

Министерство здравоохранения РФ  
Министерство здравоохранения Амурской области  
ГАУ АО ПОО «Амурский медицинский колледж»

**Сборник тезисов докладов участников  
научно-практической конференции**

# «ЭКОЛОГИЯ И ЗДОРОВЬЕ»



**г. БЛАГОВЕЩЕНСК — 2017**

# Редакционно- Издательский совет

Пушкарёв Е.В.	Директор ГАУ АО ПОО «Амурский медицинский колледж»
Сидоренко М.А.	Заместитель директора по научно-методической работе ГАУ АО ПОО «Амурский медицинский колледж»
Лунина Н.В.	Методист ГАУ АО ПОО «Амурский медицинский колледж»
Абрамова А.Н.	Методист ГАУ АО ПОО «Амурский медицинский колледж»
Дёмина Н.А.	Оператор компьютерной вёрстки

Печатается по решению научно-методического совета  
ГАУ АО ПОО «Амурский медицинский колледж»





## Слово директора

2017-й год объявлен Указом Президента Российской Федерации В.В. Путина Годом экологии. Еще одно название 2017-го – Год особо охраняемых природных территорий, которые являются одной из самых эффективных форм деятельности по сохранению исчезающих видов растений и животных на территории РФ. Россия насчитывает около 12 тысяч таких особо охраняемых территорий, которые представлены заповедниками, заказниками, национальными парками и памятниками природы. Их общая площадь составляет 11% от всей площади Российской Федерации, а в дальнейшем ее планируют расширить еще на 18%, что позволит уберечь первозданность природы от деятельности человека и ее продуктов. Таким образом, особое внимание на государственном уровне в 2017 году направлено на 2 основные сферы: систему заповедников; охрану экологии в целом.

Как обещает правительство, любая инициатива по улучшению экологического благосостояния страны будет поощряться грантами и другой финансовой помощью. Особое внимание уделяется участию в экологических мероприятиях подрастающего поколения. И студенческие организации, и школьные отряды и внешкольные группы становятся активными участниками. Такое привлечение молодежи к существующим проблемам страны формирует у них адекватное представление о последствиях деятельности человека, о необходимости бережного отношения к окружающему миру и формированию экологического сознания у будущих поколений.

Результаты различных исследований свидетельствуют о том, что граждане России довольно тщательно знакомы с существующими экологическими проблемами страны. Около 60% населения указывают на неблагоприятную экологическую обстановку и необходимость очищения мест проживания. Среди объектов, которые вызывают наибольшую тревогу – водоемы (на их загрязнение указывают 52% участников исследований), воздух (почти 50%), а также отмечается критичность ситуации с чистой питьевой водой (35%). Однако такая озабоченность населения проблемами окружающей среды не всегда перерастает в целенаправленную деятельность по ее сохранению. Недостаточное количество действий по улучшению экологической ситуации будет проводить к еще большей тревоге граждан о будущем не только своей страны, но и планеты в целом. В таком ключе особенно актуальным становится проведение Года экологии в России, способного перевести осознание проблем в их активное решение.

В Амурском медицинском колледже уделяется большое внимание и проблемам экологии, и вопросам организации НИРС и УИРС.

«Мы не наследуем землю у своих предков, а берем ее взаймы у своих детей», - под таким девизом 22 марта 2017 года в Амурском медицинском колледже прошел традиционный День науки, посвященный Году экологии в России. В этот день была организована работа 14 секций, в которых приняли участие 132 студента 1-4 курсов и 51 курсант ФПК.

Проблемы, обсуждаемые участниками конференции, были актуальны и многообразны: это и глобальные экологические проблемы России и мира, и болезни плохой экологии, и вопросы здорового образа жизни. Названия секций отражали главную тему - «Экология и здоровье»: «Экология души и тела», «Экология и человек», «Быть здоровым под силу каждому», «Экология и злокачественные опухоли», «Это нам по силам» и др. Выступающие продемонстрировали навыки работы с различными источниками и представили результаты собственных исследований. Как выяснилось, наших студентов интересуют самые разные

темы, а используемые практические методы исследования варьируются от соцопроса и анкетирования до научного эксперимента. Так, в докладах были проанализированы проблемы формирования ЗОЖ у студентов АМК, влияния рекламы и стресса, исследована осанка у студентов 2 курса, лично продемонстрирован результат действия диеты и физических упражнений, рассмотрен химический состав обыкновенной питьевой воды, воздуха, почвы. Многие впервые услышали о таких понятиях, как вейпинг, фаббинг, моббинг, и узнали, что это такое.

Отдельные секции были сформированы для студентов – первокурсников, защищающих свои индивидуальные проекты: «Исследование, создает новые знания» и «Всё обо всём». Были представлены интересные работы по английскому языку, литературе, биологии, истории, физике, математике, информатике, БЖД.

Одна из секций традиционно была посвящена истории сестринского дела и проходила на базе музея АМК. «Прекрасно там, где пребывает милосердие», - таков был лейтмотив докладов, с которыми выступили на этой секции студенты 306 группы.

Также активное участие в работе Дня науки приняли слушатели ФПК. Их доклады были представлены по 3 направлениям: «Влияние внешних факторов на здоровье человека», «Этика и деонтология в медицине», «Здоровый образ жизни».

День науки в колледже – замечательная традиция. Участие в конференции для многих участников – своеобразный этап в студенческой жизни, позволяющий продемонстрировать пытливый ум, раскрыть исследовательский талант, заявить о своих способностях.

Мы благодарим участников Дня науки-2017 и желаем дальнейших успехов на научном поприще!

***Е.В. Пушкарёв - директор ГАУ АО ПОО  
«Амурский медицинский колледж»***





# Программа Дня науки - 2017

## "Экология и здоровье"

22 МАРТА

№ п/п	Название секции	ЦМК	Кол-во докладов	Ответственные
1.	Исследование создаёт новые знания	Общеобразовательных дисциплин	9	Кошкова С.А.
2.	Экологические проблемы России и мира	Русского и иностранного языков	12	Сафроненко И.В.
3.	Всё обо всём	Русского и иностранного языков	9	Вазанкова С.В.
4.	Экология души и тела	Русского и иностранного языков	9	Шамраева Л.А.
5.	Экология и человек	Общепрофессиональных дисциплин	9	Герценбергер Н.А.
6.	Быть здоровым под силу каждому	ОСД и терапии	14	Михайлова Г.Д.
7.	Экология и злокачественные опухоли	Клинических дисциплин	9	Овечкина Р.П.
8.	Болезни плохой экологии	Выпускающая	6	Матвеева С.И.
9.	Это нам по силам	Лабораторная диагностика	9	Маятникова Н.И.
10.	Экология и здоровье	Фармация	13	Давыдова О.А.
11.	Влияние внешних факторов на здоровье человека	ФПК	10	Петровская И.В.
12.	Этика и деонтология в медицине	ФПК	8	Ознобихина О.Ф.
13.	Здоровый образ жизни	ФПК	16	Рутенбург Е.А.
14.	Прекрасно там, где пребывает милосердие	Музей	4	Аксенова А.Т.

***«Мы не наследуем землю у своих предков,  
а берем ее в займы у своих детей»***

А. де Сент-Экзюпери, французский  
писатель, поэт, профессиональный летчик



**ЦМК общеобразовательных дисциплин**  
**Секция № 1**

**«Исследование создает новые знания»**

**Председатель:** Кошкова Светлана Анатольевна

**Жюри:**

Рычкова Людмила Ивановна - председатель

Новикова Алина, 202 гр.

Буйвалова Наталья, 202 гр.

<b>№ п/п</b>	<b>Название доклада</b>	<b>Докладчик, группа</b>	<b>Руководитель</b>
1.	Математика здоровья	Жарёнова Яна, 103 2 место	Кошкова С.А.
2.	Роль качества воды в нашей жизни	Асеева Анна, 104 1 место	Сиваева Г.Н
3.	Влияние космического мусора на работу спутников Земли	Сидякин Артём, 109а	Петров А.Д.
4.	Григорий Распутин. Роль в истории России.	Сергеева Мария, 103	Рычкова Л.И.
5.	Роль В.И. Ленина в становлении нового строя	Нарис Полина, 103	Рычкова Л.И.
6.	Роль женщины на войне в лице русской Жанны д'Арк – Риммы Ивановой	Попович Мария, 103	Рычкова Л.И.
7.	Интернет. Чего больше: плюсов или минусов?	Чмелёва Каролина, 104 3 место	Редина Е.Б.
8.	Мобильные вирусы: миф или реальность?	Батуева Анна, 109а	Федорищева Е.В.
9.	Создание искусственного интеллекта как искусственного разума	Провка Ирина, 109а	Федорищева Е.В.

## ЦМК русского и иностранного языков

### Секция № 2

#### «Экологические проблемы России и мира»

**Председатель:** Сафроненко Ирина Витальевна

**Жюри:**

Абрамова Людмила Васильевна

Туанлу Василий, 407сс гр.

Порядный Павел, 407сс гр.

№ п/п	Название доклада	Докладчик, группа	Руководитель
1.	Экологическая проблема в Амурской области	Живов Валерий, 207сс 1 место	Сафроненко И.В.
2.	Экологическая культура как часть общей культуры человека	Иванова Софья, 407сс	Сафроненко И.В.
3.	Человек и природа	Цыгичко Мария, 407сс	Сафроненко И.В.
4.	Экология и здоровье	Совцова Юлия, 407сс	Сафроненко И.В.
5.	Как погода влияет на здоровье и самочувствие человека	Комезин Константин, 407сс, 3 место	Сафроненко И.В.
6.	Экологические проблемы России и мира	Гарбузова Полина, 306сс	Сафроненко И.В.
7.	Парниковый эффект	Югай Юлия, 306сс	Сафроненко И.В.
8.	Проблема мусора	Бянкина Кристина, 306сс	Сафроненко И.В.
9.	Экологические проблемы водных ресурсов России	Панченко Матвей, 306сс	Сафроненко И.В.
10.	Экологические проблемы городов мира	Захарова Виктория, 306сс	Сафроненко И.В.
11.	Экологические проблемы	Колпакова Мария, 306сс	Сафроненко И.В.
12.	Глобальные экологические проблемы человечества	Левшова Зинаида, 306сс, 2 место	Сафроненко И.В.



## ЦМК русского и иностранного языков

### Секция № 3

#### «Всё обо всём»

**Председатель:** Вазанкова Светлана Витальевна

**Жюри:**

Лунина Наталья Викторовна

Водолазская Виктория, 202 гр.

Милованова Карина, 202 гр.

№ п/п	Тема	Докладчик, группа	Руководитель
1.	Способы выживания в природных условиях (автономное существование человека)	Зыль Дмитрий, 101	Косенко Г.П.
2.	Использование биодобавок в продуктах питания	Комиссаренко Ксения, 101	Косенко Г.П.
3.	Азбука правильного питания	Бурдина Мария, 102	Жилина Л.Г.
4.	Влияние рекламы на психику подростка	Ковахова Алина, 102	Жилина Л.Г.
5.	Влияние стресса на организм человека	Лысенко Дарья, 102	Жилина Л.Г.
6.	Египетские пирамиды: тайны и загадки	Чумбаева Анастасия, 102	Вазанкова С.В.
7.	А.С. Пушкин: такой близкий и такой далёкий	Аветисян Юлия, 102	Вазанкова С.В.
8.	Монархия в Британской истории	Куликов Дмитрий, 101 гр., 1 место	Деркач И.С.
9.	Пути изучения английского языка с помощью Интернета	Третьяков Иван, 201 гр., 2 место	Деркач И.С.
10.	Исследование изменений веса под воздействием физической нагрузки и диеты.	Бочкова Екатерина, 102 гр., 3 место	Жилина Л.Г.

## ЦМК русского и иностранного языков

### Секция № 4

#### «Экология души и тела»

**Председатель:** Шамраева Людмила Андреевна

**Жюри:**

Грязева Ирина Анатольевна

Русских Лариса, 204 гр.

Савенко Светлана, 204 гр.

№ п/п	Тема	Докладчик, группа	Руководитель
1.	Влияние воды на организм человека	Черноус Ангелина, 309а Гараева Джамиля, 309а	Абрамова А.Н.
2.	Чернобыльская катастрофа	Гашинская Светлана, 209ф гр., 2 место	Сидоренко М.А.
3.	Фукусима: право на ошибку?	Недолюк Анна, 209ф	Сидоренко М.А.
4.	Убивая природу, мы убиваем себя	Кондратьева Ольга, 302 гр., 1 место	Шамраева Л.А.
5.	Король Артур: мифы и реальность	Ким Вячеслав, 201	Деркач И.С.
6.	Природные процессы и явления земли	Семёнов Григорий, 204 гр., 3 место	Вазанкова С.В.
7.	Негативное влияние социальных сетей	Латов Иван, 306	Шевченко О.К.
8.	Внешняя привлекательность в межличностном общении	Сысоева Татьяна, 306	Шевченко О.К.
9.	Влияние состояния зубов на организм	Паращай Юлия, 207	Абрамова Л.В.

## ЦМК общепрофессиональных дисциплин

### Секция № 5

#### «Экология и человек»

*«Здоровье — это то, что люди больше всего стремятся сохранить и меньше всего берегут»*

Жан Лабрюйер, французский писатель XVII в.

**Председатель:** Герценбергер Наталья Алексеевна

**Жюри:**

Фирсова Светлана Сергеевна

Короткая Дарья, 201 гр.

Ханмамедова Эльлара, 201 гр.

№ /п	Название доклада	Докладчик, группа	Руководитель
1.	Культура ухода за кожей	Новгородов Данил, 204	Ваулина Т.В.
2.	Культура питания	Ломакина Анна, 202 Шипицына Мария 202	Герценбергер Н.А.
3.	Вода и здоровье	Неъматова Ситора, 209а	Ваулина Т.В.
4.	Рациональное применение назальных препаратов при острых ринитах	Милкина Арина, 203	Перевалова Л.В.
5.	Нестероидные противовоспалительные средства как этиологический фактор патологии желудочно-кишечного тракта	Яремовская Валерия, 203	Перевалова Л.В.
6.	Экологичность нашей пищи	Дорофеева Ангелина, 203 гр., 3 место	Герценбергер Н.А.
7.	Загрязнённость окружающей среды	Белокурова Светлана, 203 гр., 2 место	Герценбергер Н.А.
8.	Осанка – это важно! Исследование осанки у студентов 2 курса АМК	Кумсков Юрий, 202 Гусева Ирина, 202	Герценбергер Н.А.
9.	Влияние экологии на психоэмоциональное состояние студентов	Гуцина Людмила, 209ф гр., 1 место	Демьяненко Р.Б.

## ЦМК ОСД и терапии

### Секция № 6

#### «Быть здоровым под силу каждому»

**Председатель: Михайлова Галина Дмитриевна**

**Жюри:**

Иманова Галина Васильевна

Иванова Инна, 301 гр.

Болелова Евгения, 303 гр.

№ п/п	Название доклада	Докладчик, группа	Руководитель
1.	Вейпинг как проблема никотиновой зависимости у подростков.	Тимофеева Елена, 109ф	Ситникова Г.Н.
2.	ЛФК как метод лечения при остеохондрозе	Казакова Алина, 109ф	Ситникова Г.Н.
3.	Искусственные органы – проблемы и перспективы	Пархоменко Валентина, 201 Герасимова Татьяна, 201	Иманова Г.В.
4.	Беременность в подростковом возрасте	Долгорукова Карина, 201	Иманова Г.В.
5.	Проблемы формирования ЗОЖ у студентов АМК	Макарова Маргарита, 401 гр., 2 место	Иманова Г.В.
6.	Движение – залог здоровья	Бутина Софья, 209а	Павленко В.П.
7.	Здоровое питание	Залюбовская Анна, 209а	Павленко В.П.
8.	Здоровый образ жизни	Зейналова Лейла, 209а гр., 3 место	Павленко В.П.
9.	Типичные профессиональные ошибки медицинских сестёр	Кириллова Ксения, 303 гр.,	Михайлова Г.Д. Фроленко Е.Н.
10.	Влияние экологических факторов риска при организации здоровье-сберегающего жилого помещения	Сулейманова Элина, 301 гр., 1 место	
11.	Удобная обувь - путь к здоровью	Беляева Алина, 303	
12.	Удобное ложе – хороший сон	Фисуненко Анастасия, 303	
13.	История золотой медали	Грунь Павел, 303	
14.	Джинсы – удобство или вред?	Жужжалкина Мария, 303	

## ЦМК клинических дисциплин

### Секция № 7

#### «Экология и злокачественные опухоли»

**Председатель:** Овечкина Раиса Павловна

**Жюри:**

Кряжева Наталья Викторовна

Саяпина Алена, 209ф

Стась Кристина, 209ф

№ п/п	Название доклада	Докладчик, группа	Руководитель
1.	Влияние курения на головной мозг	Лаврова Мария, 109ф	Овечкина Р.П.
2.	Влияние пассивного курения	Конюхова Юлианна, 109ф	Овечкина Р.П.
3.	Курение и беременность	Середа Мария, 109ф	Овечкина Р.П.
4.	Принципы борьбы с курением	Киселёва Валерия, 109ф	Овечкина Р.П.
5.	Эффективность действия основных принципов борьбы с курением	Мартынова Анастасия, 109ф гр., 2 место	Овечкина Р.П.
6.	Влияние электромагнитного поля на организм	Морокова Ольга, 109ф	Овечкина Р.П.
7.	Влияние естественного радиоактивного фона на организм	Еремченко Роман, 109ф	Овечкина Р.П.
8.	Экология и онкология как проявление экологического неблагополучия	Колмыкова Виктория, 404 гр., 1 место	Кривошапкина Л.В.
9.	Охрана труда медицинских сестер-анестезисток	Ершова Дина, 302 гр. 3 место	Овечкина Р.П.

## Выпускающая ЦМК

### Секция № 8

#### «Болезни плохой экологии»

**Председатель:** Матвеева Светлана Ивановна

**Жюри:**

Васильева Татьяна Валерьевна

Осипчук Иван, 409ф

Гашинская Светлана, 209ф

№ п/п	Название доклада	Докладчик, группа	Руководитель
1.	Экология и аллергия	Семенкова Анастасия, 409ф гр., 3 место	Матвеева С.И.
2.	Часто болеющий ребенок	Холявка Галина, 309ф	Симонова Г.А.
3.	Экология и онкология	Осокина Анна, 309ф 1 место	Рабинович И.В.
4.	Ничего лишнего (аскаридоз)	Глухова Анна, 403	Даниленко О. М.
5.	Маленькие паразиты и большие проблемы	Петрова Валентина, 403 гр., 2 место	Даниленко О.М.
6.	Фаббинг: психическая зависимость, проявления, профилактика	Шевичева Алина, 404	Косицына Е.Н.

## ЦМК «Лабораторная диагностика»

### Секция № 9

«Это нам по силам»

**Председатель:** Маятникова Нелля Ивановна

**Жюри:**

Пархунова Людмила Алексеевна

Мякота Юлия, 106 гр.

№ п/п	Название доклада	Докладчик, группа	Руководитель
1.	А знаете ли вы, что сотовый телефон...	Петриченко Юлия, 206	Игитханян Н.С.
2.	Влияние курения на состав крови	Пальшина Анастасия, 306 гр., 2 место	Стринадко Т.В.
3.	Соль - друг или враг?	Курилова Милена, 106 гр., 1 место	Маятникова Н.И.
4.	Сливочное масло и здоровье	Кочанова Анжелика, 106	Маятникова Н.И.
5.	Анализ заболеваемости мочевой системы населения г. Благовещенска	Гончарова Ульяна, 206 гр.	Игитханян Н.С.
6.	Биоритмы	Лохматова Елена, 106 гр., 3 место	Маятникова Н.И.
7.	Еда, которая нас убивает	Исайчева Ксения, 206 гр.	Подгорбунская Н.А.
8.	Отравить планету? Это нам по силам!	Ефременко Александра, 206 гр.	Подгорбунская Н.А.
9.	Сибирская язва	Арнаутова Ольга, 106 гр.	Кудрявцева В.И.

## ЦМК «Фармация»

### Секция № 10 «Экология и здоровье»

**Председатель:** Давыдова Ольга Александровна

**Жюри:**

Шевченко Ольга Константиновна

Алфёрова Анастасия Александровна, зав. аптекой №117 «Миницен аптека»

Бутина Анна, 304ф гр.

№ п/п	Тема	Докладчик, группа	Руководитель
1.	Экологические факторы, влияющие на качество лекарственного растительного сырья	Ключевская Ксения, 304ф, 1 место	Давыдова О.А.
2.	Экологические факторы, влияющие на иммунитет человека	Зарлыкова Айзат, 204ф	Давыдова О.А.
3.	Нитритное загрязнение продуктов питания	Кривошеева Александра, 204ф	Давыдова О.А.
4.	Здоровая природа – здоровый человек	Бондаренко Анна, 204ф	Костриба О.В.
5.	Взаимоотношение человека и природной среды	Говорухина Ирина, 204ф	Костриба О.В.
6.	Вся правда о вейпите	Шевченко Олеся, 204ф гр., 3 место	Костриба О.В.
7.	Изучение химического состава воды	Александрова Анастасия, 204ф гр., 2 место	Сухова Л.П.
8.	Бездомные животные как одна из экологических проблем	Телегина Олеся, 204ф	Сухова Л.П.
9.	Проблемы утилизации лекарственных препаратов населением	Ефременко Юлия, 304ф	Сухова Л.П.
10.	Окружающая среда и заболевания щитовидной железы	Пушкарёва Мария, 204ф	Сухова Л.П.
11.	Воздух должен быть чистым	Грициенко Анастасия, 304ф	Соложенкина Л.И.
12.	Почва и здоровье человека	Барабанова Марина, 204ф	Соложенкина Л.И.
13.	Экология жилища	Беляева Марина, 104ф	Соложенкина Л.И.



