-novostey/esli-khochesh-byt-zdorov-zdorovo-pitaysya-03-04-2023>

Министерства здравоохранения Российской Федерации

Поиск по сайту

Русский

English

Новости

Объявления

Миссия и Политика Амурской ГМА

История Амурской ГМА

Сведения об образовательной организации

Абитуриенту. Приемная комиссия

Обучение

Дистанционное обучение

Наука и инновации

Аттестационная комиссия (перевод, восстановление)

Центр карьеры

Ученый совет

Вакансии

Контакты

Единое окно

ОЦЕНКА КАЧЕСТВА ОБРАЗОВАНИЯ

«Если хочешь быть здоров – здорово питайся» 03.04.2023

30.03.2023г на кафедре детских болезней под руководством ассистента, к.м.н. **Шановой О.В.** студенты 417 группы (Вишневецкая М.П., Кунгурова О.Р., Попова М. С., Федоряка Л. А.) провели мероприятие для пациентов детской городской клинической больницы «Если хочешь быть здоров – здорово питайся». Мероприятие направлено на популяризацию здорового образа жизни, формированию представлений о правильном питании среди детей и подростков, как составной части сохранения и укрепления здоровья

Для ребят была подготовлена интерактивная лекция с наглядными иллюстрациями.

Дети с большим удовольствием слушали лекцию, правильно отвечали на вопросы. Игра – это наиболее действенный способ общения с детьми. С большим удовольствием дети искали, собирали и правильно сортировали «полезные» и «вредные» продукты. После игры ребята с большим интересом посмотрели мультфильм из Азбуки здоровья «Смешарики», который ярко и полно продемонстрировал последствия пренебрежения соблюдения принципов правильного питания. Дети живо переживали героям, не сдерживаясь, выкрикивали собственные мысли и эмоции. Для закрепления материала была проведена викторина. Дети хорошо усвоили полученные знания и на вопрос «Зачем нужно правильно питаться?» твердо ответили «чтобы быть здоровым и долго жить», «чтобы хорошо себя чувствовать и быть сильным».

Мальчики и девочки остались довольны. К концу мероприятия несколько ребят были готовы отказаться от «вредных вкусностей» даже в день рождения! Отношение к еде формируется с детства, а значит мы можем повлиять на пищевое поведение ребят и предупредить развитие заболеваний, связанных с нерациональным питанием.

5. Урок здорового образа жизни

<https://www.amursma.ru/arkhiv-novostey/kinezioterapiya-v-sportivnom-zale-05-04-2023>

 Русский	Кинезиотерапия в спортивном зале 05.04.2023
 English	
Новости	
Объявления	
Миссия и Политика Амурской ГМА	
История Амурской ГМА	
Сведения об образовательной организации	
Абитуриенту. Приёмная комиссия	
Обучение	
Дистанционное обучение	
Наука и инновации	
Аттестационная комиссия (перевод, восстановление)	
ntakty/	



Специалисты фитнес - центра «Бурхан» 03.04. 2023г. провели со студентами 119 и 117 группы урок здорового образа жизни. Занятие организовала ассистент кафедры химии **Крючкова А. Ю.** в рамках реализации проекта «АГМА-территория здоровья» Со студентами работала врач лечебной физкультуры **Рабусова М. К.** Она рассказала об общих стандартах здорового образа жизни, утвержденных Всемирной организацией здравоохранения: человек регулярно уделяет время физической активности, следит за питанием, избегает вредных привычек



Систематические спортивные занятия способны укрепить иммунитет и стать отличной профилактикой развития болезней сердечно-сосудистой и дыхательной системы, атеросклероза, сахарного диабета, артрита, остеопороза, остеохондроза. Также спорт активизирует регенерирующие процессы, что замедляет старение организма.


Систематические спортивные занятия способны укрепить иммунитет и стать отличной профилактикой развития болезней сердечно-сосудистой и дыхательной системы, атеросклероза, сахарного диабета, артрита, остеопороза, остеохондроза. Также спорт активизирует регенерирующие процессы, что замедляет старение организма. Студенты познакомились с программой тренировок кинезиотерапии на практике. Физические упражнения, как метод активной функциональной терапии, являются одним из ведущих методов. Общение с клиентами центра убедило студентов, что заниматься физической культурой необходимо и чем раньше это будет, тем лучше для здоровья.

Фитнес-инструктор Сорокина А. В. провела со студентами Mix-тренировку из самых популярных групповых программ. Тут были элементы и силового класса, и йоги, пилатеса, калланетики. Студенты получили заряд энергии, бодрости и энтузиазма.