## Факультет повышения квалификации

### Секция № 11

#### «Влияние внешних факторов на здоровье человека»

Председатель и руководитель докладов: Петровская Ирина Валентиновна

№ п/п	Тема	Докладчик, место работы
1.	Экология	Безбабченко Нина Петровна Головлёва Лилия Юрьевна
2.	Загрязнение атмосферы и ее влияние на человека	Давыденко Татьяна Алексеевна Зорина Наталья Николаевна
3.	Воздействие на организм человека оксида углерода	Ивахник Марина Сергеевна Иконникова Наталья Олеговна
4.	Воздействие на организм человека сернистого и серного ангидрида	Колеева Раиса Анатольевна Коршунова Наталья Федоровна
5.	Воздействие на организм человека сероводорода и сероуглерода	Кочкуркина Руфина Геннадьевна Курытникова Оксана Васильевна
6.	Воздействие на организм человека соединений фтора	Луцевич Ольга Ивановна Ляцкая Наталья Чеславовна
7.	Биологическое загрязнение среды	Рустанов Анастасия Алексеевна Рыжова Наталья Васильевна
8.	Почва. Вода	Стародубова Ольга Владимировна Фролова Людмила Григорьевна
9.	Влияние звуков на человека	Хуснутдинова Наталья Сергеевна Чепига Светлана Анатольевна
10.	Влияние погоды на человека	Чердакова Елена Александровна Якименко Елена Александровна

**Факультет повышения квалификации**

**Секция № 12**

**«Этика и деонтология в медицине»**

**Председатель и руководитель докладов: Ознобихина Ольга Федоровна**

<b>№ п/п</b>	<b>Тема</b>	<b>Докладчик, место работы</b>
1.	Этика и деонтология в работе медицинской сестры	Боровская Анастасия Александровна
2.	Биоэтика	Белова Марина Александровна
3.	Этические аспекты отношения медицинского работника к жизни и смерти	Парилова Анна Владимировна
4.	Психология общения медицинского работника с больным	Власова Алена Юрьевна
5.	Этика и деонтология в педиатрии	Грищенко Ирина Александровна
6.	Синдром эмоционального выгорания	Тесля Ирина Александровна
7.	Размышления о деонтологии	Костюк Анастасия Михайловна
8.	Моббинг	Артемкина Наталья Васильевна

## Факультет повышения квалификации

### Секция № 13 «Здоровый образ жизни»

Председатель и руководитель докладов: Рутенбург Елена Адольфовна

№ п/п	Тема	Докладчик, место работы
1.	Дыхательная гимнастика у детей	Ломова Кристина Яновна
2.	Профилактика язвенной болезни	Тищенко Светлана Федоровна
3.	Лечебное питание	Запорожцева Наталья Викторовна
4.	Профилактика атеросклероза	Булатова Любовь Юрьевна
5.	Профилактика гипертонической болезни	Андреева Любовь Сергеевна
6.	Профилактика сахарного диабета	Перижняк Елена Леонидовна Иванова Елена Витальевна
7.	Понятие о здоровом образе жизни	Грунешова Тамара Валерьевна
8.	Полезные продукты	Гуца Раиса Алексеевна
9.	Вредные продукты	Дьяченко Мария Илларионовна
10.	Основа здорового питания	Елагина Марина Анатольевна
11.	Лечебная физкультура в здоровом образе жизни	Задорожная Марина Михайловна
12.	Профилактика инсультов	Зверева Ирина Николаевна
13.	Профилактика острых сосудистых заболеваний	Ковтун Людмила Николаевна
14.	Профилактика наркомании	Лисица Федора Георгиевна Наседкина Ольга Викторовна
15.	Профилактика алкоголизма	Овчар Татьяна Петровна
16.	Профилактика курения	Чикинда Анна Викторовна Чернышова Татьяна Семеновна

## МУЗЕЙ

### Секция № 14

#### «Прекрасно там, где пребывает милосердие»

**Председатель:** Аксёнова Алина Трифионовна

№ п/п	Название доклада	Докладчик, группа	Руководитель
1.	Сестра милосердия не бывает бывшей	Тягло Анна, 306	Аксенова А.Т.
2.	Для мигранта Россия – мать или мачеха?	Верютина Юлия, 306	Аксенова А.Т.
3.	Русская Жанна д'Арк – Римма Иванова	Ворошилова Александра, 306	Аксенова А.Т.
4.	Думая о будущем, не забывать о прошлом	Губанищева Алена, 306	Аксенова А.Т.

## ПАМЯТКА РУКОВОДИТЕЛЮ СЕКЦИИ

### Руководитель секции:

- обеспечивает подготовку аудитории для работы секции;
- назначает ответственного за регистрацию участников, приглашенных;
- определяет порядок докладов;
- контролирует соблюдение регламента выступающими;
- формирует жюри;
- заполняет протокол работы секции и сдает его в методический кабинет после завершения работы секции;
- передает в методический кабинет тезисы докладов в электронном варианте после завершения работы секции.

## ПАМЯТКА ДОКЛАДЧИКУ

### Докладчик должен знать и уметь:

- сообщать новую информацию;
- использовать технические средства обучения;
- хорошо ориентироваться в теме;
- отвечать на вопросы;
- четко соблюдать регламент (доклад 7-10 минут).

### Необходимо помнить, что доклад состоит из трех частей:

- ★ **Вступление.** Вступление помогает обеспечить успех выступления по любой тематике. Содержит:
  - название доклада,
  - сообщение основной цели;
  - современную оценку предмета изложения;
  - краткое перечисление рассматриваемых вопросов.
- ★ **Основная часть,** в которой выступающий должен раскрыть суть затронутой проблемы. Основная часть обычно строится по принципу отчета. Задача основной части – представить достаточно данных для того, чтобы слушатели заинтересовались проблемой и захотели ознакомиться с материалами, посвященными ее решению. При этом статистические и цифровые данные не должны даваться без наглядных пособий.
- ★ **Заключение** – это ясное, четкое обобщение и краткие выводы, которые всегда ждут слушатели.

## ПАМЯТКА УЧАСТНИКУ НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКОЙ КОНФЕРЕНЦИИ

1. Уметь слушать, не прерывать выступающего.
2. Мнение каждого должно быть услышано.
3. Чужое мнение должно уважаться, но при этом нужно высказать и свое.
4. Мысли и предложения надо формулировать четко и кратко, высказываться по существу вопроса.
5. Доказывать свою точку зрения, опираясь на анализ конкретной ситуации, научные данные.
6. Вносить конкретные предложения, четко их адресовать.
7. Критиковать по-деловому, конкретно.
8. Не допускать эмоциональных всплесков, помнить, что чрезмерные эмоции резко снижают результативность обмена мнениями.

# ЦМК общеобразовательных дисциплин

## Исследование создаёт новые знания



### Математика здоровья

**Докладчик:** Жарёнова Яна, 103 гр.

**Руководитель:** Кошкова Светлана Анатольевна,  
преподаватель информатики

Здоровье во все времена считалось высшей ценностью, основой активной творческой жизни, счастья, радости и благополучия человека. В современном обществе оно становится еще и условием выживания. Одно из современных определений здоровья дается, как способность адаптироваться, приспосабливаться к жизни.

Содержание уроков математики составляют устные и письменные задачи. Решение математических задач практического содержания позволяет убедиться в значении математики для различных сфер человеческой деятельности, увидеть широту возможных приложений математики, понять её роль в современной жизни.

#### **Цель проекта**

- Исследовать применение математических знаний в области математики, биологии, экологии, медицины
- Пропаганда здорового образа жизни среди учащихся на уроках математики
- Составить сборник задач по математике о здоровье для учащихся

#### **Задачи проекта**

- Просветить учащихся в вопросах здоровья и его сохранения.
- Показать учащимся значимость знаний о здоровье.
- Рассмотреть различные типы математических задач с использованием тем о здоровье.

#### **Гипотеза**

- Могут ли простейшие математические расчёты способствовать сохранению здоровья.

### ***Методы реализации проекта***

- Сбор и анализ информации, составление анкеты, исследование, создание сборника и презентации по теме, фотоотчет, защита проекта.

### **Практическая значимость**

Информационная часть работы может быть использована для проведения бесед о здоровом образе жизни.

Полученные данные могут быть использованы в качестве практического руководства и составления рекомендаций.

### **Гипотеза подтвердилась**

После работы над проектом мы с одноклассниками пришли к выводу: что без здоровья нет удовольствия. Его нельзя купить, заработать. Без него невозможно добиться поставленных целей. Здоровье дороже всего на свете.

И теперь мы знаем, что математическое представление проблемы сохранения здоровья учащихся в виде задач, в сюжете которых содержатся факты из реальной жизни, способны оказать большее влияние, нежели длинная лекция о сохранении и укреплении своего здоровья. И математика может помочь сохранить и укрепить здоровье.

Сделанный мною проект, думаю, будет интересен учителям, студентам и всем тем, кто занимается вопросами формирования культуры здорового образа жизни учащихся на уроках математики

Создание сборника математических задач на тему здоровья

В сборник я собрала задачи по таким актуальным темам:

- Математика и знание своего тела (формирование знаний о своем теле).
- Математика и здоровое питание (формирование знаний о здоровом питании).
- Математика и здоровый образ жизни (формирование знаний о здоровом образе жизни).
- Математика и вредные привычки (формирование знаний о вредных привычках и их профилактике).
- Математика и правила дорожного движения (формирование знаний о правилах дорожного движения).

### **Литература:**

- Математика. Школьная энциклопедия. С.М. Никольский. - М: Большая Российская энциклопедия: Дрофа 1997-527с.
- Алимova Т.М. Здоровье: Сборник заданий по математике на тему здоровья 5-9 классы: Методическое пособие. М., 2003.

### **Ресурсы**

<http://Allmath.ru> - На портале рассматриваются не только вопросы школьной математики, но также и вопросы по высшей математике. Также есть возможность общения на форуме

<http://math.ru/> - Электронная библиотека

<http://www.interlink-media.ru> - Электронная библиотека

<http://www.math.ru/lib> - Большая библиотека

<http://www.mathedu.ru> - Математическое образование: прошлое и настоящее - Электронные библиотеки, школьные учебники, начиная с 18 века.

<http://comp-science.hut.ru> - Дидактические материалы по математике

<http://mat-game.narod.ru/> - Задачи разных типов с решением

<http://school.msu.ru/> - Консультационный центр «Математика в школе»

## Устный счёт при решении задач

**Выполнила:** Хижнякова В., 103 гр.

**Руководитель:** Кошкова Светлана Анатольевна,  
преподаватель информатики

В наш век, век новых технологий и развития компьютерной техники, разговор об устном счете может показаться неуместным, однако и по сей день гибкость ума является предметом гордости людей, а способность, производить в уме вычисления вызывает откровенное удивление. Каждый наблюдал ситуацию, когда человек мучается, с тем чтобы правильно отсчитать сдачу, или пробует высчитать среднее арифметическое своих оценок, или мучается вычислением в столбик сложного примера на контрольной работе, когда до звонка остались считанные минуты.

**Цель работы:** рассмотреть роль устного счета при решении задач.

**Задачи:**

- 1) Используя литературу, изучить виды приемов быстрого счета.
- 2) Провести практическую работу с использованием выбранных приемов по обоснованию математических доказательств.
- 3) Пользуясь освоенными приемами устных вычислений, проверить их в действии.

**Гипотеза:** Устный счёт развивает интеллектуальные способности, формирует прочные вычислительные навыки.

**Методы исследования:** Теоретический анализ литературы и интернет-источников, социологический опрос - анкетирование, анализ полученных данных.

**Практическая значимость:**

- Информационная часть работы может быть использована для проведения устного счёта на уроках физики химии математики.
- Полученные данные могут быть использованы в качестве практического руководства и составления рекомендаций.

**Гипотеза подтвердилась:**

Помимо того, что устный счет на уроках математики способствует развитию и формированию прочных вычислительных навыков и умений, он также играет немаловажную роль в привитии и повышении у людей познавательного интереса к урокам математики, как одного из важнейших мотивов учебно-познавательной деятельности, развития логического мышления, и развития личностных качеств у человека. Вызывая интерес и прививая любовь к математике с помощью различных видов устных упражнений.

## Вода дороже золота

**Докладчик:** Асеева Анна, 104 гр.

**Руководитель:** Сиваева Галина Николаевна

Владимир Иванович Вернадский, писал о воде так: «Вода стоит особняком в истории нашей планеты. Нет природного тела, которое могло бы сравниться с ней по влиянию на ход основных, самых грандиозных геологических процессов. Нет земного вещества – минерала, горной породы, живого тела, которое ее бы не заключало. Все земное вещество ею проникнуто и охвачено».

**Цель нашей работы** – донести студентам нашего колледжа информацию о великом значении воды.



Первое уникальное свойство воды – её распространенность. Три четверти поверхности нашего мира заняты водой – океанами, морями, озерами, реками, а пятая часть суши покрыта снегом и льдом.

Вторым по значению свойством - является способность воды растворять вещества. В воде содержатся практически все элементы Периодической таблицы, а также газы, основания, кислоты, соли и органические вещества.

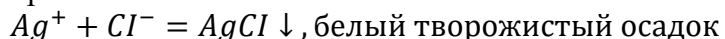
Третье уникальное свойство воды заключается в том, что на Земле она присутствует одновременно в трех состояниях или, употребляя физическую терминологию, в трех фазах – газообразной, жидкой и твердой.

Четвертое уникальное свойство воды – способность хранить информацию. С древнейших времен человечество приписывает чудесные свойства воде. Но только в последние годы вода стала подвергаться серьезному научному изучению. Японские ученые в лаборатории воздействовали на воду музыкой, молитвой, различными словами. Затем замораживали воду и рассматривали структуру воды под микроскопом. Что удивительно, под разным воздействием при замерзании вода приобретала кристаллические структуры разной формы.

**Можно сделать вывод, что Добро влияет на структуру воды созидательно, зло разрушает ее. Слова могут непосредственно влиять на биологические структуры. Тяжелая металлическая музыка и негативные слова разрушают структуру ДНК живых организмов, так и структуру воды.**

Мы провели небольшое исследование, целью которого было проверить содержание хлора в питьевой воде, который как вы знаете, негативно влияет на здоровье человека. Хлор вызывает многочисленные сердечнососудистые заболевания, он может привести к таким болезням, как гипертония, анемия, атеросклероз и, конечно, аллергии. Хлор с лёгкостью разрушает белок и даже может привести к раковым заболеваниям.

В нашей области хлор используется для обеззараживания питьевой воды, при этом он может вступать в реакцию с водой:  $H_2O + Cl_2 = HCl + HOCl - 25 \text{ кДж}$  В результате реакции образуется соляная кислота и хлорноватистая кислота, которая неустойчива и при разложении её образуется соляная кислота и атомарный кислород. Вы, наверное, знаете, что атомарный кислород представляет атом с неспаренными электронами, поэтому обладает свойствами свободного радикала. Доказано, что свободные радикалы разрушают оболочки клеток, разрушают сложные вещества, вызывают образование других свободных радикалов. Нами были взяты пробы воды из крана. Вода из крана исследовалась трижды. Сначала сразу после взятия, через сутки отстаивания и после фильтрования через фильтр «Барьер». Была проведена качественная реакция на хлорид-ион с помощью концентрированного раствора соли нитрата серебра.



Результаты вы видите на экране:

1-я колба - реакция проведена сразу же после взятия из крана. Видим достаточно заметный осадок.

2-я колба –после отстаивания в течение 24 часов. Заметно, небольшое помутнение.

3-я колба после фильтрования через фильтр «Барьер», тоже вода немного помутнела

**Вывод:** Воду из крана желательно отстаивать и фильтровать перед употреблением.

## **Григорий Распутин. Роль в истории России**

**Докладчик:** Сергеева Мария, 103 гр.

**Руководитель:** Рычкова Людмила Ивановна

Григорий Распутин – известная и неоднозначная личность в отечественной истории, споры о которой ведутся уже целое столетие. Его жизнь наполнена массой необъяснимых событий и фактов, связанных с приближенностью к семье императора Николая 2 и влиянием на судьбу Российской Империи. Одни историки считают его безнравственным шарлатаном и мошенником, а другие уверены, что Распутин был настоящим провидцем и целителем, что позволило ему приобрести влияние на царскую семью.

Вот уже почти прошло 100 лет с момента убийства Григория Распутина – одной из самых загадочных фигур Российской Истории.

## **Роль Владимира Ильича Ленина в становлении нового строя**

**Докладчик:** Попович Мария, 103 гр.

**Руководитель:** Рычкова Людмила Ивановна

Владимир Ильич Ульянов – российский революционер, советский политический и государственный деятель, создатель Российской социал–демократической рабочей партии, один из главных организаторов и руководителей Октябрьской революции 1917 года.

## **Роль женщины на войне в лице русской Жанны д'Арк – Риммы Ивановой**

**Докладчик:** Нарис Полина, 103 гр.

**Руководитель:** Рычкова Людмила Ивановна

Римму Иванову, чье имя, известное 100 лет назад всей России почти забыто сегодня. Сестра милосердия и единственная женщина, награжденная орденом святого Георгия 4-й степени. Она погибла, будучи 21-летней девушкой. 100-летие с её кончины будет совсем скоро.

Римма Иванова стала первой женщиной в российской истории, которую царь удостоил столь высокого боевого звания. До этого оно присуждалось лишь мужчинам-офицерам, особо отличившимся в боях. О том, чтобы Римме Ивановой присудили орден, ходатайствовали все однополчане, они-то знали о подвиге девушки и могли оценить, сколько жизней спасло ее бесстрашие.

За мужество при спасении раненых она была удостоена Георгиевского креста 4-й степени (знак отличия Военного ордена Св. Георгия для нижних чинов).

Георгиевский крест 4 степени - за спасение с поля сражения раненного командира полка полковника А. А. Граубе.

Медаль за храбрость 3 степени - за спасение в поле сражения раненного прапорщика Гаврилова.

Медаль за храбрость 4 степени - за эвакуацию с поля сражения раненного прапорщика Соколова и восстановление повреждённой линии связи.

## **Интернет. Чего больше: плюсов или минусов?**

**Докладчик:** Чмелёва Каролина, 104 гр.

**Руководитель:** Редина Евгения Борисовна

На улице 21 век. Большинство нашей планеты имеют доступ к Глобальной компьютерной сети и активно ей пользуются. Но они забывают, что пользуются им почти круглосуточно. А есть ли жизнь без интернета? Как бы повел, себя современный человек не будь Интернета?

Учитывая актуальность данной темы

### **Цель работы:**

- выяснить, возможна ли жизнь без интернета в наше время?

### **Задачи:**

- Теоретический анализ литературных и интернет-источников о положительных и отрицательных сторонах Интернета.
- Диагностика воздействия Интернета на студентов АМК.
- Подготовка рекомендаций по теме исследования.

### **Гипотеза:**

Можно предположить, что Интернет необоснованно занимает значительную часть времени у студентов АМК.

### **Методы исследования:**

Теоретический анализ литературы и интернет-источников, социологический опрос - анкетирование, анализ полученных данных.

### **Практическая значимость:**

Информационная часть работы может быть использована для проведения профилактических бесед в группах.

Полученные данные могут быть использованы в качестве практического руководства и составления рекомендаций.

Мы изучили влияние интернета на жизнедеятельность студентов Амурского медицинского колледжа. Исследование проводилось на базе колледжа. В ходе проводимого опроса приняли участие 31 студент в возрасте от 15 до 18 лет (студенты 1 курса). Для выявления проблемы мы использовали анкету.

### **Гипотеза подтвердилась:**

Интернет необоснованно занимает значительную часть времени у студентов Амурского медицинского колледжа.

Исследование показало, что, современному человеку в наши дни обойтись без интернета возможно, но это очень сложно. Люди имеют уникальную способность адаптироваться к любой окружающей среде и сейчас «жизнь в интернете» становится обычным делом.

Как бы то ни было, а интернет и разные IT-технологии имеют место быть в нашей жизни и играют в ней очень значимую роль. Только нужно отрываться от экрана монитора и жить, и чувствовать в реальной жизни.

Всё в нашей жизни должно быть гармоничным. Конечно, благодаря современным достижениям науки и техники наша жизнь кардинально изменилась, однако не стоит забывать о таких вечных ценностях жизни как непосредственное, живое общение с друзьями, прогулки в парке, чтение хорошей книги. Не стоит забывать, что все блага цивилизации, среди которых и Интернет, созданы для того, чтобы упростить и облегчить нашу жизнь. Интернет можно использовать для активизации своей работы, самообразования, тесного общения с друзьями. Главное, при этом всегда помнить правило золотой середины и не впадать в крайности.

Результатом нашего проекта явился информационный буклет.

### **Литература**

1. Информатика: Учебник / под ред. проф. Н.В. Макаровой. - М.: Финансы и статистика, 2012.
2. Информатика. Базовый курс. / Под ред. С.В.Симоновича. - СПб., 2000 г.

3. Большая энциклопедия Кирилла и Мефодия [Электронный ресурс]: электрон. справ. М.: ООО «Кирилл и Мефодий» 2010. – 3 CD-ROM
4. Ожегов С.И. и Шведова Н.Ю. Толковый словарь русского языка [Электронный ресурс]: офиц. сайт. - Режим доступа: <http://www.ozhegov-shvedova.ru>. -12.11.2015.

Интернет -ссылки

5. <http://ru.wikipedia.org/wiki/1>
6. <http://www.nestor.minsk.by/kg/2010/25/kg02513.html>
7. <http://fausth.ru/vozmozhna-li-zhizn-bez-interneta/>
8. <http://ru.wikipedia.org/wiki/2>
9. <http://compcentr.ru/remont/ccons03.html>
10. <http://www.dw.de>

## Мобильные вирусы: миф или реальность?

**Докладчик:** Батуева Анна, 109а гр.

**Руководитель:** Федорищева Елена Валерьевна

*Мобильные вирусы* - это небольшие программы, предназначенные для вмешательства в работу мобильного телефона, смартфона, коммуникатора, которые записывают, повреждают или удаляют данные и распространяются на другие устройства через SMS и Интернет.

**Объект исследования:** мобильные вирусы

**Предмет исследования:** вредоносное действие.

**Цель проекта:** Выяснить, существует ли проблема вирусов для мобильных телефонов и как относятся к этой проблеме владельцы сотовых телефонов.

**Задачи:**

1. Выяснить, что такое мобильные вирусы, и какие пользуются наибольшей популярностью.
2. Есть ли реальная опасность подхватить мобильные вирусы на свой мобильный телефон?
3. Провести опрос среди учащихся «Амурского Медицинского Колледжа», на основании которого сделать выводы о том, сколько человек осведомлены о вирусах для мобильных устройств.
4. Определить основные пути распространения мобильных вирусов;
5. Разработать инструкцию, если ваш телефон подхватил мобильный вирус.

**Гипотеза:** Можно предположить, что мобильные вирусы существуют, и они могут повлиять на работоспособность мобильных телефонов.

*Самые распространенные вирусы.*

1. Sculler. Он изменяет на черепа все пиктограммы главного меню и стирает все контакты из телефонной книжки
2. Comwar рассылает всем контактам MMS, обнуляя ваш мобильный счет.
3. Doom работает аналогично, но еще и устанавливает Comwar.
- Pbstealer, потом похитит ваши персональные данные и разошлет их всем доступным телефонам через Bluetooth.
4. Fontal напутает шрифты вашего телефона так, что вы не сможете ничего прочитать, но не станет обнулять ваш счет.
5. Locknut заменит системные файлы прошивки, благодаря чему она сломается при первом включении телефона.

**! Для того, чтобы предотвратить попадание вируса в телефон, достаточно соблюдать простые стандартные меры предосторожности.!**

**Анкетирование**

*В анкетировании участвовало 25 студентов «Амурского Медицинского Колледжа», в возрасте 16 лет.*

1. Слышали ли вы о мобильных вирусах?

**Да – 20, нет – 5**

2. Знаете ли вы, каким образом вирус проникает в телефон?

**Да – 8, нет – 17**

3. Было ли у Вас заражение телефона вирусом?

**Да – 9, нет – 4, не знаю – 12.**

4. Знакомы ли Вы с антивирусными программами для мобильных телефонов?

**Да – 19, нет – 6.**

**Анкетирование показало:**

1. **20%**- не слышали о мобильных вирусах.

2. **68%** - не знают, каким способом мобильный вирус проникает в телефон.

3. **48%**- не знают, заражен ли у них телефон.

4. **24%** - не знакомы с антивирусными программами для мобильных телефонов.

**Основные пути распространения мобильных вирусов.**

1. Bluetooth-соединения.

2. Скачивание файлов из сети Интернет.

3. MMS. Мобильные вирусы также могут проникать на телефон, прикрепляясь к мультимедийному сообщению в виде дополнительного исполняемого файла

**Что делать, если ваш телефон подхватил вирус?**

1. Для удаления зараженных файлов нужно подключить телефон к ПК и воспользоваться каким-либо файловым менеджером, например, для телефонов Nokia – Диспетчером файлов, входящим в состав Nokia PC Suite.

2. После удаления зараженных файлов перезагрузите телефон (выключите и снова включите).

**Выводы:**

1. Мобильные вирусы существуют! Это уже не миф, а реальная угроза!

2. Первоначально существовавшая грань между мобильными и компьютерными вирусами стерта. Теперь эти устройства могут взаимно заражать друг друга.

3. Компьютерным вирусам для широкого распространения потребовалось более двадцати лет. Мобильные вирусы прошли этот путь всего лишь за два года.

## **ПАМЯТКА**

### **«Как защитить телефон от мобильных вирусов»**

- Пользуйтесь антивирусами.
- Соблюдайте осторожность при установке всевозможных приложений.
- Если есть возможность, перед копированием/установкой чего-либо на мобильник, проверьте то, что вы собираетесь копировать/устанавливать, на стационарном ПК антивирусным монитором со свежими базами.
- Не устанавливайте на телефон незнакомый «контент» неизвестного происхождения.
- Не разрешайте запуск незнакомых программ.
- Не держите Bluetooth постоянно включенным.
- Если вам пересылают по Bluetooth какой-то подозрительный файл, вы всегда можете отклонить его прием!

## Интернет: плюсы и минусы

Докладчик: Федоренко Марина, 109 а гр.

Руководитель: Федорищева Елена Валерьевна

### **Актуальность темы**

Интернет в современном обществе играет важную роль. Большое количество информации, высокая скорость жизненных процессов и постоянный рост требований, предъявляемых к общему уровню знаний, обязывает человека постоянно обращаться к надежным источникам информации, которые способен предоставить нам Интернет.

**Цель проекта:** Проанализировать тот вклад, который внесла Глобальная Паутина в нашу жизнь, как она её изменила.

### **Задачи:**

1. Анализ источников информации.
2. Рассмотреть преимущества и недостатки интернета.
3. Проанализировать результаты соцопроса и сделать выводы.

### **Методы исследования**

1. Наблюдение
2. Анкетирование
3. Изучение специальной литературы и Интернет-ресурсов
4. **Объект исследования:** Интернет
5. **Предмет исследования:** Влияние интернета на жизнь общества

Интернет – это всемирная система компьютерных сетей для хранения и передачи информации.

На основе Интернета работает Всемирная паутина (World Wide Web, WWW) и множество других систем передачи данных.

Интернет является величайшим и удивительным изобретением прошлого столетия, с помощью которого человечество совершило огромный скачок в будущее.

И уже представить современного человека без компьютера и интернета невозможно.

### **«+» Интернета**

1. Огромный информационный ресурс;
2. Возможность покупать товары, не выходя из дома;
3. Путь избавления от одиночества;
4. Поддержание дружеских отношений на расстоянии;
5. Возможность экономить деньги, найти работу в интернете и многое другое.
6. Интернет-библиотеки

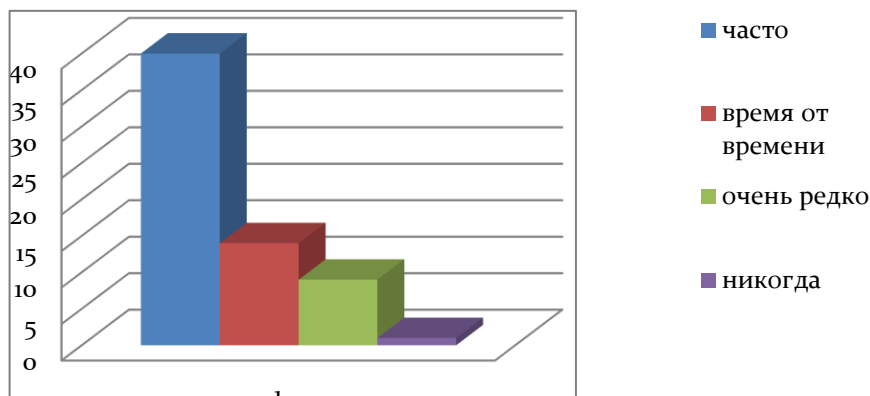
### **«-» Интернета**

1. В интернете существуют: группы, негативно влияющие на психику подростков
2. Нарушается сон.
3. Повышается нервная возбудимость.
4. Человек становится подверженным к депрессиям и стрессам.
5. Может развиться интернет–зависимость. Это один из самых страшных «побочных эффектов» долгого «зависания» в сети.
6. Люди теряют навыки общения в реальной жизни т. д

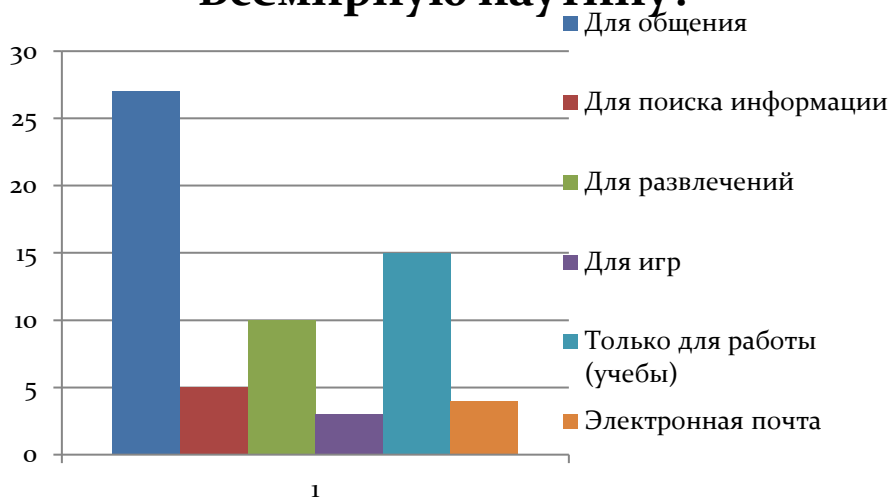
### **Экспериментальная часть**

40 человек очень часто пользуются интернетом, время от времени 14 человек, очень редко 9 человек и 1 человек который не пользуется интернетом.

## Как часто пользуетесь интернетом



## С какой целью используете Всемирную паутину?



40 человек очень часто пользуются интернетом, время от времени 14 человек, очень редко 9 человек и 1 человек который не пользуется интернетом.

### Заключение

У человека всегда есть выбор. И в большинстве случаев он сам решает, что хорошо для него, чего он хочет от этого получить.

### Литература

- 1) <http://ru.wikipedia.org/wiki/Интернет>
- 2) <http://ritmlife.ru>
- 3) <http://repetitory.pro/vliyanie-interneta-na-cheloveka>
- 4) <http://www.wellnews.ru/society/internet/13692-rol-interneta-v-zhizni-sovremennogo-grazhdanina-rossii.html>
- 5) <http://klasnaocinka.com.ua/ru/article/internet-zavisimost.html>
- 6) <http://ladyvenus.ru/articles/zdorove-i-dolgoletie/prakticheskaya-psikhologiya/kak-izbavitsya-ot-internet-zavisimosti-sim>

# ЦМК русского и иностранного языков

## Экологические проблемы России и мира



### Экологическая проблема в Амурской области

**Докладчик:** Живов Валерий, 207сс

**Руководитель:** Сафроненко Ирина Витальевна

Природа Амурской области отличается своей уникальностью, сильные морозы зимой и знойное лето.

Но это, не смотря на такие суровые условия, население области не испытывает больших трудностей, в большей части года над территорией области стоит антициклон, который определяет тихую, безветренную погоду.

Только в осенне-весеннее время ветренность усиливается.

Особенностью области также является слабая освоенность территории, большое количество лесов, богатый растительный и животный мир.

Но недра области богаты полезными ископаемыми, которые все интенсивней и интенсивней добывают. Особенно развивается добыча золота и углей.

Под влиянием этих процессов экологическая обстановка в области из года в год ухудшается.



Холодная, малоснежная зима и жаркое влажное лето. Зимой реки промерзают до дна, а летом муссонные дожди приносят наводнения.

Здесь соседствуют северные и южные виды животных и растений.

В тоже время, в области сложились специфические проблемы в экологическом плане: это уничтожение природных комплексов в районе добычи золота, чрезмерная вырубка лесов в северных районах, пере выпас скота в поймах рек, лугах, передозировка гербицидами сельскохозяйственных угодий, загрязнение рек и озер, частые лесные пожары.

## **Экологическая культура как часть общей культуры человека**

**Докладчик:** Иванова Софья, 407сс **Руководитель:**  
Сафроненко Ирина Витальевна

**Экологическая культура** — правила поведения человека в природе, быту, умение строить жилье, одеваться, правильно питаться; оценивать последствия негативного воздействия вредных привычек на здоровье людей. Это гармоничность сосуществования человеческого общества и окружающей природной среды.

### Химическое загрязнение

- смог
- аварийные выбросы токсичных веществ
- аварии на АЭС
- испытание ядерного оружия
- головокружение, тошнота, першение в горле, кашель
- потеря сознания, острое отравление, смерть
- радиоактивные вещества

Изменение нервной системы, хронические воспалительные заболевания различных органов, лучевая болезнь, действие на внутриутробное развитие плода, приводящее к различным отклонениям у детей.

Курение – чума 21 века

### Статистика по данным ВОЗ:

- 90% смертей обусловлено раком легких
- 75% смертей от хронического бронхита
- 25% смертей от ишемической болезни сердца

Курение опасно для здоровья активных и пассивных курильщиков

### Дым от сигарет содержит:

- никотин
- угарный газ
- цианистый водород
- бензол, толуол
- акролеин и другие токсические вещества и загрязняет окружающую среду

### Экологическая безопасность в быту

Думая о красоте своей внешности, одежды и окружающих вас вещей, соразмеряйте личные вкусы и желания со своим здоровьем!

Источники радиации

Полеты в самолетах, герметизация помещений, отдельные виды пищи, строительные материалы (пемза, гранит, глинозем, шлак), загрязненный воздух, рентгенообследование, лучевая терапия, телевизор, компьютер, сотовые телефоны.

### Токсины вокруг нас

Курение, загрязненный атмосферный воздух, почвы, ядохимикаты, не качественная питьевая вода, промышленно – транспортный комплекс, медикаменты, консерванты, тяжелые металлы, средства личной гигиены (шампуни, крема, декоративная косметика), ароматизаторы, пищевые добавки, бытовая химия, транс-жирные кислоты (маргарин, чипсы, попкорн, майонез, жареные орехи)

### Источники шума

Транспорт, бытовые электроприборы, радиоаппаратура, моторные лодки, гоночные автомобили, промышленные установки, животные, голос человека, музыкальные инструменты, сотовый телефон

## **Человек и природа**

**Докладчик:** Цыгичко Мария, 407сс

**Руководитель:** Сафроненко Ирина Витальевна

Вступление: Человек и природа неотделимы друг от друга и тесно взаимосвязаны. Для человека, как и для общества в целом, природа является средой жизни и единственным источником необходимых для существования ресурсов. Природа и природные ресурсы - база, на которой живет и развивается человеческое общество, первоисточник удовлетворения материальных и духовных потребностей людей. Без природной среды общество существовать не может. Человек – часть природы и как живое существо своей элементарной жизнедеятельностью оказывает ощутимое влияние на природную среду.

Особенно резко возросла нагрузка на окружающую среду во второй половине XX в. Во взаимоотношениях между обществом и природой произошел качественный скачок, когда в результате резкого увеличения численности населения, интенсивной индустриализации и урбанизации нашей планеты хозяйственные нагрузки начали повсеместно превышать способность экологических систем к самоочищению и регенерации. Вследствие этого нарушился естественный круговорот веществ в биосфере, под угрозой оказалось здоровье нынешнего и будущего поколения людей.

Основными, связанными с деятельностью человека факторами, которые способны подвергнуть виды угрозе, опасности или исчезновению, являются: Уничтожение или нарушение мест обитания Промысловая охота Контролирование вредителей и хищников для защиты домашнего скота, сельскохозяйственных культур и для охоты Разведение в качестве домашних животных, декоративных растений, для медицинских исследований и для зоопарков Загрязнение Случайная или намеренная интродукция конкурирующих или хищных видов в экосистемы Рост населения.

Бытовые и промышленные отходы являются одним из факторов разрушения природной среды. Долгие годы деятельность по переработке отходов затруднялась из-за того, что существовало мнение, будто любое дело должно приносить прибыль. Но забывалось то, что переработка, по сравнению с захоронением и сжиганием, — наиболее эффективный способ решения проблемы отходов, так как требует меньше правительственных субсидий. Кроме того, он позволяет экономить энергию и беречь окружающую среду. И поскольку стоимость площадей для захоронения мусора растет из-за ужесточения норм, а печи слишком дороги и опасны для окружающей среды, роль переработки отходов будет неуклонно расти.

Основные принципы и способы охраны природной среды. Для охраны подвергающихся опасности и угрозе вымирания диких видов и для предотвращения опасности, которой могут подвергнуться другие виды, используются три основные стратегии: Принятие соглашений, законов и создание заповедников Использование генных банков, зоопарков, исследовательских центров, ботанических садов и аквариумов для сохранения небольшого

количества диких животных Охрана и защита разнообразия уникальных и типичных экосистем во всем мире.

В большинстве развитых стран популяции охотничьих животных регулируются законами, которые определяют способ и время спортивной охоты на определенные виды. Менеджмент водоплавающих перелетных птиц может осуществляться посредством:

Охраны существующих мест обитания на лугах и заболоченных участках в районах их летних и зимних гнездований и вдоль путей миграции

- Создания новых мест обитания
- Регулирования охоты.
- Пути преодоления экологического кризиса.

Во многих странах проблема экологии стоит на первом месте сейчас ей начинают уделять все больше внимания, принимаются новые экстренные меры: усилить внимание к вопросам охраны природы и обеспечения рационального использования природных ресурсов; установить систематический контроль за использованием предприятиями и организациями земель, вод, лесов, недр и других природных богатств; усилить внимание к вопросам по предотвращению загрязнений и засоления почв, поверхностных и подземных вод; уделять большое внимание сохранению водоохраных и защитных функций лесов, сохранению и воспроизводству растительного и животного мира, предотвращению загрязнения атмосферного воздуха; усилить борьбу с производственным и бытовым шумом.

Охрана окружающей среды и рынок. Вот те меры, которые принимает государство в рамках закона для решения проблем взаимодействия общества и природы: 1. Закон РСФСР "Об охране окружающей среды" 2. Федеральный Закон "О безопасности гидротехнических сооружений" 3. Федеральный Закон "Об экологической экспертизе" 4. Федеральный Закон "О животном мире" 5. Федеральный Закон "О континентальном шельфе Российской Федерации" 6. Федеральный Закон "О природных лечебных ресурсах, лечебно-оздоровительных местностях и курортах" 7. Лесной Кодекс Российской Федерации 8. Водный Кодекс Российской Федерации 9. Закон РФ о внесении изменений и дополнений в Закон РСФСР "О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения" 10. Закон РФ о внесении изменений в ст. 20 Закона РСФСР "Об охране окружающей природной среды"

## **Экология и здоровье**

**Докладчик:** Совцова Юлия, 407сс

**Руководитель:** Сафроненко Ирина Витальевна

Загрязнение природы человеком представляет собой одну из самых древних проблем истории цивилизации. Человек издавна рассматривал окружающую среду как источник ресурсов, использовал ее для улучшения своего существования.

Исторически так сложилось, что, преследуя определенные цели (добычу ресурсов, изготовление продуктов, прокладку дорог), люди не думали об экологических последствиях для окружающей среды.

Пока масштабы производства были невелики, то для достижения поставленных целей люди готовы были пожертвовать частью нетронутой природы, степенью чистоты воздуха, воды.

Но этот процесс не может продолжаться в замкнутой системе бесконечно!

Виды загрязнения:

1. Ингредиентное - вещества количественно и качественно чуждые биосфере.
2. Энергетическое - шумовое, тепловое, световое, радиационное, электромагнитное.

3. Дистракционное - вырубка лесов, карьеры, дорожное строительство, урбанизация.
4. Биоценоотическое - воздействие на состав, структуру и вид популяции живых организмов.

Современная экология направлена на преодоление потребительского отношения к природным ресурсам, на бережное отношение к окружающей среде.

## **Как погода влияет на здоровье и самочувствие человека**

**Докладчик:** Комезин Константин, 407сс

**Руководитель:** Сафроненко Ирина Витальевна

Человеческий организм, как и животные и растительность, сосуществует в плотной взаимосвязи с природой. Мы ощущаем ее воздействие на нас. Здоровые и сильные люди чувствуют только сильные перепады погоды, больные и ослабленные реагируют на небольшие погодные изменения.

Более трех тысяч лет человек пытается осознать и изучить вопрос влияния природных факторов на человеческий организм.

- Атмосферное давление – один из самых влиятельных факторов погоды. Характер и сила влияния атмосферного давления зависят от величины отклонений от нормы и скорости изменения. Область влияния распространяется почти на все органы нашего организма.
- С изменением давления атмосферы, изменяется также давление в полостях нашего организма, отчего происходит механическое раздражение нервных окончаний дыхательных органов, брюшной полости, суставов, сосудов. Рецепторы воспринимают внешнее воздействие и передают этот сигнал в головной мозг, где эта информация подвергается обработке.

Кроме того, при скачках атмосферного давления происходит одновременное снижение парциального давления кислорода в крови, что вызывает гипоксию органов и тканей нашего организма. Больше всего от «кислородного голодания» страдают клетки нашего мозга. Поэтому часто даже у здоровых людей от перепадов давления болит голова.

Самая комфортная температура для жителя средних широт России – 16-18 С<sup>0</sup>. Именно такую температуру рекомендуют поддерживать в помещении во время сна.

Резкое похолодание или внезапное потепление вызвать серьезные осложнения у людей, страдающих сосудистыми заболеваниями или перенесших инфаркт, или инсульт.

Резкий перепад температуры сам по себе дает серьезную нагрузку на организм

Самая комфортная температура для жителя средних широт России – 16-18 С<sup>0</sup>. Именно такую температуру рекомендуют поддерживать в помещении во время сна.