6. Международный праздник здоровья

<https://www.amursma.ru/arkhiv-novostey/mezhdunarodnyy-prazdnik-zdorovya-11-04-2023>

 Русский	Международный праздник здоровья 11.04.2023
 English	
Новости	
Объявления	
Миссия и Политика Амурской ГМА	
История Амурской ГМА	
Сведения об образовательной организации	
Абитуриенту. Приёмная комиссия	
Обучение	
Дистанционное обучение	
Наука и инновации	
Аттестационная комиссия (перевод, восстановление)	
ntakty/	



Международный праздник здоровья отмечается 7 апреля. С этого дня по всему миру стартуют долгосрочные программы санитарного просвещения. Каждый год ВОЗ выбирает глобальную тему в области здравоохранения, которая актуальна для всего человечества. В 2023 году лозунг праздника – "Здоровье для всех". На кафедре госпитальной терапии с курсом фармакологии преподавателями **Смородиной Е.И** и **Сусловой Ю.В.** проведено мероприятие, приуроченное к Всемирному Дню здоровья. Участвовали студенты 617-619 и 609 групп. Студенты подготовили интересные сообщения и презентации о необходимости лечебной и профилактической гимнастики, здорового питания, закаливания

К сожалению, многие учащиеся употребляют так называемые «энергетики», мотивируя это большими нагрузками, связанными с учебой и необходимостью ее совмещения с работой. Студенты 619 группы рассказали о забытых многими природных дальневосточных адаптогенах, об их пользе с учётом особенностей организма и противопоказаний.

Наше здоровье бесценно. Этот день - хороший повод вспомнить о том, что здоровье — это не только отсутствие болезней, но и состояние нашей души. ВОЗ составила несколько простых рекомендаций для того, чтобы сохранить здоровье и благополучие на долгие годы:

Больше двигайтесь – отлично подойдут ходьба, танцы или спортивные игры. Не зря говорят, что движение – это жизнь. Недостаток физической активности часто приводит к диабету, болезням сердца и даже онкологии.



Следите за своим питанием. Важно поддерживать здоровый вес, есть побольше фруктов, овощей, орехов, рыбы и цельнозерновых продуктов. Следует ограничить потребление сахара и соли, а также исключить из рациона трансжирные кислоты.

Обеспечьте себе здоровый и полноценный сон. По словам специалистов, взрослому человеку достаточно спать от 7 до 9 часов в сутки

7. Всемирный День здоровья в детской городской больнице

<https://www.amursma.ru/arkhiv-novostey/den-zdorovya-v-detskoj-gorodskoj-bolnitse>

поиск по сайту

 Русский	Всемирный День здоровья в детской городской больнице 07.04.2023
 English	
Новости	
Объявления	
Миссия и Политика Амурской ГМА	
История Амурской ГМА	
Сведения об образовательной организации	
Абитуриенту. Приемная комиссия	
Обучение	
Дистанционное обучение	
Наука и инновации	
Аттестационная комиссия (перевод, восстановление)	
Центр карьеры	

7 апреля, во **Всемирный день здоровья**, студенты и сотрудники кафедры детских болезней Амурской медакадемии устроили детский праздник для маленьких пациентов, которых сейчас проходят там лечение. «Такие праздники в исполнении студентов нашей кафедры традиционны, мы всегда стараемся придумать для детей познавательные и веселые мероприятия. И каждый год у нас новая тема. В этом году мы решили рассказать детям о пользе и вреде сахара», - отметила **ассистент кафедры детских болезней, к.м.н., Эльвира Чупак**.

Театрализованное представление, опыты с сахаром, викторина – все это было сегодня в актовом зале больницы.

- Дети, вы любите сладкое?
- Да! Мороженое, шоколадки, конфеты!
- А почему? Что там так вкусно?
- Потому что там много витаминов!!!



В результате «веселого опроса» студенты – будущие педиатры быстро выяснили вкусовые предпочтения ребят. И несложно было догадаться, как много в зале было любителей сладкого.

«Вот на эти вопросы мы в игровой форме и хотим дать ответ, – сказала **ассистент кафедры, к.м.н. Оксана Шанова**. – Польза и вред сахара для организма человека, сколько сахара можно есть без вреда для здоровья, как бороться с сахарной зависимостью, нужно ли отказаться от сахара совсем. Дело в том, что сейчас гораздо больше стало ожирения, и оно растет даже среди детей и подростков. Сахарный диабет второго типа, который раньше был у взрослых, инсулинорезистентность, теперь мы встречаем и у пациентов подросткового возраста».