Резкое похолодание или внезапное потепление вызвать серьезные осложнения у людей, страдающих сосудистыми заболеваниями или перенесших инфаркт, или инсульт.

Резкий перепад температуры сам по себе дает серьезную нагрузку на организм

**Солнечное излучение** – оказывает прямое воздействие на системы и органы человеческого тела, угнетает иммунитет. Чрезмерное УФ излучение, а также перегрев негативно сказываются на работе иммунной системы

Недостаток солнечного света рождает недостаток витамина D в организме и приводит к снижению защитных функций организма, ослаблению иммунитета, возникновению неврозов и депрессий.

Особенно этому подвержены дети и старики. Избыток солнечного излучения оказывает неблагоприятное воздействие на течение кожных болезней, а также чреват солнечными ожогами и благоприятствует развитию злокачественных опухолей.

**Электромагнитное излучение**

Солнце также изменяет электромагнитное поле Земли, иногда настолько сильно, что создает самые настоящие "магнитные бури", чем непосредственно влияет на человеческий организм и процессы, в нем протекающие. Электромагнитные волны магнитного поля нашей Планеты незаметны человеческому глазу, за редким исключением (Северное Сияние), однако это не значит, что они на нас не влияют. Влияние оказывается по двум направлениям: -воздействие на центральную нервную и эндокринную системы; -воздействие на сердечно-сосудистую систему.

**Сезонная метеозависимость.** Это зависимость самочувствия человека от погодных факторов, которые характерны для той или иной поры года. Согласно статистике, самая большая вспышка сезонных заболеваний наблюдается в осенне-зимний период.

Метеозависимость возникает не только по причине наличия тех или иных болезней в организме человека. На способность сопротивляться влиянию погодных условий организма влияют также его адаптационные возможности.

Метеоневроз являет собой нарушение нейроэндокринной регуляции, приводящее к значительному снижению способности организма сопротивляться и приспосабливаться к влиянию погоды. Метеоневроз довольно распространенный недуг современности. Им часто страдают жители больших городов. Он также часто развивается у чувствительных людей под влиянием геомагнитных прогнозов. Проявления метеоневроза невозможно измерить приборами, как невозможно измерить тоску, апатию или скуку. Сложно докопаться до истинных причин метеоневроза.

Несмотря на то, что этот недуг со стороны сильно смахивает на лень, он представляет вполне реальную опасность. Автомобилисты могут попасть в аварию, работники потерять ценные данные или допустить ошибки, по причине расстройства и рассеянности можно просто не внимательно смотреть себе под ноги и упасть. Ученые рекомендуют бороться с этим недугом научными методами

# ЦМК русского и иностранного языков «Всё обо всём»



## Египетские пирамиды: тайны и загадки

**Докладчик:** Чумбаева Анастасия, 102 гр.

**Руководитель:** Вазанкова Светлана Витальевна

### Гипотеза

Древние пирамиды Египта хранят в себе великое множество тайн и загадок. До сегодняшнего дня ученые отводили пирамидам лишь роль саркофагов фараонов – правителей страны. Люди ни в прежние времена, ни сейчас не могли понять, для каких целей возводились эти гигантские храмы.

### Цель:

Исследовать загадки и тайны Египетских Пирамид

### Задачи:

1. узнать, как и из чего строились пирамиды.
2. Рассказать о самых известных пирамидах.
3. Узнать, что символизирует Сфинкс.
4. Выяснить, какие загадки таят в себе египетские пирамиды.
5. Создать презентацию по теме проекта.

**Объект изучения:** египетские пирамиды.

**Предмет изучения:** тайны и загадки египетских пирамид.

Египет – это удивительная страна, которая отделяет прошлое и будущее, древнейшую цивилизацию и современное общество. Много легенд и поверий было сложено о египтянах, их образе жизни, пирамидах, да и в целом обо всей стране.

Египетские пирамиды являются объектами всемирного исторического и культурного наследия. Сейчас египтологи насчитывают 108 пирамид.

Первые пирамиды были построены фараонами первой династии. Это были внушительные сооружения с подземной камерой, стены которой обкладывались сырцовым кирпичом. Выработался ритуал торжественного погребения фараона вместе с его придворными и слугами (причём они были живыми). Фараоны строили себе более внушительные гробницы, а его подданные - маленькие. Например, рядом с гробницей фараона Джера было обнаружено 338 маленьких гробниц его слуг.

Пирамида состоит из двух миллионов трёхсот тысяч кубических блоков известняка с гладкоотшлифованными сторонами. Подсчитали, что каждый блок весит в среднем 2,5 тонны, а самый тяжёлый - 15 тонн. Общий вес пирамиды около 5,7 миллиона тонн. Камни её держатся собственной тяжестью - никакого связующего материала нет. Несмотря на это, блоки тщательно подогнаны один к другому, щель между ними не более пяти миллиметров.

Пирамида Хеопса является одним из чудес света. Считается, что пирамида Хеопса весит 6,3 миллиона тонн и содержит строительного материала больше, чем ушло на сооружение всех соборов, церквей и часовен в Англии! Сегодня Пирамида Хеопса (Хуфу) состоит из 203 рядов каменной кладки, имеет высоту 138 м., (первоначально 146.6 метров) и до 13-го столетия имела облицовку из белого полированного известняка. В основе Великой пирамиды Хеопса лежит скала высотой приблизительно 8,2 метра. Уникальность Пирамиды состоит также в исключительной точности ориентации граней по странам света. Сын Хефрена рядом с пирамидой отца возвёл ещё одно фундаментальное строение - Сфинкса.

Большой Сфинкс — загадочное существо с туловищем льва и головой человека, вырубленное из цельного камня. Длина Сфинкса от кончика лап до хвоста — 57,3 метра, высота — 20 м. Считается, что Сфинкс был вырублен во время строительства пирамиды Хефрена, а его лицо носит черты этого фараона. В древнем мифе говорится о том, что Сфинкс должен следить за восходом солнца, вращением планет и Сириусом. В обмен на это ему надо приносить жертву.

Как вы, наверное, догадываетесь, многие гробницы были разграблены, т.к. в них находилось большое количество драгоценностей. Но в 1922 году в Долине Царей была обнаружена гробница самого загадочного фараона - Тутанхамона.

Вступил он на престол в возрасте 10 лет. Умер в возрасте 19 лет. Был женат. По одной из версий, Тутанхамон страдал генетическим заболеванием, т.к. был рождён от инцеста. Кстати, он тоже женился на родной сестре, поэтому две девочки, которые от него родились, тут же и умирали.

Смерть у него также полна загадок. Обследование мумии показало, что у него был открытый перелом бедра и основания черепа. Это свидетельствует о том, что смерть была насильственной. Также обследование скелета и восстановление внешности фараона показали: молодой человек явно был очень нездоров. У него было расщепление твёрдого неба («волчья пасть»), длинные, некрасиво торчащие вперед зубы, сильно деформированная левая нога, мешавшая ему нормально передвигаться. Не удивительно, что в гробнице рядом с саркофагом были сложены 130 палок для ходьбы — без них бедняга не мог ходить. Его тело было, как и у отца, фараона Эхнатона, очень женоподобным — с широкими бедрами, большим животом и грудью. Такое телосложение позволило отдельным ученым предположить, что молодой правитель страдал, помимо наследственных заболеваний, еще и ожирением.

Как уже было выше сказано, гробница была в целостности и сохранности. После её вскрытия было вынесено 110 килограммов золотых изделий и драгоценных камней.

Часто можно встретить упоминание о так называемом "проклятии фараона". Считается, что человек, проникший в гробницу фараона, подвергается проклятию фараона и вскоре умирает. По всей видимости, египетские жрецы перед закрытием гробницы оставляли какие-то специальные вещества, в которых содержались болезнетворные легочные бактерии. В пирамиде под влиянием эффекта мумифицирования они как бы засыпали, но не умирали. Однако, когда какой-либо человек проникал в пирамиду, чаще всего с целью грабежа, он выносил на себе эти бактерии наружу и там эти бактерии просыпались и заражали грабителя неизлечимой болезнью. Замечено, что большая часть так называемых "проклятых" умерла от болезней, связанных с дыхательной системой. Вот такая интересная версия. Пока она еще не доказана.

Из всего сказанного можно сделать вывод, что тайны Египта до сих пор будоражат умы людей, что пока нас будут интересовать тайны, связанные с египетскими пирамидами, будут сниматься фильмы, писаться книги и дорисовываться то, что мы не знаем.

## **А.С. Пушкин: такой близкий и такой далёкий**

**Докладчик:** Аветисян Юлия, 102 гр.

**Руководитель:** Вазанкова Светлана Витальевна

**Объект исследования:** этапы жизни и интересные факты в биографии Пушкина.

**Предмет исследования:** факты биографии Пушкина.

**Цель исследования:** рассмотреть этапы биографии Пушкина и привлечь внимание к его персоне и творчеству.

**Задачи исследования:**

- ознакомить с этапами жизни А.С. Пушкина
- подготовить мультимедийную презентацию
- привлечь внимание слушателей к творчеству данного поэта.

**Актуальность исследования:**

С самого раннего детства мы знакомимся с произведениями А.С.Пушкина. И на протяжении всей жизни мы обязательно встречаемся с его творчеством. И каждый раз нас не перестаёт удивлять его талант. Данной работой я хочу привлечь внимание к Пушкину не только как к писателю, но и как к простому человеку, которому не чужды простые человеческие качества.

Первый русский национальный поэт, родоначальник всей последующей литературы, начало всех ее начал – таково справедливо и точно признанное место, и значение Александра Сергеевича Пушкина в развитие отечественного искусства слова. Пушкин впервые – на достигнутом им высочайшем эстетическом уровне поднял свои творения на передовой уровень просвещения века, европейской духовной жизни 21 столетия и тем самым ввел литературу русскую в качестве значительной национально-самобытной литературы в семью наиболее развитых к тому времени западных литератур.

Александр Сергеевич Пушкин (1799-1837)-великий русский поэт, прозаик, драматург. Автор бессмертных произведений в стихах и прозе романов "Евгений Онегин», «Дубровский", также сказок для детей. А.С. Пушкин родился 6 июня 1799 года в Москве в семье нетитулованного советника дворянского рода.

Прадедом поэта по материи был африканец Абрам Петрович Ганнибал, являвшийся воспитанником и слугой царя Петра 1. В семье, кроме Александра Сергеевича было еще несколько детей – сын Лев и дочь Ольга. С 1805 по 1810год Пушкин проводил много времени (особенно летом) у своей бабушки в подмосковном селе Захарове. Именно бабушка наняла Арину Родионовну Яковлевну, няню, которую так любил юный Пушкин.



### Интересные факты из жизни Пушкина:

- Интересно, что будущий классик русской литературы помнил себя с возраста четырех лет. Вспоминая это время, Пушкин рассказывал, что, находясь на прогулке, он чувствовал колебание земли. Как раз в это время в Москве произошло землетрясение.
- Тогда же, в раннем детстве, произошла первая краткая встреча Пушкина с Александром 1. Гуляя с няней, маленький Саша чуть не угодил под копыта коня императора. Трагедии удалось избежать – Александр удержал коня.
- Александр Сергеевич Пушкин настолько любил книги, что собрал в домашнюю библиотеку более 3500 экземпляров.
- Он также был полиглотом, знал много иностранных языков, среди которых: французский, греческий, латинский, немецкий и некоторые другие.
- Обладая особым шармом и обаянием, он притягивал к себе особ женского пола. Первая влюбленность у поэта случилось еще в 16 лет. С тех пор и до конца своей жизни Пушкин питал особые чувства к женщинам.
- Он также был заядлым картежником. Из-за этого поэт часто влезал в долги. Однако, именно его любовь к картам и нужда в деньгах подстегивали Пушкина к написанию произведений, гонораром за которые он порою и гасил свои долги.
- Известный гимн "Боже, царя храни" на самом деле звучит как "Боже, храни короля". А в привычном для нас виде его перевел Пушкин с английского в 1833 году.
- Когда Александр Сергеевич прочитал сказку Ершова "Конёк-Горбунок", он решил больше никогда не писать сказки.
- Перед последней дуэлью Пушкин спросил жену "По ком ты будешь плакать?". Ответом было: "Потом, кто будет убит".
- Дантес был родственником Пушкина. Он был женат на родной сестре жены Пушкина - Екатерине Гончаровой.
- Пушкина хоронили тайно, боясь "шума". Место отпевания умышленно менялось, тело ночью тайно увезли и спешно похоронили в Святогорском монастыре.
- Пуля Дантеса перебила шейку бедра и проникла в живот. В современной медицине это ранение не смертельно, и если бы это случилось сегодня, то Пушкина можно было бы спасти.
- В 1818 году после тяжелой болезни Пушкину пришлось полностью остричь волосы, и он одевал парик при выходах в общество. Однажды на спектакле в Большом театре ему стало жарко, и тогда он снял свой парик и стал им обмахиваться как веером, весьма повеселив сидевших рядом зрителей.
- В Эфиопии стоит памятник Пушкину, там красуется надпись: "Нашему поэту".

Проходят десятилетия и эпохи, растет и крепнет русская литература, а силы гениального пушкинского слова не слабеет. Тайна безмерного обаяния поэта, по мнению Д.С. Лихачева, в том, что он и по сей день является образцом доброты и таланта, смелости, красоты, демократичности, жизнелюбия, верности в дружбе, уважения к труду и людям труда.

Закончить свою исследовательскую работу я хочу следующим стихотворением:

#### Великий образ

Нет! Силы не измерить звёздной  
Во всём, что он поведал нам  
Стихами, письмами и прозой  
В дар прибывающим векам.

*Алевтина Зайцева*

## Монархия в Британской истории

Докладчик: Куликов Дмитрий, 101 гр.

Руководитель: Деркач Ирина Сергеевна

Любая страна и нация, государство и общество тесно связаны с историческими корнями. Без прошлого нет будущего, не было бы настоящего. Вот почему я считаю, что изучение исторических вопросов актуально во все времена.

Прошлое, как Британии, так и России прочно связано с монархией, а монархические династии – это важные вехи в истории государств. Ушли в прошлое российские цари и царицы, а британская монархия продолжает свое существование. Английская королева Елизавета II, по-прежнему окружена любовью и уважением своего народа.

**Актуальность моей исследовательской работы** заключается в познании и изучении прошлого Британии, которое прочно связано с монархией.

**Объект исследования:** Монархи Британии.

**Предмет исследования:** Женщины-монархи в Британской истории.

**Цель исследовательской работы:**

- Изучить и проследить историю британских королевских династий.

**Задачи исследовательской работы:**

- Проанализировать личность некоторых монархов и их вклад в развитие страны.
- Исследовать генеалогические древа британских монархических династий.
- Выяснить причины уважения и любви британцев к своим королям и королевам.

**Методы исследования:**

- теоретический анализ литературных источников, газет, интернета;
- опрос.

**Теоретическая значимость исследовательской работы** заключается в том, что я на основании изучения темы «Монархи в Британской истории» раскрыл и показал всю историю монархов.

Моя исследовательская работа имеет **практическое значение**. Материалы работы могут быть использованы на практических занятиях по английскому языку в разделе страноведение и истории.

Великобритания за свой период сменила несколько династий: Нормандскую, Плантагенетов, Ланкастеров, Тюдоров, Стюартов, Ганноверскую, Виндзоров.

Исследовав исторические данные о британских монархиях, проанализировав их, я составил список монархов британских династий, который демонстрирует историю становления монархии со времени её зарождения до современности и порядок наследования трона.

Изучив всю информацию о правящих монархах, я узнал, что:

- Всего правил 39 монархов.
- Мужчин на Британском престоле было больше, чем женщин.
- Средняя продолжительность жизни королев-52года, королей-48лет.
- Дольше всех прожила королева Виктория (81 год).
- Меньше всех прожил Эдуард V (12 лет).
- Дольше всех правила Королева Виктория – 63 года.
- Меньше всех Джейн Грей- 9дней.
- Георг III был самым многодетным британским королём за всю историю: у него родилось 15 детей — 9 сыновей и 6 дочерей.

В ходе нашей исследовательской работы мы смогли убедиться, что британская монархия прошла долгий и трудный путь от своего развития, становления своего могущества, борьбы за власть до утраты власти и прав.

## Пути изучения английского языка с помощью интернета

Докладчик: Третьяков Иван, 201 гр.

Руководитель: Деркач Ирина Сергеевна

В последние годы всё чаще поднимается вопрос о применении новых информационных технологий в средней школе. Это не только новые технические средства, но и новые формы и методы преподавания, новый подход к процессу обучения. Основной целью обучения иностранным языкам является формирование и развитие общения школьников, обучение практическому овладению иностранным языком.

Таким образом, основная **проблема** заключается в нахождении сайтов в Интернете для изучения английского языка.

**Объект:** Интернет.

**Предмет:** Английский язык. Как он изучается.

**Цель:** Попытаться привести методику преподавания английского языка в школе в соответствие с развитием современных информационных технологий.

**Гипотеза:** Если Интернет хорошо влияет на процесс обучения учеников, то его можно внедрить в учебную программу, в конечном итоге это позволит ускорить процесс обучения. Как информационная система, Интернет предлагает своим пользователям многообразие информации и ресурсов. Базовый набор услуг может включать в себя:

- электронную почту (e-mail);
- телеконференции (usenet);
- видеоконференции;
- возможность публикации собственной информации, создание собственной домашней странички (homepage) и размещение ее на Web-сервере;
- доступ к информационным ресурсам:
- справочные каталоги (Yahoo!, InfoSeek/UltraSmart, LookSmart, Galaxy);
- поисковые системы (Alta Vista, HotBob, Open Text, Web Crawler, Excite);
- разговор в сети (Chat).

### Обучение аудированию

Сайт компании Lucent Technologies, ее подразделение Bell Labs позволяет услышать, как звучит любая фраза на иностранном языке.

Здесь разработан синтезатор речи, который превращает печатный текст в звук. На сайте <http://www.bell-labs.com/project/tts/index.html> можно выбрать один из семи языков - английский, немецкий, французский, итальянский, испанский.

### Обучение чтению

Практически все значимые газеты в мире имеют свои web-страницы. Для того, чтобы узнать, где и какие существуют газеты, я поработал с сайтами MEDIA LINKS (<<http://www.mediainfo.com/emediainfo/>>), к которым есть ссылки ко множеству изданий, например, THE WASHINGTON POST (<<http://www.washingtonpost.com/>>) В плане овладения межкультурным общением онлайн-газета является незаменимым помощником.

BBC World Service (<http://www.bbc.co.uk/worldservice>) предоставляют возможность не только прочитать, но и прослушать новости, на многих языках, причем можно даже выбрать для себя подходящий уровень владения английским и прослушать новости в режиме LEARNING ENGLISH.

ABC News (<http://www.abcnews.go.com/index.html>) сопровождает свои публикации помимо звукового еще и видео сопровождением. Возможна так же беседа на предложенную тему среди читателей в разделах CHAT.

CNN World News (<http://cnn.com/WORLD>) также предоставляют информацию на нескольких языках и двойную классификацию статей. Возможно вызвать аудио и видео

сопровождение. Интеракция читателей с редакцией и между собой возможна в рамках рубрики DISCUSSION.

Учащиеся могут попробовать себя в роли не потребителей, а поставщиков информации. Сайт THE YOUNG VOICES OF THE WORLD (<http://www1.fukui-med.ac.jp/kuzuryu/>)

### **Обучение письму**

Общение в виртуальной реальности осуществляется с помощью электронной почты, которая для овладения межкультурной компетенцией может использоваться следующим образом:

#### **1. Установление дружеской переписки.**

В программе есть тема «Друг по переписке», найти партнеров по переписке можно по следующему алгоритму:

- 1) обратиться с соответствующим запросом в TESL-L (computer-assisted language learning sub
- 2) branch [listserv@cunyvm.cuny.edu/](mailto:listserv@cunyvm.cuny.edu/) [listserv@cunyvm.bitnet](mailto:listserv@cunyvm.bitnet) или TESLK-12 ([listserv@cunyvm.cuny.edu](mailto:listserv@cunyvm.cuny.edu));
- 3) обратиться к лист-серверу для межкультурных связей (Intercultural E-Mail Classroom Connections <http://www.iecc.org>, <http://www.stolaf.edu/network/iecc/>)
- 4) посетить домашнюю страничку E-mail for ESL/LINC Students (<http://edvista.com/claire/linc.html>).

Проанализировав опыт использования Интернета, сделал **выводы**:

1. Нет жесткого контроля со стороны учителя.
2. Прекрасная практика языка, речь школьников становится более выразительной.
3. Больше внимания уделяться редактированию работ и исправлению ошибок.
4. Использование e-mail повышает интерес к самому процессу изучения языка.

## **Выживание в условиях автономного существования**

**Докладчик:** Зыль Дмитрий, 101 гр.

**Руководитель:** Косенко Геннадий Петрович

### **Цель проекта:**

1. Показать причины, при которых человек может оказаться в данных условиях. А это в первую очередь стихийные бедствия природного характера (наводнения, землетрясения, смерчи и т.д.) Экстремальные ситуации в условиях природной среды (сильное и резкое похолодание, ливень, метель, пурга и т.д.) потеря ориентировки на местности во время похода экспедиции, потеря группы на маршруте.

2. Научить правилам правильного поведения человека в экстремальных ситуациях.

Первое что необходимо взять с собой отправляясь в путешествие; это взять с собой следующее снаряжение (палатку, спальный мешок одежду по сезону, сухое горючее, охотничьи спички. Рыболовные снасти нам нужны, чтобы добывать пищу, потому что из дома много еды не взять с собой. Армейский котелок – универсальное средство для приготовления пищи в нём. Компас мы берём для ориентировки на местности. Еду, мы берем, потому что она очень важна в начале похода.