«Добавил проблем в этом отношении и ковид. Два года пандемии привели к тому, что хуже наблюдались наши пациенты динамически, как это всегда было. К тому же гиподинамия, когда все сидели дома – все это усугубило проблему. И вот сегодня мы хотим, чтобы дети и родители, которые тоже находятся в этом

8. Лекция- беседа «Здоровый образ жизни: значение кисломолочных напитков в рационе питания студентов»

<https://www.amursma.ru/arkhiv-novostey/zdorovyy-obraz-zhizni-znachenie-kislomolochnykh-napitkov-v-ratsione-pitaniya-studentov-17-04-2023>

 Русский	«Здоровый образ жизни: значение кисломолочных напитков в рационе питания студентов» 17.04.2023
 English	
Новости	
Объявления	
Миссия и Политика Амурской ГМА	
История Амурской ГМА	
Сведения об образовательной организации	
Абитуриенту. Приемная комиссия	
Обучение	
Дистанционное обучение	
Наука и инновации	
Аттестационная комиссия (перевод, восстановление)	
Центр карьеры	

Неправильное питание становится серьезным фактором риска развития многих заболеваний. К сожалению, статистика показывает резкое увеличение среди молодых людей лиц, страдающих ожирением, заболеваниями сердечнососудистой системы, сахарным диабетом и т.д. Предотвратить эти заболевания можно, если вести здоровый образ жизни и, в первую очередь, правильно питаться. На кафедре химии к.т.н. **Уточкина Е.А.** организовала и провела для студентов 1 курса лекцию-беседу в формате круглого стола

«Здоровый образ жизни: значение кисломолочных напитков в рационе питания студентов»

Цели мероприятия: анализ режима дня студента, распределение времени на основные жизненные потребности; обоснование значения включения в рацион питания студента кисломолочных напитков, с целью обеспечения организма необходимыми и полезными питательными веществами, а также повышения иммунитета. Задачами проведения мероприятия являются формирование ценностного отношения к своему здоровью, навыков полноценного питания и включения в ежедневный рацион кисломолочных напитков, необходимых организму для полноценной жизнедеятельности, приобщение студентов к полноценному и сбалансированному рациону питания. Студенты групп 103, 105, 107, 111, 122 и 123 приняли активное участие в мероприятии, задавали вопросы и делились мнением.

9. Интерактивная беседа «Формирование культуры здорового питания»

<https://www.amursma.ru/arkhiv-novostey/formirovanie-kultury-zdorovogo-pitaniya-17-04-2023>

Поиск по сайту

учебный совет вакансии контакты единое окно

Русский

English

Новости

Объявления

Миссия и Политика Амурской ГМА

История Амурской ГМА

Сведения об образовательной организации

Абитуриенту. Приёмная комиссия

Обучение

Дистанционное обучение

Наука и инновации

Аттестационная комиссия (перевод, восстановление)

Формирование культуры здорового питания 17.04.2023



13 апреля 2023 г. на кафедре Детских болезней Амурской ГМА (зав. кафедрой, д.м.н., профессор **Е.Б. Романцова**) ассистент кафедры, к.м.н., психолог **Ольга Сергеевна Юткина** и студенты 419 группы лечебного факультета Амурской ГМА провели для детей ГАУЗ АО "Детская городская клиническая больница" интерактивную беседу на тему: «Формирование культуры здорового питания». Цель мероприятия: сформировать у детей первоначальные знания о важности правильного питания, как составной части сохранения и укрепления здоровья, так как рациональное и правильное питание является одним из факторов внешней среды, определяющих нормальное развитие ребёнка.

Оно оказывает непосредственное влияние на жизнедеятельность, рост, состояние здоровья малыша, повышает устойчивость к различным неблагоприятным воздействиям окружающей среды. Будущие врачи в ходе мероприятия взаимодействовали с детьми в игровой форме, формируя навыки здорового питания. Отгадывали загадки, играли в эстафеты, рисовали любимые фрукты, овощи в качестве супергероев, спортсменов, врачей и освоили элементарные правила здорового питания.