Аптечка нам пригодится, потому что без неё при травмах есть вероятность подхватить инфекцию. В аптечку необходимо вложить следующие

медикаменты: Стерильный бинт. Жгут поможет нам при порезах вены или повреждении артерии. Зелёнку и перекись водорода для обработки ран. Лактофильтрум для замены активированного угля.

Питание в условиях автономного существования. Кроме продуктов, которые мы взяли с собой в пищу можно использовать растения, которые произрастают в природе. Это ягоды, грибы. А также рыба. Не собирайте пластинчатые грибы

Автономное выживание включает в себя следующие мероприятия; Ориентирование, организация ночлега, разведение огня, добывание пищи, профилактика и лечение заболеваний, подача сигнала бедствия.

Выбор типа укрытия: Это будет зависеть от следующих факторов (температура воздуха, насекомые, материалы, наличие воды и тд.)

Теперь рассмотрим вопрос ориентирования на местности. Можно ориентироваться по компасу, часам и солнцу. Признакам местных предметов. По небесным светилам.

Выживание, основанное только на биологических законах самосохранения, кратковременно. Желание выжить должно быть осознанным и целенаправленным. Можно назвать это волей к жизни. Долговременное выживание обеспечивается не стихийным желанием «Я не хочу умирать!», а поставленной целью «Я должен выжить!».

Можно сделать вывод, что для жизнедеятельности человека важное значение имеет природная среда, её физико-географические условия. Активно воздействуя на организм человека, она увеличивает или сокращает сроки автономного существования, способствует или препятствует успеху выживания. Безволие, как правило, принимает формы бездействия. Поэтому нужно, чем-нибудь заняться, приведением в порядок укрытия и одежды, рыбной ловлей и т.д.». Благоприятный исход автономного существования зависит от многих факторов, но основной из них - прочные знания из различных областей. Отсутствие необходимых знаний не могут подменить, ни энтузиазм, ни физическая выносливость, ни даже запас продуктов питания и аварийного снаряжения. Риск навсегда остаться в болоте возрастает многократно, если не знать правила преодоления болотистых участков.

# ЦМК русского и иностранного языков

## Экология души и тела



### Влияние воды на здоровье человека

**Докладчики:** Черноус Ангелина, 309а  
Гараева Джамиля, 309а

**Руководитель:** Абрамова Анна Николаевна

Мы выбрали эту тему потому что – это самая актуальная тема, так как вода — это самое важное вещество на Земле, без которого не может существовать ни один организм и не могут протекать никакие биологические, химические реакции и технологические процессы.

Цель нашей работы – проанализировать информацию о роли и влиянии воды на состояние здоровья человека.

Исходя из цели, мы поставили перед собой следующие задачи: 1) изучить различные источники информации о пользе и вреде воды для человеческого организма; 2) выяснить путем анкетирования информированности студентов и преподавателей АМК о влиянии воды на организм; 3) составить рекомендации по употреблению воды.

### **Вода в организме человека**

Роль воды в организме человека по значимости заняла второе место после воздуха. Ярким свидетельством важности воды является факт присутствия ее в органах человека в целом на 70% - 90%. Вода находится во всех органах и тканях организма, только в неравномерных пропорциях.

На сегодняшний день важно принимать воду, имеющую сбалансированный минеральный состав. Без пищи любому человеку можно прожить более месяца, а без воды - всего пару дней. Когда организм обезвоживается на 10%, наступает физическая и психическая недееспособность. А когда обезвоживается на 20%, наступает смерть.

Мы провели небольшой опрос среди студентов и преподавателей, пьют ли они живую воду и знают ли они о пользе воды? В опросе участвовало 68 человек. Выяснилось, что 94% пьют живую воду, а также 28% опрошенных не знают о пользе живой воды.

### **Польза воды**

Многолетние исследования подтверждают пользу воды для организма человека. Регулярное употребление такого вида жидкости значительно снижает риски заболеваний и положительно влияет на здоровье:

- Кожа омолаживается и питается.
  - Дефицит влаги в организме является главной причиной мышечных спазмов.
  - Питьевая вода выводит токсины и нормализует деятельность почек.
  - Кардиологи утверждают, что пять стаканов воды, выпитых в течение суток, на 60% снижают возможность возникновения сердечного приступа.
  - Достаточное количество жидкости – залог успешной работы пищеварительной системы.
- Вода помогает быстро доставить питательные элементы в необходимое место и вывести отходы жизнедеятельности.

Дефицит воды приводит к повышению свертываемости крови, она становится более густой, образуются сгустки. Тромбоз же, в свою очередь, служит причиной инфаркта, инсульта, варикозного расширения вен и других проблем, нередко приводящих к смерти.

Обезвоживание пагубно действует на суставы. Суставная жидкость постепенно превращается в костную ткань, что причиняет боль, приводит к остеохондрозу. Замедляется метаболизм, все системы организма работают медленнее, начинаются сбои в работе внутренних органов.

### **Может ли вода пагубно влиять на организм?**

Проведенный опрос показал следующие данные: 75% опрошенных не имеют представления о вреде воды.

1. Повышенный уровень фтора приводит к потемнению эмали зубов, они ломаются, покрываются пятнами.
2. Свинец и мышьяк отравляют организм, преобразовывая хромосомный состав клеток.
3. Бор в холодной воде влияет на нервную систему.
4. Наличие кальция делает воду жесткой. Употреблять ее не рекомендуется из-за риска заболеваний сердца, сосудов, камней в почках. Жесткой водой мы увеличиваем риски преждевременной смерти.

Хлорированная вода вызывает такие заболевания: рак пищевода; рак кишечника; молочных желез; мочевого пузыря; у мужчин развитие рака легких; ускоряет старение.

Считается, что в сутки нужно выпивать не менее 2-х литров воды. Однако с этим можно поспорить - большое количество воды может вызвать питьевую болезнь. В этом случае вода не успевает пройти через почки и начинает поступать в другие органы, которые из-за резкого

притока жидкости набухают. Тяжелее всего приходится мозгу - он заключен в костную коробку, а потому набухание его клеток влечет за собой судороги, кому, остановку дыхания и в конечном результате смерть.

### **Какую же воду лучше пить?**

Для начала рассмотрим, какую воду употребляют наши опрошенные и в каком количестве.

- 35,3% - пьют фильтрованную воду;
- 27,9% - кипячёную;
- 14,8% - из-под крана;
- 13,2%-употребляют бутилированную воду;
- 8,8% - из скважины.

По количеству употребляемой воды данные распределились следующим образом: 8,9% респондентов употребляют - 500мл в день; 42,6% - 1л.; 33,8% - 1,5л.; 14,7% - 2л.

Какой должна быть вода? Конечно же, чистой. Это самое главное условие. Кипяченая вода теряет очень много полезных свойств. Вода сохранит свои полезные свойства, но и будет максимально обеззараженной, когда температура воды достигает 80-90 С°, не нужно доводить ее до кипения 100 С°.

Бутилированная вода часто «неживая». Это означает, что сначала её дистиллируют (то есть вода не имеет более никаких микробиологических и химических примесей), а потом минерализуют. Лучше брать воду из родников, в которых вы уверены, или использовать хорошо зарекомендовавшие себя фильтры для очистки воды.

### **Рекомендации:**

1. В зависимости от веса человека уровень потребляемой воды должен корректироваться: 18 кг - 0.50 л; 45 кг - 1.25л; 80 кг -2.25 кг; 110 кг - 3 л.
2. Периоды летней жары повышают риск обезвоживания. Поэтому в жару так необходим дополнительный прием воды.
3. Беременным женщинам рекомендуется употреблять не менее 2,3 л жидкости. Кормящим матерям нужно увеличить объем потребляемой жидкости до 3,1 л.
4. Если имеются хронические заболевания, такие как гипертония, заболевания печени, надпочечников, заболевания почек, сопровождающиеся их недостаточностью, некоторые заболевания сердца, то врач может назначить снижение потребления жидкости.

Исходя из всего вышесказанного можно сделать вывод, что вода действительно полезна для нашего организма, для кожи, мышц, деятельности почек, сердечно-сосудистой системы и пищеварения. Очень важно поддерживать водный баланс. Подходить к употреблению воды необходимо осознанно, индивидуально в зависимости от потребности организма, посоветовавшись с врачом.

## **Убивая природу, мы убиваем себя**

**Докладчик:** Кондратьева Ольга, 302 гр.

**Руководитель:** Шамраева Людмила Андреевна

**Цель** моего доклада – изучение влияния загрязнения окружающей среды.

Основные виды загрязнения окружающей среды:

- Загрязнение воздуха
- Загрязнение почвы
- Загрязнение воды
- Шумовое загрязнение



На современном этапе развития общества перед человеком стоит множество проблем, одной из глобальных является проблема загрязнения окружающей среды.

Итак, прежде всего, давайте вспомним понятие экологии. Экология- это наука, изучающая взаимоотношения всех форм жизни на нашей планете с окружающей средой. В греческом языке в своей основе слово имеет значение «Дом». Так вот это понятие «Дом» включает в себя всю нашу планету в целом, ее наследие, природу, все виды животных, птиц, рыб, насекомых и других живых существ. Возникает вопрос, все ли они живут счастливой жизнью сегодня? Думаю, у каждого найдется ответ на этот вопрос, но для меня ответ категоричный. Нет! Научно-технический прогресс в XX веке привел к стремительному развитию промышленности, науки, в частности химии, что сделало загрязнение окружающей среды глобальной проблемой. Теперь, живя в XXI веке, человечество понимает, что решить данную проблему просто необходимо.

Быстрый рост населения требует больше земли, пищи, а это ведет к еще большему загрязнению окружающей среды. Испытания ядерного оружия, атомных бомб наносят нашему Дому непоправимый вред. Однозначно, нам нужно решать эту глобальную проблему и сделать жизнь в нашем Доме счастливой, а самое главное, здоровой!

Нам стоит самостоятельно заботиться об окружающей среде и поддерживать тот баланс, в котором человек способен нормально существовать. И стоит помнить, что мы живем один раз и сравнительно недолго, и у нас есть только один Дом на всех, который нужно любить и о котором нужно заботиться.

В завершении своего выступления хочется упомянуть фразу великого английского писателя Джона Голсуорси «Если вы не думаете о будущем, то у вас его и не будет».

## Природные процессы и явления Земли

**Докладчик:** Семёнов Григорий, 204 гр.

**Руководитель:** Вазанкова Светлана Витальевна

**Объект исследования:** природные процессы и явления: землетрясения и их последствия.

**Предмет исследования:** крупнейший землетрясения и их последствия.

**Цель исследования:** изучение темы «Опасные природные явления и процессы" на основе исследований по сходной проблематике.

**Задачи:**

- изучить научную литературу о природных явлениях и процессах;
- узнать классификацию землетрясений;
- выпустить буклет о мерах предосторожности при землетрясении.

**Актуальность** данной темы не вызывает сомнения. В последнее время нашу планету потрясают разные природные и техногенные катастрофы. Мы поставили цель изучить данные природные явления и познакомить слушателей с трагическими и интересными фактами данного природного явления. Работа может быть полезна в качестве дополнительного материала на уроках "ОБЖ и медицина катастроф».

**Методы исследования:**

- накопление научного материала: изучение литературы и источников информации, ознакомление с теорией вопроса.
- осмысление собранного материала: сравнение, изучение, обобщение, моделирование.

Толчок земли, ещё, другой,  
Покрылось небо слоем пыли,  
Повсюду стоны, груды тел,

Дома как по реке поплыли.  
Земля разверзлась, пар валит,  
Как будто злобный Демон дышит...

Землетрясение - это природное явление, которое и сегодня привлекает внимание учёных не только за счёт своей малой изученности, но и непредсказуемости, способной наносить вред человеку.

Землетрясением называется подземный толчок, который может ощущаться человеком в значительной мере в зависимости от мощности колебаний земной поверхности.

Землетрясения могут быть вызваны как естественными причинами, так и искусственными, которые возникают по вине человека.

Чаще всего землетрясения возникают из-за разломов тектонических плит (это целостные блоки, из которых состоит поверхностная оболочка нашей планеты) и их быстрого смещения. Для человека этот разлом не ощутим до того момента, пока энергия, образовавшаяся от разрыва горных пород, не начнёт вырываться на поверхность.

Иногда землетрясения возникают по вине человека. Человек, без злого умысла, провоцирует появление искусственных толчков, которые по своей мощности совсем не уступают природным. Среди таких причин можно выделить следующие:

- ★ Взрывы;
- ★ Перезаполнение водохранилищ;
- ★ Ядерный взрыв;
- ★ Обрушения в шахтах.

Сейчас землетрясения измеряются в баллах по шкале Рихтера. Давайте посмотрим на эту шкалу в таблице и увидим её характеристику.

Баллы	Наименование землетрясения	Краткая характеристика
1	Незаметное	Отмечается только сейсмическими приборами
2	Очень слабое	Ощущается отдельными людьми в состоянии покоя
3	Слабое	Ощущается лишь небольшой частью населения
4	Умеренное	Лёгкое дребезжание и колебание предметов, посуды
5	Довольно сильное	Сотрясение зданий, мебели, трещины стен, окон
6	Сильное	Ощущают все. Всё падает. Откалывается штукатурка.
7	Очень сильное	Трещины в стенах каменных домов.
8	Разрушительное	Трещины в сырой почве, опрокидываются памятники.
9	Опустошительное	Сильное повреждение и разрушение каменных домов.
10	Уничтожающее	Оползни, обвалы, разрушение каменных построек, железнодорожных путей.
11	Катастрофичное	Широкие трещины в земле, много оползней и обвалов.
12	Сильная катастрофа	Всё разрушено. Полностью меняется ландшафт, реки меняют направления, в земле глубокие провалы.

*Как же вести себя при землетрясениях?*

1. Не паниковать! Возьмите себя в руки!
2. Возьмите самое необходимое (документы, деньги) и выйдите на улицу. Если это холодное время года, наденьте тёплые вещи.
3. Спускайтесь вниз по лестнице ближе к стене. Не пользуйтесь лифтом.
4. Не прячьтесь под дверными и оконными проёмами. Лучше спрячьтесь под крепкой мебелью.
5. Оказавшись на улице, отойдите от домов на безопасное расстояние.

б. Во время землетрясения часто поднимается пыль, а также возможна утечка взрывоопасных и горючих веществ. На такой случай постарайтесь закрыть дыхательные пути (нос и рот) хотя бы собственной одеждой, если спасатели не предоставили противогазы.

Мы сегодня уже многое узнали о землетрясениях. Но я хочу вам рассказать о самых страшных землетрясениях на нашей планете.

1 ноября 1755 года, в столице Португалии, Лиссабоне, произошло сильнейшее землетрясение. Это был день всех святых, и многие горожане были в храмах. Начались сильные толчки, и своды храмов не выдержали - все люди погибли.

А потом на Лиссабон нагрянула 6 метровая волна и погибло ещё 80.000 человек.

16 декабря 1920 года. Китай, г. Хайюань (Ханань). По оценкам историков в тот день погибло 230.000 человек. Сила толчков была такова, что целые селения проваливались в образовавшиеся проломы. Невероятно, но сильные волны, образовавшиеся от толчков, докатились до Норвегии.

В 1952 году восемнадцатиметровая волна уничтожила полностью Северо-Курильск.

22 мая 1960 год. Чили. Произошло землетрясение в 9,5 баллов по шкале Рихтера. Землетрясение было такое мощное, что вызвало волны высотой более 10 метров, которые накрыли не только Чили, но и Японию и Филиппины.

7 декабря 1988 года за 30 секунд были разрушены два города в Армянской ССР - Спитак и Ленинакан. Последствия были чудовищны: разрушены 300 сёл, погибло 170 тысяч человек, инвалидами осталось около 17 тысяч.

Май 1995 года. Сахалин. Землетрясение составило 7,6 балла по шкале Рихтера. За 17 секунд полностью разрушен посёлок Нефтегорск. Из 3197 жителей погибло 2400.

Можно этот список продолжать до бесконечности. Недавнее землетрясение произошло 30 октября 2016 года в Италии. Природа как бы нам напоминает о том, что не стоит быть такими беспечными. Я с этим соглашусь.

Мною была проведено небольшое анкетирование, состоящее из одного вопроса: Как нужно вести себя во время землетрясения. И ответы респондентов показали, что 90% отвечающих не знают. Многие говорят, что мы живём в неопасном сейсмическом районе, и нам это не грозит. Но не стоит расслабляться! Всё может произойти в нашей жизни. Каждая природная катастрофа - это тест на выживаемость. Поэтому я выпустил буклет, который расскажет о том, что такое землетрясение и как надо себя вести во время него.

Чу! дрожит земли утроба,  
Гул несется из травы;  
Гром гремит, как в двери гроба  
Череп мертвой головы.  
Чу! трепещут кровли башен,  
Зазывает темный бор.  
Разрушитель и страшен  
Бурь подземный разговор...

#### **Литература:**

1. А.А. Никонов «Землетрясения» Издательство «Знание» Москва, 1984г.
2. С.В. Поляков «Последствия сильных землетрясений» Издательство «Стройиздат» Москва, 1978г.
3. А. Д. Потапов «Землетрясения. Причины и последствия»: научное издание. - М.: Высшая школа, 2009.
4. В.И. Уломов «Сейсмичность» Большая Российская энциклопедия (БРЭ), том «Россия», 2004.

## **Негативное влияние социальных сетей**

**Докладчик:** Латов Иван, 306 гр.

**Руководитель:** Шевченко Ольга Константиновна

Социальные сети стали неотъемлемой частью нашей жизни. Благодаря техническому прогрессу мы сегодня имеем возможность мгновенно находить и обмениваться любой информацией – текстовой, видео, аудио и т.д. И это несомненно очень полезная функция Интернета и социальных сетей.

Но они оказывают достаточно сильное влияние на психику человека. Виртуальный мир дарит нам приятные эмоции от того, что нашим фотографиям и постам ставят «лайки», оставляют приятные комментарии. Это сопровождается приятными эмоциями, что приводит к формированию зависимости от социальных сетей. В среднем, на каждого интернет-пользователя приходится 7 аккаунтов и профилей в социальных сетях.

Однородность и обилие информации, поступающей в наш мозг из социальных сетей приводит к тому, что мы не можем удерживать и концентрировать внимание на чём-то одном и наша способность критично воспринимать и осмысливать информацию тоже снижается.

Контент новостных лент и чатов из социальных сетей представляет собой подобие жвачки для мозга – не переваривается, не усваивается, не приносит пользы, а заставляет мозг заниматься неэффективной деятельностью. В итоге мы можем констатировать печальный факт: в последние годы появились настоящие Интернет-зомби, которые не умеют общаться в реальности, а только в виртуальном мире, интересуются только количеством «лайками» на своих аккаунтах и количеством их посещений другими пользователями «ВКонтакте», «Одноклассники», «Facebook», «Instagram», «Twitter».

## **Влияние внешности на межличностное общение**

**Выполнила:** Сысоева Татьяна, 306 гр.

**Руководитель:** Шевченко Ольга Константиновна

Влияние внешности на межличностное общение.

Общение – важнейший фактор психического и социального развития личности. Навыки общения необходимы каждому человеку для полного и качественного взаимодействия с другими людьми. Минимальные навыки общения у нас у всех имеются, но как показывает жизнь – их часто бывает недостаточно для решения разного рода проблем и задач, с которыми нам приходится сталкиваться в повседневной жизни. Следовательно, эти навыки необходимо развивать и совершенствовать.

Что такое красота?

Каприз природы, насмешка над стремлением человеческого разума подчинить себе все сущее или в ней заложен некий высший смысл? Что значит она в нашей жизни? Народная мудрость издавна предостерегает – «не родись красивой», во многих языках живут пословицы, утверждающие, что внешность обманчива. И в то же время писатель провозглашает – в человеке все должно быть прекрасно: и лицо, и душа, и поступки.

Зависимость поведения от внешнего вида

Может быть, красота – некая абсолютная величина, гарантирующая успех в общении? Не заложена ли она самой природой?

Мало того, внешность может в ряде случаев влиять не только на некое общее представление о человеке, но и на оценку его поведения в конкретном случае.

Что же делать? Как не допустить несправедливости?

Первым разумным выходом представляется – организовать психологическое просвещение. Всем, имеющим отношение к педагогике и вообще к работе с людьми, стоит уяснить, что никакой связи между внешностью и чертами характера не существует.

Как же мы можем нейтрализовать этот стереотип, как облегчить жизнь нашим малышам?

Первое, что мы должны помнить, – это то, что нужно всегда хорошо одевать маленьких детей (не обязательно скупать все самые дорогие распашонки – главное, чтобы ребенок был опрятен, ухожен, чтобы цвет шапочки был к лицу, чтобы кофточка была чистая и выглаженная – на такого малыша всегда с симпатией будут смотреть окружающие

Ну а следующая ступень – постоянное внимание к своим словам, своим поступкам.

Нам нужно, прежде всего избавиться от собственных суеверий, в частности от такого вредного, как «красивый – значит хороший»?

Красота и предвзятость

Предвзятость- сложное качество человеческой природы, с которым трудно справиться, но возможно. Проявляется оно в уже имеющемся собственном мнении обо всем на свете, в нем нет места беспристрастности. Людям, с ярко выраженной чертой характера предвзятостью нельзя работать в правоохранительных органах и судебной системе. Самое страшное проявление предвзятости в повседневной жизни человека – это четко сформированное негативное отношение к представителям другой расы, национальности, пола и т.п. Но это можно исправить, нужно лишь не много побороться.

Красота́ — эстетическая (неутилитарная, непрактическая) категория, обозначающая совершенство, гармоничное сочетание аспектов объекта, при котором последний вызывает у наблюдателя эстетическое наслаждение.