10. Мероприятие на тему: «Вредные привычки, влияние на организм и их профилактика»

<https://www.amursma.ru/arkhiv-novostey/amurskaya-gma-territoriya-zdorovya-19-04-2023>

Русский

English

Новости

Объявления

Миссия и Политика Амурской ГМА

История Амурской ГМА

Сведения об образовательной организации

Абитуриенту. Приёмная комиссия

Обучение

Дистанционное обучение

Наука и инновации

Аттестационная комиссия (перевод, восстановление)

Центр карьеры

Центр психологической адаптации

"Амурская ГМА - территория здоровья" 19.04.2023



В рамках реализации проекта "Амурская ГМА - территория здоровья" 15.04.2023 г на кафедре химии асс. **Этманова Л. Я.** Провела мероприятие на тему: "Вредные привычки, влияние на организм и их профилактика" со студентами педиатрического факультета 220,121,122,123 групп. Методов профилактики и борьбы с вредными привычками много, но самым важным является - желание человека начать новую жизнь без вредных привычек. Он должен полностью осознать свою проблему и признать её. Без этого избавиться от пагубной привычки крайне сложно, а зачастую и невозможно. Жизнь каждого человека бесценна, а его здоровье есть величайшее сокровище, перед которым всё остальное ничто. Берегите здоровье

Привычка - вторая натура. Каждый человек имеет большое количество привычек, как вредных, так и полезных. Привычка - это автоматизированные действия, которые проявляются независимо от желания человека. К сожалению, как у взрослых, так и у детей возникают не только полезные, но и вредные привычки, которые губительно влияют на здоровье людей любого возраста.

О влиянии никотина рассказала **Аракчаа Д.** (117 гр). Негативное влияние никотина с удвоенной силой сказывается на молодом организме. Эта вредность усугубляется, когда курильщик, прячась от родителей и учителей, сильно затягивается дымом. При этом табак сгорает интенсивнее, дым насыщается ядовитыми веществами, которые угнетают дыхательный центр. Это приводит к застойным явлениям в лёгких, а как следствие - хронический бронхит, частые пневмонии, обструктивная болезнь и довольно часто рак лёгких.

О влиянии алкоголя рассказала **Саая А.** (117 гр)

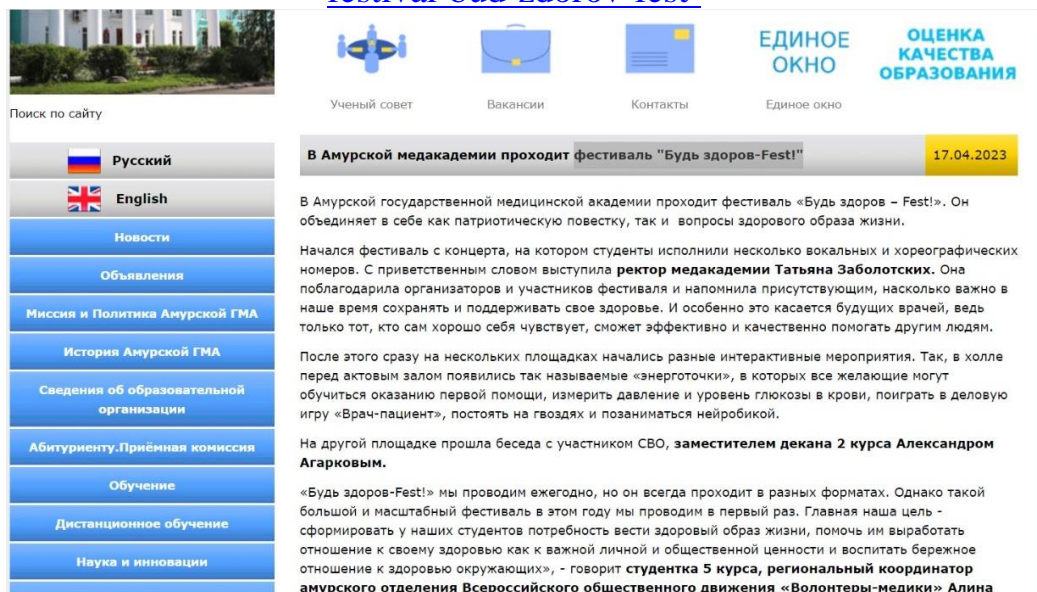
Отрицательное влияние алкоголя на организм связано с образованием сильнейшего токсина ацетальдегида, который разрушает нервную систему и ткань печени, как следствие - цирроз печени.

Путилова С. (117 гр) рассказала о наркомании как наиболее сильной и опасной вредной привычке.

Наркомания - это зависимость от употребления наркотических средств. Серьёзные последствия: развитие психических отклонений, деградация личности, риск развития различных инфекций, высокая смертность от самоубийств, передозировок и отравлений.

11. Фестиваль "Будь здоров-Fest!"

<https://www.amursma.ru/arkhiv-novostey/v-amurskoj-medakademii-prokhodit-festival-bud-zdorov-fest->



Поиск по сайту

Русский English

Новости
Объявления
Миссия и Политика Амурской ГМА
История Амурской ГМА
Сведения об образовательной организации
Абитуриенту. Приемная комиссия
Обучение
Дистанционное обучение
Наука и инновации

Ученый совет
Вакансии
Контакты
Единое окно
ОЦЕНКА КАЧЕСТВА ОБРАЗОВАНИЯ

В Амурской медакадемии проходит фестиваль "Будь здоров-Fest!"

17.04.2023

В Амурской государственной медицинской академии проходит фестиваль «Будь здоров – Fest!». Он объединяет в себе как патриотическую повестку, так и вопросы здорового образа жизни.

Начался фестиваль с концерта, на котором студенты исполнили несколько вокальных и хореографических номеров. С приветственным словом выступила **ректор медакадемии Татьяна Заболотских**. Она поблагодарила организаторов и участников фестиваля и напомнила присутствующим, насколько важно в наше время сохранять и поддерживать свое здоровье. И особенно это касается будущих врачей, ведь только тот, кто сам хорошо себя чувствует, сможет эффективно и качественно помогать другим людям.

После этого сразу на нескольких площадках начались разные интерактивные мероприятия. Так, в холле перед актовым залом появились так называемые «энерготочки», в которых все желающие могут обучиться оказанию первой помощи, измерить давление и уровень глюкозы в крови, поиграть в деловую игру «Врач-пациент», постоять на гвоздях и позаниматься нейробикой.

На другой площадке прошла беседа с участником СВО, **заместителем декана 2 курса Александром Агарковым**.

«Будь здоров-Fest!» мы проводим ежегодно, но он всегда проходит в разных форматах. Однако такой большой и масштабный фестиваль в этом году мы проводим в первый раз. Главная наша цель - сформировать у наших студентов потребность вести здоровый образ жизни, помочь им выработать отношение к своему здоровью как к важной личной и общественной ценности и воспитать бережное отношение к здоровью окружающих», - говорит **студентка 5 курса, региональный координатор амурского отделения Всероссийского общественного движения «Волонтеры-медики» Алина**

12. Мероприятие в формате круглого стола «Стоп вредным привычкам. Объективно о курении»

<https://www.amursma.ru/arkhiv-novostey/obektivno-o-kurenii-02-10-2023>



Русский English

Новости
Объявления
Миссия и Политика Амурской ГМА
История Амурской ГМА
Сведения об образовательной организации
Абитуриенту. Приемная комиссия
Обучение
Дистанционное обучение
Наука и инновации
Аттестационная комиссия (перевод, восстановление)
Центр карьеры
Центр психологической адаптации студентов

Объективно о курении

02.10.2023





28 сентября на кафедре медицинской физики прошло мероприятие в формате круглого стола для студентов 1 курса (117, 118 групп) на тему «Стоп вредным привычкам. Объективно о курении». Цель мероприятия: формирование сознательного негативного отношения студентов к курению и пониманию вести здоровый образ жизни. Табачный дым вызывает и обостряет многие болезни, действуя практически на все органы. По статистике, 45 процентов смертей прямо или косвенно связаны с табакокурением. Установлено, что до 90 процентов людей начинают курить с молодости. Средний возраст начинающих курильщиков в России - 11 лет В-седьмых - восьмых классах систематически курят 8-12 % учеников, в-девятых-десятих - 21-24 %. По статистике, именно молодые курильщики (до 18 лет) не могут в дальнейшем расстаться с сигаретой до конца жизни. Молодые люди уверены, что **бросить курить** легко. Но далеко не всем удается избавиться от никотиновой зависимости. В ходе беседы, студентам, **Дзыга Константин** подробно объяснил: о вреде табака, о воздействии курения на организм человека и к каким последствиям это приводит, почему человек начинает курить и что происходит с организмом после одной выкуренной сигареты. Были затронуты вопросы: «Почему мы начинаем курить», «Почему мы продолжаем курить?» и «Как бросить курить без последствий?» - на которые в конце беседы ребята попытались ответить.



13. Беседа о вреде электронных сигарет

<https://www.amursma.ru/arkhiv-novostey/razvenchivaem-mify-o-bezopasnosti-veypov->

 Русский
 English
Новости
Объявления
Миссия и Политика Амурской ГМА
История Амурской ГМА
Сведения об образовательной организации
Абитуриенту. Приёмная комиссия
Обучение
Дистанционное обучение
Наука и инновации
Аттестационная комиссия (перевод, восстановление)
Центр карьеры
Центр психологической адаптации

Развенчиваем мифы о безопасности вейпов

16.10.2023

На кафедре медицинской физики прошла важная беседа о том, почему вейпы и электронные сигареты не являются безопасной заменой обычных сигарет. Об этом рассказал **Константин Дзыга, студент 6 курса, представитель корпуса волонтеров –медиков.**

«Наша задача – дать первокурсникам знания о том, как устроены вейпы и электронные сигареты, как они влияют на организм – для того, чтобы они могли осознанно отказаться от этой вредной на самом деле привычки».