В чем же красота человека?

Красота человек, зависит оттого, какой человек в жизни. То есть он не зависит от красоты, а от души, какой человек. Если человек красив, но не имеет души, которая очень нужна в наше время. Душа должна быть в людях, как относишься, чем занимаешься. Человеку очень нужна душа в дружбе, чтобы он мог отблагодарить, сделать хорошее людям, Всем...

Как же можно понять каков сам человек? Часто, мы все определяем по одежке, а не по делам.

Наверное, самое главное, что должно быть у человека - любовь, доброта, щедрость. Без этих нравственных характеров обойтись нельзя...

Каждый, каждый, когда мы дарим, здороваемся, что угодно, делаем, мы должны делать это с ДУШОЙ.

Душа-это самое главное, что есть у человека!

Красота человека - это когда у человека красивые черты лица, когда он опрятно и со вкусом одет, когда он хорошо воспитан, когда от беседы с ним ты сам становишься богаче.

Часто бывает, что человек не отличается яркой внешностью, но от общения с этим человеком исходит обаяние, и мы говорим: «Красивый человек!». Красота человека - это не только его приятная внешность, но и его интеллект, характер, воспитанность. Красота человека в его всестороннем развитии, не зря говорят, что

"Красота человека - в красоте характера".

Это еще одно напоминание о том, что не стоит судить книгу по обложке, и что при определенных обстоятельствах вы бы уже не считали их такими привлекательными.

## Влияние состояния зубов на организм

Выполнила: Паращай Юлия, 207 гр.

Руководитель: Абрамова Людмила Васильевна

Запущенные заболевания приводят не только к неприятным болевым ощущениям, но и могут стать причиной потери зуба. Тогда приходится либо смириться, либо прибегнуть к процедуре протезирования.

Кроме самих зубов и десен, продукты жизнедеятельности вредоносных бактерий могут проникать внутрь организма, вызывая заболевания внутренних органов и даже суставов.

### **Проблемы с зубами влияют на состояние здоровья всего организма!**

Ранее уже было доказано, что здоровье зубов и дёсен напрямую влияет на состояние здоровья сердечной мышцы, развитие сахарного диабета, инсультов и других заболеваний.

### **Влияние проблемных зубов на ЖКТ**

Проблемные зубы не в состоянии обеспечить правильное механическое измельчение пищи, подготавливающее ее к усвоению в желудочно-кишечном тракте. Если у вас болят зубы, десны и нет возможности тщательно пережевывать пищу, то на желудок ложится дополнительная нагрузка, которая может привести к всевозможным заболеваниям.

### **Влияние нелеченых зубов на легкие**

По словам ученых, зубной налет представляет собой определенного рода резервуар, в котором собирается инфекция и развивается там, не проявляя себя внешне никак. Ученными были проанализированы истории болезней тех, кто лечился от пневмонии, и они определили связь между самим заболеванием и тем, как часто они чистят свои зубы (чем реже, тем больше риск заболевания).

### **Взаимосвязь состояния зубов и диабета**

Диабет – очень серьезное заболевание, которое требует более трепетного и аккуратного обращения к своему здоровью. В частности, и к своим зубам. Ведь учеными было доказано, что между риском развития осложнений и плохим состоянием зубов имеется прямая связь

### **Взаимосвязь зубов и потенции**

Отсутствие правильного ухода за зубами может привести мужчину не только к резкому снижению количества поклонниц из-за некрасивой улыбки и запаха изо рта, но и к появлению типично «мужской» проблемы – импотенции. Хроническая инфекция, обитающая во рту, повреждает кровеносные сосуды, что и может стать причиной половой слабости.

### **Факторы, влияющие на состояние зубов**

Здоровье зубов зависит от многих факторов. Прежде всего, это **генетика**.

Не многим так повезло, что им по наследству достались здоровые и крепкие зубы. Большинство же и чистят их после каждого приема пищи, и полощут, и т.д., но зубы все равно болят и не хотят оставаться во рту.

### **Важную роль в состоянии зубов играет, конечно же, экология:**

вода, которую мы пьем, на которой готовим еду, воздух, которым мы дышим, пища, которую едим. Большое значение имеет регион или населенный пункт, в котором мы живем.



**Вывод:** здоровье человека неразрывно связано с условиями быта, труда и отдыха. Следовательно, режим личной жизни, выполнение гигиенических требований, соблюдение определенных полезных советов является профилактикой различных заболеваний. Гигиена полости рта является важнейшим условием профилактики стоматологических заболеваний.

## Король Артур: мифы, легенды и реальность

Докладчик: Ким Вячеслав, 201 гр.

Руководитель: Деркач Ирина Сергеевна

Король Артур - одна из величайших фигур, рожденных западным миром. Он является героем тысячи историй, пробуждает миллионы детских мечтаний и служит образом нации. Столетие за столетием вновь возрождается он в мире - пером, кистью и фантазией многочисленных писателей, художников, поэтов и политиков. Почти тысячу лет живет его дух в истории, но до сих пор нет точных сведений о том, кем же был король Артур. И до сих пор этот вопрос остается без ответа. Существовал ли Артур как историческая фигура?

**Моя гипотеза:** Образ Артура является сложным и многогранным.

Проблема данного исследования носит актуальный характер в современных условиях. Об этом свидетельствует частое изучение поднятых вопросов в литературе, в интернете. Актуальность настоящей работы обусловлена большим интересом к данной теме, потому что она очень популярна и в ней много загадок и тайн.

**Объектом исследования** история и культура Англии в раннем средневековье.

**Предметом исследования** – легенды и мифы короля Артура.

**Цель работы** – изучение образа короля Артура.

**Методы исследования:** сбор информации о короле Артуре, сравнительный анализ полученных результатов.

**Задачи для достижения поставленной цели:**

- показать мифологические корни образа короля Артура;
- выяснить происхождение легенд об Артуре;
- установить, существовал ли король Артур как реальная историческая фигура;
- сопоставить различные стороны образа Артура.

Практическая значимость результатов исследования - создание тематического сайта <http://shoutout.wix.com/so/bLKrfgbS#/main>

В данном исследовании образ Артура был рассмотрен как Артур – персонаж мифов, легенд и реальных исторических событий.

Между мифическим и легендарным Артуром есть некоторые общие черты. Они являются великими воителями и правителями, создают могущественное государство, в которое входит не только Британия, но и другие страны.

- Их окружают и им повинуются знаменитые герои.
- Они связаны с поиском Святого Грааля.
- Оба страдают от предательства и ранеными удаляются на Аваллон.
- Они вернутся, когда снова нужно будет спасти Британию.

В то же время между этими образами есть различия:

- Мифический Артур связан с миром кельтских богов, многие из которых ему служат, а легендарный Артур на такое величие не претендует.
- Мифический Артур является богом, которому поклоняются язычники, а легендарный Артур – типичный христианин.

Общие черты обнаруживаются и между легендарным и реальным Артуром:

- Они воюют с завоевателями – германцами и некоторыми племенами Британии (скоттами).
- Они проявляют силу и мужество и становятся героями произведений историков писателей.

Различия между легендарным и реальным Артуром:

- Легендарный Артур – король, повелитель европейской державы, в то же время Артур реальный был, скорее всего, одним из вождей или королей бриттов.

- Легендарный Артур побеждает всегда, кроме своей последней битвы, о реальном Артуре мы не можем этого сказать с полной уверенностью.
  - Легендарный Артур – благородный человек и глубоко верующий христианин, реальный Артур, возможно, был предводителем полуразбойничьего отряда и грабил монастыри.
- Если верить легендам, легендарный Артур пострадал из-за предательства и был унесён на Авалон, исторический Артур погиб. Между историческим и мифическим Артуром нет ничего общего. Зато между ними есть различия:
- Исторический Артур не претендует на такое величие как Артур – бог.
  - Исторический Артур не заинтересован поисками Святого Грааля.

Слава Артура военачальника и легендарного правителя объединилась со славой Артура бога, и общий собирательный образ получил широкое распространение на землях, на которых уже в наше время были обнаружены следы древних поселений бриттов в Великобритании. Это создало почву для многочисленных диспутов относительно местонахождения «Артуровых владений».

Таким образом, мною была достигнута цель исследования и решены его задачи.

Моя гипотеза о том, что образ Артура является сложным и многогранным, подтвердилась.

## **Фукусима: право на ошибку?**

**Докладчик:** Недолюк Алёна, 209 ф гр.

**Руководитель:** Сидоренко Марина Александровна

Nuclear energy is a virtually inexhaustible source of cheap electricity since the middle of last century. It saves the world from energy starvation. But nuclear power is not just the river of cheap electricity, but the worst radiation disaster that can destroy a whole country.

And what is the fault of the people? It's very simple: when designing the station (and its construction began in 1966) was incorrectly selected the sites for setting up diesel power plants and not well thought out supply of electricity to the standard cooling systems of the reactors. It so happened that the reactors withstood the enormous loads, but the support system is out of order from the first blow of the disaster.

The accident at the Fukushima nuclear power plant-1 had the most disastrous consequences, which was caused by the fault of the people.

Irreparable harm caused Chernobyl, and in 2011, the impact suddenly struck the Japanese station Fukushima-1, which still holds the world in suspense.

Fukushima-1 was one of the most powerful NPP in the world. It consists of 6 generating units. At the time of the disaster in working condition were only 1,2 and 3rd reactors 4, 5 and 6 reactors were stopped. On March 11, 2011, in the Pacific Ocean off the Eastern coast of Japan earthquake with magnitude from 9.0 to 9.1 took place. This earthquake became the strongest in the history of the country and created a massive tsunami that literally washed away houses and cars, killing and missing more than 20 thousand people.

50 men remained on the Fukushima-1 to divert a tsunami. Water from the surging tsunami began to fill the station. Emergency power was off. The cooling system of the reactors was out. The wave flooded the backup diesel generators, resulting in a failed cooling system of reactors at units 1, 2 and 3. A melting of the active zones of these reactors occurred. Two young employees of the station located at that time in the basement died.

Explosion and release of white smoke in the earthquake affected Japanese nuclear power plant "Fukushima-1" on March 12. At 6:36 on the first unit of the nuclear power plant explosion collapsed part of concrete structures. The cause of the explosion was the formation of hydrogen in the zirconium-steam reaction at high temperature and vapor content. The reactor vessel was not damaged; outer shell unit of reinforced concrete was destroyed. Four people who took part in the work at the



station were injured and were sent to the hospital. On March 14, an explosion occurred in the third unit of the reactor. On 15 March the second unit exploded. As a result of the accident at the NPP "Fukushima-1" in the atmosphere and the ocean came radioactive elements, in particular iodine 131 and cesium 137.

Total emissions of radionuclides accounted for 20% of emissions after the Chernobyl accident. The population of the 30-kilometer zone around the plant was evacuated. The infected area of land subject decontamination is 3 % of Japan.

Radioactive substances were detected in drinking water and food not only in Fukushima Prefecture but also in other parts of the country. Many countries, including Russia, banned the import of Japanese products and radioactive machines.

At the time of the first explosion four employees of the station and two workers of contract organizations were injured, the bodies of two more victims were found on March 30 in the turbine hall of the fourth power. During the second explosion 11 people has been injured, only one was hospitalized. During the third explosion no one was hurt.

Unlike the Chernobyl disaster, where the result of acute radiation sickness in the first week after the incident resulted in the death of 28 people, there are deaths from radiation high doses of ionizing radiation were recorded.

Currently, the station is idle, but it works on the content of the reactors and pools are in a stable condition. The fact that the heating of a nuclear fuel is still happening (in particular, the water temperature in the basins reaches 50 — 60 degrees) that requires continuous heat removal from both reactors and pools of fuel and nuclear waste. At the moment the emergency station is not dangerous, however, to support such provisions have to spend a lot of money. At the same time, at the station periodically there are various incidents that could lead to new trouble. For example, on 19 March 2013 there is a short circuit, which resulted in the disaster the reactors and the pools were again without cooling, but by 20 March, the situation was corrected.

For the first time after the Chernobyl accident, the nuclear industry was dealt a serious blow. The world community is thinking again about whether nuclear energy can be safe. Many countries have frozen their projects in this sector and Germany and even stated that by 2022 will switch off the last nuclear power plant and to develop alternative energy sources.

А в чем же вина людей? Все очень просто: при проектировании станции (а строить ее начали еще в 1966 году) были неверно выбраны места для расположения дизельных электростанций и не продуман подвод электроэнергии к штатным системам охлаждения реакторов. Получилось так, что реакторы выдержали колоссальные нагрузки, но вспомогательные системы вышли из строя от первого удара стихии.

Авария на атомной станции Фукусима-1 имела самые пагубные последствия, которые, как это ни удивительно, возникли по вине людей.

Самое неприятное во всех радиационных авариях — заражение воздуха, воды и земли высокоактивными продуктами деления ядерного топлива. То есть — радиационное заражение местности. Определенный вклад в это загрязнение внесли взрывы на энергоблоках, которые произошли с 12 по 15 марта 2011 года — пар, выброшенный из гермооболочек реакторов, нес в себе некоторое количество радионуклидов, осевших вокруг станции.

Однако наибольшие загрязнения произвела морская вода, которая закачивалась в реакторы в первую неделю после аварии. Ведь эта вода, проходя активную зону реакторов, снова попадала в океан. В результате уже к 31 марта 2011 года радиоактивность океанской воды на расстоянии 330 метров от станции превышала допустимую норму в 4385 раз! В настоящее время этот показатель значительно снизился, но радиоактивность побережья у станции практически в 100 раз выше всех допустимых норм.

Выбросы радиоактивных веществ вынудили уже 11 марта провести эвакуацию людей из 2-километровой зоны вокруг станции, а уже к 24 марта радиус зоны эвакуации увеличился до 30 км. Всего по разным подсчетам было эвакуировано от 185 до 320 тысяч человек, однако в это число входят и эвакуированные с территорий, подвергшихся серьезным разрушениям

от землетрясения и цунами. В результате заражения воды в ряде районов запрещена ловля рыбы, а также поставлен запрет на использовании земель в 30-километровой зоне вокруг Фукусимы-1. В настоящее время ведутся активные работы по дезактивации почвы в этой зоне, однако из-за высоких концентраций радионуклидов самым простым решением стало снятие верхнего пласта земли с его последующим уничтожением. В связи с этим местным жителям запрещено возвращаться в свои дома, когда это можно будет сделать — неизвестно.

Если сравнивать день катастрофы на АЭС «Фукусима-1» с тем временем, когда случилась авария в Чернобыле, то естественно, что уровень имеющихся знаний, технологичность и оснащенность не подлежат сравнению. Да и сами аварии хоть и лежат в одной плоскости по тяжести последствий, но являются абсолютно разными. Именно этим объясняется меньшее число пострадавших. Кроме того, часть радиоактивных веществ ушла в направлении Тихого океана.

По имеющимся данным всего из 30-ти километровой зоны было эвакуировано от 185 до 320 тысяч человек. Столь значительный разброс в цифрах обусловлен тем, что в это же время здесь проводилась эвакуация населения в связи с цунами. В момент первого взрыва были травмированы четыре сотрудника станции и двое рабочих подрядных организаций, тела еще двух погибших в этот момент были найдены 30 марта в турбинном зале четвертого энергоблока. Во время второго взрыва получили травмы 11 человек, из которых госпитализирован был только один. При третьем взрыве никто не пострадал.

В отличие от чернобыльской катастрофы, где результатом острой лучевой болезни в первую неделю после случившегося стала гибель 28 человек, здесь летальных исходов от облучения большими дозами ионизирующего излучения зафиксировано не было. Три сотрудника станции получили дозу облучения 170 мЗв, двое из них госпитализированы с радиационным поражением ног и кожных покровов. Доза облучения одного из рабочих составила 106 мЗв, что превышает норму, но является ниже установленной МАГАТЭ в случае радиационной аварии. Человек все же был госпитализирован.

В настоящее время станция бездействует, однако на ней ведутся работы по содержанию реакторов и бассейнов выдержки в стабильном состоянии. Дело в том, что нагрев ядерного топлива все еще происходит (в частности, температура воды в бассейнах достигает 50 — 60 градусов), что требует постоянного отвода тепла, как от реакторов, так и от бассейнов с топливом и ядерными отходами. Такое состояние будет сохраняться как минимум до 2021 года — за это время распадутся наиболее активные продукты распада ядерного топлива, и можно будет начать операцию по извлечению расплавленных активных зон из реакторов (извлечение топлива и отходов из бассейнов выдержки будет проведено в конце 2013 года). А к 2050-м годам АЭС Фукусима-1 будет полностью демонтирована и прекратит свое существование.

Интересно, что реакторы № 5 и 6 все еще находятся в работоспособном состоянии, однако у них нарушены штатные системы охлаждения, а поэтому они не могут использоваться для получения электроэнергии. Сейчас на станции ведется возведение саркофага над энергоблоком № 4, подобные меры планируется принять и в отношении других поврежденных реакторов.

Таким образом, на данный момент аварийная станция не представляет опасности, однако для поддержки такого положения приходится затрачивать огромные средства. В то же время, на станции периодически происходят различные инциденты, способные привести к новой аварии. Например, 19 марта 2013 года произошло короткое замыкание, в результате которого аварийные реакторы и бассейны выдержки снова остались без охлаждения, но к 20 марта ситуация была исправлена. А причиной этого инцидента стала самая обычная крыса!

Авария на АЭС Фукусима-1 привлекла внимание всего мира, вызвав страх и тревогу у людей даже на обратной стороне Земного шара. И сейчас каждый из нас может лично

посмотреть за тем, что происходит на станции - вокруг нее установлено несколько веб-камер, круглосуточно передающих картинку с ключевых объектов Фукусимы-1.

## **Чернобыльская катастрофа**

**Докладчик:** Гашинская Светлана, 209 ф гр.

**Руководитель:** Сидоренко Марина Александровна

В современном сложном, динамичном мире острой проблемой стала проблема взаимоотношений человечества и природы. Довольно частые вмешательства человека в природу и несоблюдение правил корректной игры с природой несет катастрофический характер, что может привести к гибели цивилизации и исчезновению человека как биологического вида. Поэтому человеку важно знать свое положение в природе, быть экологически образованной личностью и находиться в гармонии с природой, чтобы не нанести ей невосполнимый урон или не привести ее к полному уничтожению...

The Chernobyl station is situated at the settlement of Pripjat, Ukraine, 18 km northwest of the city of Chernobyl. The station consisted of four reactors, each capable of producing 1 GW of electric power. Construction of the plant began in the 1970s, with reactor number 1 commissioned in 1977, followed by number 2 in 1978, number 3 in 1981, and number 4 in 1983. Two more reactors number 5 and number 6, also capable of producing 1 Gigawatt each were under construction at the time of the accident. Saturday, April 26, 1986, at 1:23:58 a.m. local time, the fourth reactor of the Chernobyl power plant known as Chernobyl-4 suffered a catastrophic steam explosion that resulted in a fire, a series of additional explosions, and a nuclear meltdown.

«40-тонный стальной колпак с реактора 4-го энергоблока был сброшен, – рассказывают очевидцы. – Ясно было лишь одно: надо охлаждать реактор». Мешки с песком, гравием, мраморной крошкой и свинцом сбрасывали с вертолетов. Для этого надо было пролететь точно над местом взрыва. На высоте 200 метров радиация достигала 1000 рентген. Лучевая болезнь развивается после дозы в 100 рентген в час. 600 единиц – мгновенная смерть. Этот взрыв произвел радиоактивный выброс, от которого пострадали различные части мира, в том числе Советский Союз, некоторые части Европы, и даже восточная часть США.

Эта катастрофа заставила людей задуматься над ядерной проблемой и возможными последствиями... Чернобыльская катастрофа является не только результатом человеческих действий против природы, но и, конечно же, одной из худших катастроф мира.

### Вот горькие факты:

высокую дозу облучения получили 20 млн. чел.; погибли десятки тысяч от лучевой болезни; был нанесен материальный ущерб 4,8 млн. рублей; перемена места жительства коснулась 200 тыс. чел.; заражена территория на 130 тыс. м. Сильно пострадала территория, находящаяся в непосредственной близости от 4-го блока. От мощного облучения короткоживущими изотопами погибла часть хвойного леса. Весь мертвый лес площадью в несколько га был вырублен, вывезен и навсегда погребен в бетоне. По мнению специалистов, ныне в зараженных районах возникла новая популяция людей, животных и микроорганизмов, с повышенной чувствительностью к радиации, химическим веществам и даже к медицинскому лечению.

Опрос студентов Амурского медицинского колледжа о Чернобыльской катастрофе.

вопрос	кол-во уч-ся ответивших "да"	кол-во уч-ся ответивших "нет"	кол-во уч-ся ответивших "да" в %	кол-во уч-ся ответивших "нет" в %
Знаете ли Вы о Чернобыльской катастрофе	50	0	100	0
Считаете ли Вы, что данная катастрофа отразилась на экологии во всем мире	43	6	88	12
Как Вы думаете, повлияла ли радиация на здоровье людей	47	3	94	6
Как Вы думаете, сказывается ли катастрофа на Чернобыльской АЭС на экологической обстановки в мире в настоящее время	31	19	62	38
Возможно ли избежать катастрофы, подобной Чернобыльской	40	10	80	20

С течением времени, казалось, стирается горечь и острота восприятия этой трагедии, забываются имена героев, их подвиг... Но сегодня, когда после разрушительного землетрясения в Японии, весь мир охватила ядерная фобия, события, произошедшие чуть больше четверти века назад, приобретают особое значение.