Студенты – медики, как и значительная часть молодежи сейчас отдаёт предпочтение электронным сигаретам.

«У нас на это влияют социальные факторы, - говорит Константин Дзыга, - сигареты нам курить запретили, в помещениях установлены датчики дыма. К тому же «врач в белом халате» курить не должен. Все это повлияло, и люди нашли выход - это вейпы и электронные сигареты. Датчики дыма на них уже не срабатывают, сигареты заменили электронным гаджетом, что кажется более эстетичным. Можно «дымить фантазийно», есть много роликов в интернете и соцсетях, как это делать. К тому же – это еще и вопрос вкусовых ощущений - при использовании электронной сигареты не остается неприятное послевкусие во рту, можно выбрать вкусы по своим предпочтениям. И есть миф о том, что электронные варианты безвредны. Наша задача с медицинской точки зрения объяснить, что это заблуждение – там присутствует жидкость, которая содержит ароматизаторы разные, глицерин. И это потом оседает на альвеолах легких».



На встрече студенты говорили о том, что нужно в принципе отказываться от курения, а не заменять сигареты электронными приборами примерно с аналогичными вредными последствиями для здоровья.

«У меня в семье родители пытались это сделать для того, чтобы избавиться от зависимости от сигарет. Но не получилось, - делится своими наблюдениями волонтер-медик. - Я уверен – чтобы перестать испытывать потребность в курении, надо просто перестать хотеть курить, это делается только через понимание и усилием воли. В моей врачебной практике есть примеры, когда люди, переболевшие

14. Мероприятие на тему «Пагубное влияние электронных сигарет»

<https://www.amursma.ru/arkhiv-novostey/pagubnoe-vliyanie-elektronnykh-sigaret>

Поиск по сайту

 Русский
 English
Новости
Объявления
Миссия и Политика Амурской ГМА
История Амурской ГМА
Сведения об образовательной организации
Абитуриенту. Приёмная комиссия
Обучение
Дистанционное обучение
Наука и инновации
Аттестационная комиссия (перевод, восстановление)
Центр карьеры
Центр психологической адаптации

«Пагубное влияние электронных сигарет»

02.11.2023



30 октября на базе Лицея №11 г. Благовещенска проведено мероприятие с учениками 6 классов на тему «Пагубное влияние электронных сигарет». Курение – серьезная проблема, медицинская и социальная. В настоящее время курение превратилось в массовую эпидемию, распространяющуюся не только среди взрослых, но и среди подростков, что наносит существенный ущерб здоровью населения. Курение электронных сигарет, или вейпов, породило целую вейп-культуру, в связи с чем, хотелось бы подробно говорить о проблеме и подтвердить негативное воздействие паров вейпов на организм человека и ознакомить учащихся школ, чтобы сформировать у них отрицательное отношение к курению вейпа

В своей презентации студенты подробно рассказали учащимся о строении вейпа, составе его паров и влиянии никотина и других составляющих вейпов на дыхательную, сердечно-сосудистую и нервную системы растущего организма.



15. Мероприятие «Международный день отказа от курения»

<https://www.amursma.ru/arkhiv-novostey/mezhdunarodnyy-den-otkaza-ot-kureniya>

 Русский	Международный день отказа от курения	13.11.2023
 English		
Новости		
Объявления		
Миссия и Политика Амурской ГМА		
История Амурской ГМА		
Сведения об образовательной организации		
Абитуриенту. Приемная комиссия		
Обучение		
Дистанционное обучение		
Наука и инновации		
Аттестационная комиссия (перевод, восстановление)		
Центр карьеры		
Центр психологической адаптации студентов		

Ежегодно в третий четверг ноября в большинстве стран мира отмечается Международный день отказа от курения (No Smoking Day). Он был установлен Американским онкологическим обществом в 1977 году. Цель Международного дня отказа от курения — способствовать снижению распространенности табачной зависимости, вовлечение в борьбу против курения всех слоев населения и врачей всех специальностей, профилактика табакокурения и информирование общества о пагубном воздействии табака на здоровье. В 2023 году этот день будет отмечаться 16 ноября

В преддверии этого Международного дня кафедра физиологии и патофизиологии провела мероприятие «Международный день отказа от курения». Мероприятие проведено для групп 301-304, 315-316.