Чернобыльская катастрофа – это еще и суровый урок, напоминание о том, что нельзя легкомысленно относиться к окружающему миру, бездумно и расточительно пользоваться его богатствами...

## Азбука правильного питания

**Докладчик:** Бурдина Мария, 102 гр.

**Руководитель:** Жилина Людмила Геннадьевна

*«Мы не для того живём, чтобы есть,  
а едим для того, чтобы жить»*

(Сократ, древнегреческий философ)

Время компьютеров, телевидения, огромной интеллектуальной нагрузки в школе, снижения интереса к спорту, время фаст-фудов и многих продуктовых изысков, вкусных, но не приносящих пользы здоровью, особенно растущему организму способствует увеличению количества детей, имеющих избыточный вес, часто болеющих, со сниженным зрением и слаборазвитых физически. В связи с этим у меня возникло много вопросов. Что такое здоровое питание? Все ли продукты питания полезны нашему организму? Какие самые полезные продукты? Из чего состоит наша пища?

Актуальность проблемы состоит в том, что происходит ухудшение здоровья человека. Понять, зачем мы едим и что надо есть, если хочешь стать сильным и здоровым.

### Здоровое питание

Все больше наших современников отходят от всевозможных диет и обращают внимание на здоровое питание. Ведь здоровое питание – это не только хорошее самочувствие и избавление от многих болезней, но и стремление к здоровой и долгой жизни, поддержание имиджа успешного делового человека. Итак, постараемся разобраться, что же такое «здоровое питание».

Здоровое питание - это питание, обеспечивающее рост, нормальное развитие и жизнедеятельность человека, способствующее укреплению его здоровья и профилактике заболеваний. Это не что иное, как сбалансированное потребление белков, углеводов, жиров, витаминов и микроэлементов с учетом суточной физиологической потребности человека.

Белки - основной строительный материал для нашего организма. Из белка состоят мышцы, внутренние органы, кровеносная, иммунная система, кожа, волосы, ногти. Наилучшими источниками белка считают рыбу, курятину, индейку, нежирное мясо, обезжиренные молочные продукты, орехи, сывороточные продукты, а также яичные белки.

Жиры - наиболее мощный источник энергии. Кроме того, жировые отложения защищают организм от потери тепла и ушибов, а жировые капсулы внутренних органов служат им опорой и защитой от механических повреждений. Источником жира являются животные жиры и растительные масла, а также мясо, рыба, яйца, молоко и молочные продукты. Жиры улучшают вкус пищи и вызывают чувство сытости.

Углеводы – основной источник энергии. Примерно 60% энергии организм получает за счет углеводов, остальную часть - за счет белков и жиров. Углеводы содержатся в таких продуктах сахар, мед, печенье, крупы, макароны, хлеб, пирожное и торты, мороженое, конфеты.

Правильное соотношение углеводов, жиров и белков – основа здорового питания.

## Витамины

Фраза «витамины — источник здоровья» знакома нам с раннего детства, и мы настолько привыкли к ней, что перестаем придавать ей значение. А напрасно! Ведь на самом деле без витаминов обеспечить полноценное здоровье совершенно невозможно.

Многие витамины быстро разрушаются и не накапливаются в организме в нужных количествах, поэтому человек нуждается в постоянном поступлении их с пищей.

К настоящему времени известно и изучено около 30 витаминов. К обеспечению здоровья человека причастны около 20 из них. Остановимся только на некоторых из них, имеющих особое значение в питании населения нашей страны.

Название витамина	В чем польза витамина?	Симптомы от недостатка витамина в организме	В каких продуктах содержится витамин?
<u>Витамин А</u>	Происходит обмен белков, рост и формирование костей и зубов, процессы обновления кожи.	Появляются трещины губ, расстройство сумеречного зрения - «куриная слепота», развитие хронического гайморита, бронхита, трахеита.	Морковь, перцы, персики, яблоки, абрикосы, плоды шиповника, рыбий жир, печень, яйца, молоко.
Наиболее распространенные формы витамина группы В – это: В1, В2, В3, В5, В6 В7, В9, В12.	Обеспечивает нормальное функционирование мозга и нервной системы, а также участвует в формировании крови.	Отсутствие аппетита, утомление, шелушение кожи, конъюнктивит, анемия (малокровие), боль в мышцах, расстройство нервной системы.	Печень, яичный желток, молочные продукты, овес, геркулес, гречиха, творог, сыр, мясо, рыба
<u>Витамин С</u>	Стимулирует рост, способствует усвоению углеводов, повышает сопротивляемость организма к инфекциям, нормализует уровень холестерина в крови, способствует усвоению железа из пищи.	Изменения со стороны центральной нервной системы и кожи, нарушение сна, быстрая раздражительность, боли в мышцах, повышение кровоточивости из десен. Цинга.	Шиповник, облепиха, черная смородина, все фрукты и овощи.
<u>Витамин Е</u>	Способствует усвоению белков и жиров, участвует в процессах тканевого дыхания, влияет на работу	Анемия (малокровие), наблюдаются слабые рефлексы, плохая координация движений,	Зерновые и бобовые растения, спаржевая

	мозга, крови, нервов, мышц, улучшает заживление ран, задерживает старение.	нарушение работы вестибулярного аппарата, увеличивается вероятность получения травм.	капуста, помидоры, салат, горох, шпинат, ботва петрушки, семена шиповника, мясо, яйца, молоко, говяжья печень.
Витамин РР	Участвует в обмене белков, регулирует высшую нервную деятельность и функции органов пищеварения. Используется для профилактики и лечения заболеваний желудочно-кишечного тракта, вяло заживающих ран и язв.	Вялость, апатия, утомляемость, головокружения, раздражительность, бессонница, снижение массы тела.	Мясо, печень, почки, яйца, молоко, хлебные изделия из муки грубого помола, крупы (особенно гречневая), бобовые, грибы.

Недостаток витаминов в пище может привести к различным заболеваниям, обозначаемым как авитаминоз, при котором нарушаются процессы роста, ухудшается память и снижается работоспособность. Витамины следует употреблять в строго определённых количествах. Потребление ряда витаминов в больших дозах столь же не желательно, как и их недостаток в пище.

### **Вода**

Сама по себе вода не имеет питательной ценности, но она является непременной составной частью всего живого. В растениях содержится 90% воды, в то время как тело взрослого человека состоит из нее примерно на 60-65%. Вникнув в детали можно отметить, что кости содержат 22% воды, мозг 75%, в то время как кровь состоит из нее на целых 93%.

Первостепенная роль воды в жизни всех живых существ, и человека в том числе, связана с тем, что она является универсальным растворителем огромного количества химических веществ. Т.е. фактически является той средой, в которой и протекают все процессы жизнедеятельности.

Вот лишь небольшой и далеко не полный перечень «обязанностей» воды в нашем организме.

Вода:

1. Регулирует температуру тела.
2. Увлажняет воздух.
3. Обеспечивает доставку питательных веществ и кислорода ко всем клеткам тела.
4. Защищает и буферизует жизненно важные органы.
5. Помогает преобразовывать пищу в энергию.
6. Помогает питательным веществам усваивать органами.
7. Выводит шлаки и отходы процессов жизнедеятельности.

Определенное и постоянное содержание воды - вот необходимое условие существования живого организма. При изменении количества потребляемой воды и ее солевого состава нарушаются процессы пищеварения и усвоения пищи, кроветворения и пр. Без воды невозможна регуляция теплообмена организма с окружающей средой и поддержание температуры тела.

Человека чрезвычайно остро ощущает изменение содержания воды в своем организме и может прожить без нее всего несколько суток. При потере воды в количестве менее 2% веса тела (1-1.5л) появляется чувство жажды, при утрате 6-8% наступает полубморочное состояние, при 10%-галлюцинации, нарушение глотания. Потеря 10%-20% воды опасна для жизни.

### **Минеральные соли**

Кроме белков, жиров и углеводов, здоровое питание должно содержать различные минеральные соли: кальция, фосфора, железа, калия, натрия, магния и другие. Эти минералы поглощаются растениями из верхних слоев почвы и из атмосферы, а затем попадают в

организм человека и животных через растительную пищу. В организме человека используются почти 60 химических элементов, но основными считаются только 20 химических элемента. Они составляют в общей сложности 4% веса тела человека. Все минеральные вещества, которые присутствуют в организме человека, условно разделяют на макроэлементы и микроэлементы. Макроэлементы: кальций, калий, магний, натрий, железо, фосфор, хлор, сера в больших количествах присутствуют в организме человека. Микроэлементы: медь, марганец, цинк, фтор, фтор, хром, кобальт, никель и другие требуются организму в небольших количествах, но очень важны. Например, содержание бора в крови человека минимально, но его присутствию необходимо для нормального обмена важных макроэлементов: кальция, фосфора и магния. Организму не будет никакой пользы даже от огромного количества этих трех макроэлементов без бора.

### **Калории, калорийность пищи, норма еды**

Часто от взрослых можно слышать слова «продукт высококалорийный», «продукт низкокалорийный». Разберёмся, что означает слово «калорийность».

Под калорийностью, или энергетической ценностью, пищи подразумевается количество энергии, которое получает организм при полном её усвоении. Калорийность пищи выражается в калориях (кал) или килокалориях (ккал). Каждый из нас должен получать столько энергии, сколько затрачивает её в течение дня, т.е. в организме должно соблюдаться энергетическое равновесие.

Понятно, что суточное потребление калорий зависит от возраста, пола и занятий, поэтому оно различно.

В среднем потребность в энергии обучающихся в общеобразовательных учреждениях в возрасте 7-11 лет составляет, примерно, 2350 ккал, а в возрасте старше 11 лет – 2713 ккал.

- женщинам, занимающимся умственным трудом потребность в энергии – 2800 ккал
- студентам- мужчинам – 3300ккал;
- студентам – женщинам – 2800 ккал;
- спортсменам - мужчинам– до 5000ккал;
- спортсменам – женщинам – до 4000 ккал.

Пищевые продукты по калорийности можно разделить на:

↓	↓	↓
<u>высококалорийные</u> (животные и растительные жиры, сахар и изделия из него)	<u>калорийные</u> (мучные и хлебобулочные изделия, макароны, крупы, <u>мясо</u> , колбасы)	<u>малокалорийные</u> ( <u>фрукты</u> , овощи, ягоды, нежирная <u>рыба</u> нежирные творог и <u>кефир</u> )

Каждому приверженцу здорового образа жизни необходимо знать суточную норму калорий и соотношение белков, жиров и углеводов.

### **Законы и правила здорового питания**

Вся наша жизнь подчиняется определенным законам.

Питание неотъемлемая часть нашей жизни, а значит вполне естественно, что существуют законы, регулирующие правильное питание. И тогда решится разом множество проблем: внешний вид, вес, здоровье и бюджет. Пища должна быть разнообразной, и, конечно, нужно учитывать возраст, национальные традиции и место проживания. В целом эти рекомендации сводятся к пирамиде питания, рекомендованной Всемирной Организацией здравоохранения.



В основании пирамиды питания - хлеб, зерновые и макаронные изделия.

Предпочтение отдается сортам хлеба из муки грубого помола. В них много растительного белка, витаминов и клетчатки, которая помогает выведению холестерина, "чистке" кишечника и обладает желчегонным действием. Темный хлеб обеспечит вам хороший цвет лица и решит проблемы с лишними килограммами.

В дневном рационе и взрослого, и ребенка хотя бы один раз в день должна быть каша: геркулесовая, гречневая, пшеничная или кукурузная.

Макароны и вермишель лучше покупать из муки первого сорта, от них организму будет больше пользы.

Вторая ступень пирамиды - это фрукты и овощи.

В среднем, взрослый человек за год должен съесть 180 кг овощей и фруктов, тогда весенние авитаминозы ему не страшны.

Ягоды - настоящий клад витаминов. Малину можно использовать как природный аспирин, чернику, бруснику и клюкву - как антибиотики. Не меньше полезных веществ в облепихе, черноплодной и красной рябине.

Овощные и фруктовые соки полезны всем, если их пить за 30 минут до еды или через 1,5-2 часа после еды.

В следующей ступени пирамиды - мясо, рыба, птица и молочные продукты.

Регулярное употребление мяса напрягает обменные процессы в организме, что приводит к преждевременному старению. Рационально употреблять мясо 2-3 раза в неделю в количестве 100-150 граммов в день.

Сардельки, сосиски, колбасы и другие мясные "деликатесы" включают в себя различные искусственные пищевые добавки, консерванты, наполнители и поэтому вряд ли приносят пользу.

Другое дело - рыба. Она содержит белок, фтор, медь и цинк - делают рыбу необходимой для профилактики сердечно-сосудистых заболеваний, артериальной гипертонии и атеросклероза. Повышается сопротивляемость организма инфекциям, улучшается сумеречное зрение, регулируется обмен фосфора и кальция. Полезны и морепродукты - кальмары, мидии, морская капуста.

Молоко идеально для растущего организма. В зрелом возрасте, когда построение и рост органов завершен, предпочтительнее кисломолочные продукты - йогурты, кефир, творог, простокваша, которые призваны поддерживать и обеспечивать микрофлору кишечника, кислотно-щелочной баланс и влиять на жировой и углеводный обмены.

На вершине пирамиды здорового питания - соль, сахар и сладости.

Излишнее потребление соли приводит к гипертонической болезни, ожирению. Любители сахара получают нарушение обмена веществ, диабет, ожирение, мигрень и кариес. Вместо сахара, тортов, конфет лучше употреблять в пищу джемы и фрукты.

Заключение

- Неправильное питание – это одна из первых причин многих заболеваний. Жирная пища приводит к чрезмерному увеличению веса, заменители, ароматизаторы и всякого рода красители играют роль яда, разрушая наш организм изнутри.
- Правильное соотношение углеводов, жиров и белков – основа здорового питания. Каждому приверженцу здорового образа жизни необходимо знать суточную норму калорий и соотношение белков, жиров и углеводов.



- При недостатке витаминов замедляется рост, снижается работоспособность организма. Поэтому нужно как можно больше употреблять витаминов, содержащихся в продуктах. Очень много витаминов содержится в мясе, рыбе, молочных продуктах, овощах, фруктах. Витамины очень важны для здоровья.
- Пища – это источник энергии для человека, и избыток или недостаток её – проблема. Нужно с молодости научиться соблюдать «золотую» середину, не допуская переизбытка или недоедания, иначе можно заработать серьёзные болезни. Надо жить в гармонии с собой и с окружающими нас продуктами!
- Итак, если правильно питаться, то мы будем меньше болеть, будем более сильными, веселыми и лучше успевать в учебе.

## **Влияние стресса на организм человека**

**Докладчик:** Лысенко Дарья, 102 гр.

**Руководитель:** Жилина Людмила Геннадьевна

Предмет исследования: стрессоустойчивость студента.

Объект исследования: студенты 102 группы.

Цель: изучить влияние стресса на организм человека.

Задачи:

- ★ изучить теоретические источники по проблеме исследования;
- ★ выяснить влияние стресса на организм человека;
- ★ провести исследование и выяснить стрессоустойчивость студентов

Стресс- это особое состояние организма. При нем организм работает на пределе своих возможностей. Подобное состояние наступает, когда мы сталкиваемся с физической опасностью или психологической агрессией. Мышцы на время становятся сильнее, учащается сердцебиение, активизируется мозговая активность. Даже зрение становится острее.

Под влиянием стресса организм работает на пределе возможностей

По законам природы в моменты стресса нам положено драться или убегать. Современное общество такое поведение не приемлет. В наше цивилизованное время нам чаще приходится решать конфликты более мирным путем. Но организму от этого не легче! Он продолжает пребывать в боевой готовности, понапрасну расходуя свои резервы. Все бы ничего, если бы у организма было время на восстановление. К сожалению, ритм нашей жизни этого не позволяет.

Влияние стресса на организм чаще всего проявляется у жителей городов. И чем город больше, тем чаще состояние стресса. Больше контактов, общения. Следовательно, больше шансов «нарваться» на грубость. Для жителей сельской местности стресс в диковинку. Размеренная жизнь на природе и отсутствие случайных контактов с незнакомыми людьми значительно уменьшают вероятность стрессовых ситуаций. Возможно, поэтому многие семьи стараются приобрести свой домик в пригороде.

Так как же влияет стресс на организм, и чем мы можем себе помочь?

**Личностные особенности, как фактор, влияющий на развитие стресса.**

Характер человека и черты личности

- Склонные к гневу, враждебности, цинизму, раздражительности люди более подвержены стрессу, а открытые, доброжелательные люди, обладающие чувством юмора, наоборот, более устойчивы к превратностям судьбы.
- Из психологических факторов большое значение имеет повышенная акцентуированность личности, так как в условиях эмоционального стресса они обладают наибольшей уязвимостью и в первую очередь подвержены возникновению нервного перенапряжения.

К другим личностным особенностям, утяжеляющим последствия психогенных травм, психологи относят:

- нейротизм;
- повышенная агрессивность;
- хроническая тревожность;

Особую «группу риска» составляют люди, сочетающие в себе повышенную сензитивность, тревожность и импульсивность.

### **Факторы социальной среды**

Чем больше родственников и знакомых у человека, тем выше его устойчивость к стрессу. Это связано не только с тем, что друзья реально защищают такого человека от стрессоров, но и с тем, близкие люди как бы принимают часть удара на себя. Человек, окруженный благожелательно настроенными людьми, чувствует их поддержку и легче воспринимает угрожающие факторы среды. В противоположность этому люди, живущие одиноко или имеющие постоянные проблемы в семье, сильнее подвержены стрессу и чаще болеют.

### **Результаты опроса**

- 50% студентов имеют среднюю стрессоустойчивость.
- 30% студентов имеют высокую стрессоустойчивость.
- 20% студентов имеют низкую стрессоустойчивость.

### **Влияние стресса на сердце**

Основная нагрузка от стресса ложится на наше сердце. Для сравнения, в спокойном состоянии сердце перекачивает 5-6 литров крови. В стрессовой ситуации эти цифры возрастают до 15-20 литров. А это в три-четыре раза больше! У людей среднего и старшего возраста значительно увеличивается риск возникновения инсультов и инфарктов.

В данной ситуации сердце необходимо успокоить. Для этого подойдет нехитрое упражнение. Глубоко вдыхайте воздух в течение пяти секунд, затем на счет «пять» - выдыхайте. Таким образом, надо сделать тридцать вдохов и выдохов.

Ни в коем случае не «запивайте» стресс кофе или спиртными напитками. Они поднимают давление, нагружая сердце еще больше.

### **Влияние стресса на мышцы**

Во время опасности мозг посылает сигнал в мышцы, и к ним значительно увеличивается приток крови. Мышцы набухают, готовясь к активным действиям. Если физической активности не происходит, кровь в волокнах застаивается.

Чтобы сбросить мышечное напряжение, рекомендуется пробежаться минут пять-десять.

### **Влияние стресса на мозг**

Информация об опасности через органы чувств направляется в особый отдел мозга, называемый гипоталамусом. После обработки информации гипоталамус посылает сигналы во все части тела, приводя их в повышенную боевую готовность. При этом происходит сужение сосудов мозга. С возрастом холестерин накапливается в сосудах, делая их ломкими. Поэтому резкое их сужение может спровоцировать инсульт.

Чтобы этого не произошло, надо позаботиться о своем здоровье заранее. При сужении сосудов давление повышается. Привести его в норму помогут ежедневные прогулки на свежем воздухе и здоровый восьмичасовой сон.

### **Влияние стресса на глаза**

Стрессовая информация поступает в мозг, в частности, через органы зрения. В результате в глазах могут появиться неприятные ощущения: повышенное давление, напряжение, рези, сухость слизистой, эффект «песка в глазах». Если часто нервничать, то от постоянного напряжения зрение может ухудшиться.

Чтобы расслабить глазные мышцы, существует простое, но эффективное упражнение. Закройте глаза и сделайте ими несколько движений влево-вправо, вверх-вниз, по кругу. И так в течение нескольких минут. Затем ощутимо надавите на веки, подождите секунд пять, пока перед глазами не появятся белые пятнышки. Отпустите руки, глаза уже можно открыть.

Нелишне помассировать с двух сторон переносицу в уголках глаз. Если есть возможность, посидите в расслабленном положении 15-20 минут.

#### **Влияние стресса на желудок**

Во время нервного перенапряжения происходит спазм капилляров желудка. Это препятствует выделению слизи, образующей защитный барьер на стенках. Желудочный сок (соляная кислота) начинает разъедать ткань желудка, что приводит к образованию язвы.

Если хотите помочь желудку, выпивайте 200 миллилитров минеральной воды без газа каждые три часа. Хорошо помогает нежирный куриный бульон или теплый чай с молоком. А вот от соленой и жирной пищи откажитесь на некоторое время.

#### **Влияние стресса на почки**

Во время стресса именно в почках вырабатывается гормон адреналин. Он усиливает сердечную деятельность и работоспособность мышц.

Чтобы уберечь почки от разрушения, выпейте несладкого зеленого чая.

#### **Последствия стресса**

Негативное влияние стресса пагубно сказывается на нормальном функционировании всего организма и часто становится толчком для возникновения тяжелых болезней, а последствия стрессов могут быть довольно серьезными. Вот чему нужно научиться - адекватно реагировать на стрессовые ситуации. Стресс преследует человека везде – дома, в магазине, на улице, на работе. Человек под воздействием такого состояния не может быть счастлив в полной мере.

#### **Заключение**

Стресс - явление социальное. И полностью оградиться от него невозможно. Порою, мы сами провоцируем ненужные конфликты. Проявляем агрессию даже к близким нам людям. Давайте будем добрее друг к другу. Внимательнее относиться к чужим проблемам. Да, от стресса не спрячешься. Но мы обязаны уменьшить его вредное воздействие. Здоровье, как мы знаем, не купишь.