Для этого мероприятия студенты подготовили сообщения об истории табакокурения, составе табачного дыма, влияния этих веществ на различные органы и системы человека. Актуальная информация подкреплялась презентациями с фотографиями, результатами функциональных исследований. Студенты посмотрели видеоролики о вреде вейпов и кальянов. В ходе мероприятия уделено внимание и психологическим аспектам табакокурения: что заставляет подростка начать курить, какие психологические особенности разных типов курильщиков необходимо использовать в практической деятельности.

Были заслушаны доклады по темам: «Курение. Статистика и причины» Саламатова Н. 315 гр., «Причины курения у подростков и меры, предпринимаемые против курения» Котенков А. 315 гр., «Влияние никотина на микроциркуляторное русло» Буданова А., Козлова А. 302, «Влияние никотина на конъюнктиву глаза» Бобрышев С., Морозова О. 301 гр., «Химический состав дыма при курении и влияние составляющих на организм» Чулаевская А., Горяинова А. 316 гр., «История табакокурения и влияние табака на развитие заболеваний» Присянников А., Данилова А. 315 гр.

В конце мероприятия присутствующим студентам было предложено цветными стикерами отметить свое отношение к курению. Для голосования студент приклеивал стикер на выбранный плакат: «Я никогда не курил», «Я курю и не собираюсь бросать», «Я бросил курить», «Я курю, но хочу бросить курить», «Я не курю, но хочу начать курить». Всего в мероприятии было задействовано 88 студентов, из них приняли участие 88 студентов.

16. Круглый стол «Физическая активность как профилактика сердечно-сосудистой системы»

<https://www.amursma.ru/arkhiv-novostey/fizicheskaya-aktivnost-kak-profilaktika-zabolevaniy-serdechno-sosudistoy-sistemy>

Физическая активность как профилактика заболеваний сердечно-сосудистой системы	14.04.2023
---	------------

Кафедра пропедевтики внутренних болезней совместно с кафедрой гистологии и биологии провела круглый стол: «Физическая активность как профилактика заболеваний сердечно-сосудистой системы» для студентов третьего и первого курсов.

С вступительным словом выступила **Магалас Е.В.:** «Заболевания сердечно-сосудистой системы являются в настоящее время основной причиной смертности и инвалидности населения экономически развитых стран. Для укрепления сердечно-сосудистой системы необходимо избавиться от лишнего веса, есть меньше жирной пищи и больше овощей и фруктов, а также заниматься физическими упражнениями».



[Читать полностью](#)

17. Круглый стол «Сладкий дым со вкусом яда»

<https://www.amursma.ru/arkhiv-novostey/kruglyy-stol-sladkiy-dym-so-vkusom-yada>

Круглый стол «Сладкий дым со вкусом яда»

29.11.2023

28 ноября сотрудники кафедры пропедевтики внутренних болезней со студентами 3 курса лечебного и педиатрического факультетов провели круглый стол о вреде курения электронных, обычных сигарет и кальянов.

“Вокруг этой темы есть много мифов, - говорят организаторы мероприятия, - часто звучит мнение, что с помощью электронных сигарет можно избавиться от тяги к курению. На самом деле это не так.

Электронные сигареты являются точно таким же устройством доставки никотина. Более того, количество никотина в этих картриджах велико. Именно никотин является веществом, провоцирующим зависимость и повторные покупки.

[Читать полностью](#)



18. Мастер-класс по кинезиотерапии

<https://www.amursma.ru/arkhiv-novostey/kinezioterapiya-v-sportivnom-zale-05-04-2023>

Кинезиотерапия в спортивном зале

05.04.2023

Специалисты фитнес - центра «Бурхан» 03.04. 2023г. провели со студентами 119 и 117 группы урок здорового образа жизни. Занятие организовала ассистент кафедры химии **Крючкова А. Ю.** в рамках реализации проекта «АГМА-территория здоровья» Со студентами работала врач лечебной физкультуры **Рабусова М. К.** Она рассказала об общих стандартах здорового образа жизни, утвержденных Всемирной организацией здравоохранения: человек регулярно уделяет время физической активности, следит за питанием, избегает вредных привычек

[Читать полностью](#)



19. Психологический мудборд по стрессу

<https://www.amursma.ru/arkhiv-novostey/psikhologicheskij-mudbort-po-stressu-27-04-2023>

Психологический мудборд по стрессу

27.04.2023

26 апреля на кафедре медицинской физики под руководством **Плащевой Е.В., Нигей Н.В** совместно с волонтерами медиками **Шушариным Н.** (301 гр.) и **Сухановой А** (208 гр.) проведено мероприятие для студентов 2 курса (203, 204, 207, 208 групп) на тему «Психологический мудборд по стрессу». На протяжении всей жизни практически каждый человек сталкивается со стрессовыми ситуациями, а причин для них бесконечное множество, т.к. у каждого человека свой индивидуальный организм, своя психика и свой образ жизни!



[Читать полностью](#)

20. Мастер-класс «Матрица моих привычек»

<https://www.amursma.ru/arkhiv-novostey/matritsa-moikh-privyчек-01-06-2023>

«Матрица моих привычек»

01.06.2023

На кафедре медицинской физики прошло интересное мероприятие для студентов 2 курса Амурской ГМА. Волонтеры штаба здоровья провели коллективное упражнение «Матрица моих привычек», которое помогло участникам определить значимость своих привычек и оптимизировать их. Участникам была предложена специальная матрица, в которой они должны были ранжировать свои привычки по степени их значимости. Это позволило им более осознанно подходить к своим привычкам и понимать, как они влияют на их жизнь



21. Мастер-класс «Стресс и способы его преодоления»

<https://www.amursma.ru/arkhiv-novostey/stress-i-sposoby-ego-preodoleniya-13-10-2023>

Стресс и способы его преодоления

13.10.2023

12 октября на кафедре медицинской физики под руководством **Плащевой Е.В., Нигей Н.В** совместно с волонтерами медиками **Шушариным Никитой** (404 гр.) и **Удинкан Дианой** (404 гр.) проведено мероприятие для студентов 1 курса (117, 118 групп) на тему «Стресс и способы его преодоления». На протяжении всей жизни практически каждый человек сталкивается со стрессовыми ситуациями, а причин для них бесконечное множество, т.к. у каждого человека свой индивидуальный организм, своя психика и свой образ жизни! В ходе данного мероприятия студенты познакомились с видами и причинами стресса и как они влияют на организм человека, а также с эффективными методами борьбы с ними.



[Читать полностью](#)

22. Психологический мудборд по стрессу

<https://www.amursma.ru/arkhiv-novostey/psikhologicheskii-mudbort-po-stressu>

Психологический мудборд по стрессу

03.11.2023

2 ноября на кафедре медицинской физики под руководством **Плащевой Е.В.**, совместно с волонтерами медиками **Шушариным Н.** (404 гр.) и **Симоненко А.** (219 гр.) проведено мероприятие для студентов 1 курса (118 группы) на тему «Психологический мудборд по стрессу». На протяжении всей жизни практически каждый человек сталкивается со стрессовыми ситуациями, а причин для них бесконечное множество, т.к. у каждого человека свой индивидуальный организм, своя психика и свой образ жизни! В ходе данного мероприятия студенты познакомились с видами и причинами стресса и как они влияют на организм человека, а также с эффективными методами борьбы с ними



23. Мастер-класс «Матрица моих привычек»

<https://www.amursma.ru/arkhiv-novostey/matritsa-moikh-privyчек-21-11-2023>

Матрица моих привычек

21.11.2023


На кафедре медицинской физики, волонтеры-медики **Погодаева Екатерина** (603 гр.) и **Куценко Татьяна** (313 гр.), провели коллективное упражнение под названием «Матрица моих привычек» для студентов первого курса (114 гр.), что позволило участникам более осознанно подойти к своим повседневным привычкам и определить их значимость. В ходе этого мероприятия каждому участнику была предложена специальная матрица, в которой они должны были ранжировать свои привычки по степени их значимости. Это задание помогло каждому студенту лучше понять, какие привычки являются наиболее важными и как они влияют на их повседневную жизнь



[Читать полностью](#)


24. Мастер-класс «Северная ходьба-новый образ жизни»

https://vk.com/wall-115581151_967

 Волонтеры-медики | Амурская область
12 апр 2023 г.

✓ На стадионе Юность 8 апреля состоялось невероятно дружное спортивное мероприятие «День здоровья по скандинавски» - гор

[Показать ещё](#)



25. Мировое кафе по здоровому образу жизни

https://vk.com/wall-115581151_978



26. Акция «Будь здоров!»

https://vk.com/wall-115581151_1069



27. Мастер-класс по правильному питанию

https://vk.com/wall-115581151_1176



28. Мастер-класс по йоге

https://vk.com/wall-115581151_1318