## **Азбука правильного питания**

**Докладчик:** Бурдина Мария, 102 гр.

**Руководитель:** Жилина Людмила Геннадьевна

Медицина 21 века – медицина профилактическая. Здоровье – бесценное достояние не только каждого человека, но и всего общества. Добрая здоровье обеспечивает ему долгую и активную жизнь. Цель работы выявить уровень знаний среди студентов о здоровом питании и запланировать мероприятия, направленные на повышение уровня знаний о здоровом питании и дать рекомендации по здоровому питанию. В 102 группе был проведён опрос путём тестирования. По результатам исследования можно сделать вывод, что практически все опрошенные студенты допускают ошибки в питании. Тема, взятая для исследования актуальна, так как основной вред нерационального питания приводит к ряду заболеваний, что важно для будущих медицинских работников.

## **Влияние рекламы на психику подростка**

**Докладчик:** Ковихова Алина, 102 гр.

**Руководитель:** Жилина Людмила Геннадьевна

Реклама один из необходимых факторов продвижения товаров и услуг. Потребители узнают о том или ином товаре из рекламы (видеоролики, баннеры, щиты, плакаты, газеты, телевидение)

Реклама направлена на то, чтобы привлечь внимание потребителя и вызвать в нём желание купить товар. Мы решили провести социологическое исследование, чтобы узнать каково отношение студентов нашего колледжа к рекламе, насколько они склонны ей доверять, а также как относятся к рекламе их родители. По результатам исследования оказалось, что влиянию рекламы больше всего подвержены младшие подростки, большинство подростков относятся к рекламе – негативно, и воспринимают её, как информацию о том или ином товаре. Исследования проводилось в 102 гр.

## **Влияние стресса на организм человека**

**Докладчик:** Лысенко Дарья, 102 гр.

**Руководитель:** Жилина Людмила Геннадьевна

В последнее время тема «Стресса» становится всё более актуальной. Высокие ритмы жизни являются основным источником стресса. К стрессу становится подвержено всё большее количество людей, особенно городских жителей. Эта проблема касается и подростков. Студенты 102 группы приняли участие в небольшом психологическом исследовании. Мы исследовали профессиональные качества студентов, стрессоустойчивость. По результатам опроса было выявлено

Результаты опроса показали, что 50% студентов имеют среднюю стрессовую устойчивость; 30% студентов имеют высокую стрессоустойчивость; 20% студентов имеют низкую стрессоустойчивость.

Таким образом, мы можем говорить о том, что стресс так или иначе влияет на психику человека, и негативно отражается на его здоровье. Чтобы снизить эффекты стресса мы рекомендуем создавать вокруг себя доброжелательную психологическую атмосферу и заниматься профилактикой соматических заболеваний.

## **Исследование изменения своего веса и контура мышц под действием диет и физических упражнений**

**Докладчик:** Бочкова Екатерина, 102 гр.

**Руководитель:** Жилина Людмила Геннадьевна

Актуальность данной работы обусловлена тем, что в современном обществе, стоит вопрос не только о пользе, но и вреде диет на здоровье, и физических нагрузок.

Задача исследования – наблюдение своего веса и контура мышц под действием диет и физических нагрузок.

Динамика веса тела зависит от интенсивности физических нагрузок, характере питания и заболеваний, связанных с нарушением обмена веществ. Студентка провела исследования на собственном организме, при воздействии физических упражнений и диет благотворно повлияло на организм в целом.

# ЦМК русского и иностранного языков

## ЭКОЛОГИЯ И ЧЕЛОВЕК



### Культура ухода за кожей

**Докладчик:** Новгородов Данил, 204 гр.

**Руководитель:** Ваулина Татьяна Валерьевна

Многочисленные исследования показывают, что на возникновение косметологических проблем и ухудшение состояния кожи оказывают влияние не только такие общеизвестные негативные факторы, как неправильный рацион, пассивный образ жизни, стрессы, нарушение обмена веществ, различные заболевания, но в значительной мере и плохая экологическая обстановка. Около 40% населения, отвечая на вопрос об основных причинах старения кожи, называют вредное влияние экологии в первых рядах. К факторам внешнего влияния, отрицательно сказывающихся на состоянии кожи, можно отнести следующие: смог; пыль; тяжелая вода; выхлопные газы; ультрафиолетовое и радиоактивное излучение. К наиболее распространенным проблемам, вызванным негативным воздействием окружающей среды, можно отнести: появление преждевременных морщин; сухость и вялость кожи; загрязнение пор; покраснения кожи; аллергические реакции. Мы все знаем, что с каждым годом

ухудшается экологическая ситуация в мире, особенно в городах. В них человек находится практически в непосредственном контакте с источниками загрязнения. Поэтому именно в городах существенно влияние окружающей среды на здоровье человека. Наш организм под воздействием опасной внешней среды начинает быстрее стареть из-за изменений в иммунной системе. Кожа жителей больших городов стареет быстрее, чем эпидермис сельских жителей. Главная причина этого - влияние на кожу загрязненного воздуха, который разрушает естественную защиту эпидермиса, способствует возникновению воспалений. Все эти факторы замедляют образование коллагена, который отвечает за поддержание упругости и молодости кожных покровов.

## **Вода и здоровье**

**Докладчик:** Ньматова Ситора 209а гр.

**Руководитель:** Ваулина Татьяна Валерьевна

Вода- это источник жизни на Земле, великая природная ценность, покрывающая 71% поверхности нашей планеты, самое распространенное химическое соединение и необходимая основа для существования всего живого на планете. Высокое содержание в растениях (до 90%) и в теле человека (около 70%) лишь подтверждает важность этого компонента, не имеющего вкуса, запаха и цвета.

Сохранение упругости и объема живой клетки было бы невозможным без воды, равно как и значительная часть химических реакций организма, протекающих именно в водных растворах. Незаменимой столь ценную жидкость делает ее теплопроводность и теплоемкость, обеспечивающая терморегуляцию и защищающая от температурных перепадов. Вода является питательной средой для всех клеток человеческого организма. Именно вода занимает большую часть объема каждого органа.

Например, в крови – 90% воды, в мозге – 85%, в мышцах – 75%, в печени – 65%, кости содержат 28% воды, а жировая ткань – 25%. С участием воды в теле человека протекают все химические реакции. Главный потребитель воды на Земле — это человек. Не случайно все мировые цивилизации формировались и развивались исключительно вблизи водоемов. Значение же воды в жизни человека просто огромно.

## **Нестероидные противовоспалительные средства как частый этиологический фактор патологий желудочно-кишечного тракта**

**Выполнила:** Яремовская Валерия, 203 гр.

**Руководитель:** Перевалова Лидия Витальевна

В настоящее время большую "популярность" приобрели нестероидные противовоспалительные средства (НПВС), они обладают противовоспалительным, анальгезирующим и жаропонижающим эффектами и приносят облегчение больным с соответствующими симптомами (воспаление, боль, лихорадка). НПВС широко используются при лечении тяжелых хронических заболеваний: ревматические заболевания, остеоартроз, невралгия и др. Болевой синдром сопровождает около 90% этих заболеваний и чаще всего боль усиливает воспалительную реакцию. А нестероидные противовоспалительные средства приносят облегчение больным. Но они имеют много побочных действий, особенно со стороны желудочно - кишечного тракта, такие как диспепсические расстройства, эрозии и язвы желудка и двенадцатиперстной кишки, желудочные кровотечения. Современная статистика

свидетельствует: риск желудочно – кишечных кровотечений при приеме НПВС возрастает в 3 - 5 раз, риск смерти от осложнений, связанных с поражением желудочно - кишечного тракта - в 8 раз. Отсюда вытекает **проблема** негативного влияния нестероидных противовоспалительных средств на здоровье населения. Из результатов опроса видно, что большинство респондентов не знают, как правильно применять НПВС и в результате этого появляются различные негативные воздействия и тяжелые последствия на желудочно - кишечный тракт. Поэтому были предложены следующие **рекомендации** населению и студентам колледжа при применении НПВС.

**Необходимо принимать НПВС только по назначению врача и не заниматься самолечением. При этом:**

- 1.Принимать НПВС только после еды и не сочетать с алкоголем.
- 2.Одновременное применение препаратов, защищающих слизистую оболочку желудочно-кишечного тракта. Например, омепразол, сукральфат, мизопростол и др.
- 3.При длительном применении НПВС проводить клинический контроль: анализ кала на скрытую кровь, фиброгастроуденоскопию, анализ крови, анализ мочи, функциональные пробы печени.
- 4.При появлении негативных ощущений немедленно обратиться к врачу.
- 5.Изменение тактики применения НПВС, которое предполагает снижение дозы; переход на парентеральное, ректальное или местное введение лекарств; прием кишечнорастворимых лекарственных форм.

Данные рекомендации помогут населению предотвратить развитие серьезных осложнений со стороны желудочно-кишечного тракта и сохранить здоровье на долгие годы.

## **Рациональное применение назальных препаратов при острых ринитах**

**Выполнила:** Милкина Арина, 203гр.

**Руководитель:** Перевалова Лидия Витальевна

Насморк(ринит)-понятное для любого рядового человека и распространенное заболевание. Каждый на протяжении жизни болеет ринитом и не по одному разу в год. Основным проявлением подавляющего большинства заболеваний полости носа, около носовых пазух и среднего уха является отек слизистой оболочки. Отек слизистой оболочки полости носа может быть следствием воспаления вирусного или же бактериального происхождения, аллергической реакции на респираторные аллергены. Несмотря на разницу патогенетических механизмов, при всех упомянутых состояниях проводится симптоматическая терапия деконгестантами

Деконгестанты (от «congestion» - закупорка, застой) – это сосудосуживающее средство, используемые перорально (системные) или местно (в нос), уменьшающие заложенность носа. Воздействуя на альфа-адренорецепторы сосудов слизистых оболочек и венозных образований носовых раковин, они вызывают вазоконстрикцию, соответственно, уменьшаются процессы экссудации и следственно, отеки, улучшают носовое дыхание. При длительном приеме или превышении дозировки возможны следующие побочные и нежелательные эффекты:

- 1) Преходящее ощущение жжения, сухости в полости носа и носоглотки;
- 2) Нарушение вегетативной регуляции сосудов и желез полости носа с развитием медикаментозного ринита, то есть повторного появления заложенности и отека слизистой оболочки полости носа;
- 3) Угнетение секреторной функции и микроциркуляции, развитие атрофического ринита;

4) Системное симпатомиметическое действие: возбуждение, головная боль, бессонница, тошнота, сердцебиение, повышение АД, тремор, повышение внутриглазного давления;

#### **Вывод**

Применяя группы назальных деконгестантов необходимо учитывать следующие факторы:

1. Применять не более 3-5 дней (в отдельных случаях максимум 7-10 дней, при появлении признаков медикаментозного ринита следует обратиться к врачу за советом по отмене препарата).

2. При сухости в полости носа и образовании корок лучше использовать физиологический раствор или средства (например, Отривин), который наряду с действующим веществом (симпатомиметик) содержат увлажняющие компоненты.

3. Не следует превышать указанные в аннотации дозы, в большей степени это касается препаратов в форме носовых капель, трудно поддающихся дозировке.

## **Загрязнённость окружающей среды**

**Докладчик:** Белокурова Светлана, 203 гр.

**Руководитель:** Герценбергер Наталья Александровна

*«Зачем живем?» и «Что оставим после?»*

*Пустыню, радиацию, разгром,*

*Седую Землю, клены, ивы сосны.*

*И это, если сами не умрем...*

*Измучена и выжжена природа:*

*Вулканы, горы лишь вокруг меня.*

*Становится ведь хуже год от года.*

*Ах бедная любимая Земля!*

Одним из последствий деятельности человека на Земле является **загрязнение окружающей среды**. Заводской дым, выхлопы автомобилей, опасные выбросы при пожарах — все это отравляет воздух. В моря, реки и озера с заводов и ферм постоянно сливаются опасные для жизни человека и животных химикаты. Земля загрязнена свалками, ядерными отходами и прочим мусором нашей цивилизации. Загрязнение окружающей среды происходит с помощью химических веществ: диоксиды, радионуклиды, токсичные углеводороды и т. д.

#### **Химическое загрязнение**

Химическое загрязнение окружающей среды в настоящее время является наиболее масштабным и значительным.

Основными вредными веществами, загрязняющими атмосферный воздух, являются следующие:

**а)** оксиды азота, особенно диоксид азота;

**б)** оксиды серы;

**в)** оксид углерода, угарный;

**г)** токсичные углеводороды;

**д)** диоксины;

**е)** тяжелые металлы;

**ж)** аммиак;

**з)** диоксид углерода (углекислый газ)

**1.1** Среди химических веществ, содержащихся в воздухе помещений, можно назвать следующие:



**а) радон-222** – радиоактивный газ, не имеющий ни запаха, ни цвета, ни вкуса; выделяется из земной коры, поступает в жилые помещения из грунта, просачиваясь через щели фундамента, любая наземная постройка его накапливает. Поступает радон в жилые дома также с водой и природным газом.

Многие ученые считают радон второй по значимости (после курения) причиной рака легких у человека

**б) антропоксины** – разнообразные вещества, образующиеся в организме человека в результате обменных процессов и выделяющиеся в окружающую среду. Их качественный и количественный состав зависит от возраста и состояния здоровья человека. Основными являются

- углекислый газ – выделяется при дыхании растений, животных, человека.
- водяные пары – выделяются в процессе обмена веществ человеком и животными при дыхании, терморегуляции.

**в) окись углерода (угарный газ)** – выделяется в результате горения газа при использовании газовых плит и других газонагревательных приборов.

**1.2** Человеческий организм приспособлен дышать только чистым воздухом и не способен адаптироваться к загрязненной воздушной среде современных городов, о чем свидетельствуют показатели заболеваемости и смертности.

Однако и в этих условиях могут быть предложены **мероприятия, снижающие негативное влияние загрязненного воздуха на организм:**

1. Научиться самим и научить детей дышать носом, что способствует частичному очищению вдыхаемого воздуха.
2. Почаще освобождать слизистую носа от накопившейся пыли, а перед сном промывать или протирать каждую ноздрю изнутри влажной ваткой.
3. Не заниматься бегом, йогой и другими видами двигательной активности на главных автомагистралях города, т.к. глубокое дыхание в этих случаях увеличивает поступление вредных веществ в организм.
4. Как можно чаще, не менее двух раз в неделю, независимо от времени года, выезжать за город.
5. Проводить очистительные дыхательные упражнения после сна, после нахождения в душном помещении, после дыхания загрязненным воздухом не более 2-3 раз подряд.
6. Бывать в лесу (березовом, сосновом, дубовом) не менее 200 часов в год.
7. В домашних условиях и закрытых помещениях учреждений могут быть предложены растения, поглощающие чужеродные вещества и продукты жизнедеятельности человека, к таким растениям можно отнести хлорофитум хохлатый, герань, лимон, а в случае их отсутствия - любые комнатные растения в больших количествах.
8. Интерьер квартиры по возможности должен быть изготовлен из натуральных материалов. Не рекомендуется располагать мебель вблизи нагревательных приборов и под прямыми лучами солнца
9. Эффективное проветривание помещений (желательно утром) следует проводить чаще, устраивая время от времени сквозняки. Воздушные потоки должны проходить сквозь листву домашних растений.
10. Над плитой иметь вытяжку, кухня должна быть изолирована от других помещений плотной дверью
11. Уборка всех помещений должна проводиться только влажным методом.

**1.3** Разрушающим действием на здоровье человека проявляется **химическое загрязнение воды.**

Питьевая вода представляет собой химико-микробный коктейль, опасный для здоровья человека, содержит следующие вредные вещества:

**а) фосфаты** – повышают жесткость воды. способствуют развитию почечнокаменной болезни;

- б) сульфаты** – придают воде горько-соленый вкус, приводят к нарушению деятельности пищеварительного тракта;
- в) железо**– придает воде красноватую окраску и болотный вкус;
- г) хром**– провоцирует почечные болезни;
- д) цинк и другие тяжелые металлы (медь, никель, кадмий и т.д.)**, обладающие токсичным действием и способствующие развитию различных заболеваний;
- е) диоксины** –в воде появляются при ее хлорировании; в организм человека с водой могут попадать и через кожу.
- ж) нитраты** – появляются в результате смыва азотистых удобрений с полей, загрязнения ими подземных вод.

#### **Способы дополнительной очистки воды в домашних условиях:**

- Отстаивание воды. Налить в стеклянную или эмалированную посуду воду и оставить открытой в течение 6 – 7 часов. После отстоя использовать две трети жидкости, нижний слой вылить. Вода освобождается от хлора, аммиака и других газообразных веществ, частично оседают соли, но остается опасность микробного заражения.
- Кипячение воды.
- Способ нейтрализации. В отстоянную и прокипяченную воду после остывания ее добавляют аскорбиновую кислоту, перемешивают и выдерживают 1 час. Вместо аскорбиновой кислоты можно добавить фруктовый сок.
- Способ вымораживания.
- Использование водоочистительных фильтров. Однако нет ни одного прибора, который бы полностью очищал воду от чужеродных соединений; срок службы их ограничен, требует частой смены картриджей.

#### **1.4 Борьба с загрязнением**

Для предупреждения загрязнения необходимо вводить санкции предприятиям, выбрасывающим отходы в окружающую среду, налагать крупные штрафы за размещение мусора в неполюженном месте. Стимуляция к соблюдению норм экологической безопасности также может быть осуществлена финансовыми методами. **Перспективным направлением по борьбе с загрязнением является применение альтернативных источников энергии.** Использование солнечных батарей, водородного топлива и других сберегающих технологий позволит уменьшить выброс токсичных соединений в атмосферу.

**2.0 Исследовательская работа.** Мною были проведены беседы на тему «Загрязнение окружающей среды» среди студентов Амурского медицинского колледжа, после чего было проведено анкетирование, где выяснилось, что 46% студентов считают, что наш город сильно загрязнен бытовыми отходами, соответственно остальные 54% считают, что наш город не загрязнен отходами. 37% считают, что загрязнение окружающей среды не представляет никакой опасности для людей

**Вывод:** Загрязнение окружающей среды представляет собой масштабную мировую проблему, решить которую возможно лишь при активном участии каждого, кто называет планету Земля своим домом, иначе экологическая катастрофа будет не минуема.

## **Экологичность нашей пищи**

**Докладчик:** Дорощеева Ангелина, 203 гр.

**Руководитель:** Герценбергер Наталья Алексеевна

То, что люди употребляли в пищу сто лет назад, сильно отличается от того, что мы с вами едим сейчас. Делая продукты питания более привлекательными для потребителей, нынешние маркетологи изменяют цвет, вкус и запах продуктов, зачастую влияя на их экологию не лучшим образом. Понятие экологии питания может включать различные аспекты.

1. Одно из этих направлений связывается с решением проблем голода на нашей планете. По данным Продовольственного комитета и Всемирной организации здравоохранения ООН на планете ежегодно умирает от голода в среднем около 10 млн человек.

2. Другое направление экологии питания связано с тем, что продукты питания в сложных экологических условиях сами являются объектом загрязнения и воздействия вредных химических веществ – ядохимикатов и пестицидов.

3. Гигиенические проблемы применения и использования пищевых добавок.

Сегодня мы поговорим о пищевых добавках и воздействии вредных химических веществ.

Пестициды и нитраты в гигиене питания.

Весьма актуальной является проблема пестицидов (ядохимикатов) и нитратов.

**Пестициды** – синтетические химические вещества различной степени токсичности, применяемые в сельском хозяйстве для защиты растений от сорняков, вредителей и болезней, а также для стимулирования их роста. Необходимо отметить, что современное сельскохозяйственное производство невозможно без применения пестицидов. Использование пестицидов приводит к увеличению урожайности на 40 %. Однако введение в почву стойких ядохимикатов может привести к их круговороту и накоплению в организме человека. Нерациональное использование ядохимикатов приводит к их накоплению в продуктах массового потребления.

Задачами гигиенической науки в области питания являются регламентация остаточных количеств ядохимикатов в продуктах питания, контроль их содержания, а также разработка профилактических мероприятий по предупреждению хронических интоксикаций пестицидами и другими ядохимикатами. Для гигиенической характеристики ядохимикатов значение имеет их классификация.

Они классифицируются по химической структуре, по применению, по токсиколого-гигиеническим параметрам.

По применению выделяют: *гербициды* – для борьбы с сорняками, *бактерициды* – для уничтожения микроорганизмов, для уничтожения насекомых – *инсектициды*, для уничтожения клещей – *акарициды*, для уничтожения круглых червей – *нематоциды*, для уничтожения листьев перед уборкой урожая – *дефолианты*, грибков – *фунгициды* и т. д.

Современное питание связано с широким использованием пищевых добавок.

**Пищевые добавки** – вещества, преднамеренно вносимые в пищевые продукты в небольших количествах с целью улучшения их внешнего вида, вкуса, аромата, консистенции или для придания им большей стойкости при хранении.

**Классификация пищевых добавок:** *красители* (усиливают или восстанавливают цвет продукта), *консерванты* (увеличивают срок хранения продуктов, защищая их от микробов и грибков), *антиокислители* (защищают продукты от окисления), *стабилизаторы* (сохраняют необходимую консистенцию продуктов), *эмульгаторы* (создают однородную смесь), усилители вкуса и аромата, запасные индексы, *пеногасители* (предупреждают или снижают образование пены, придают продуктам приятный внешний вид).

Пищевыми добавками занимаются Всемирная организация здравоохранения, продовольственная и аграрная комиссия ООН. В России действуют санитарное правило, специальные методические указания, инструкции. Действует такой принцип: «запрещено все, что не разрешено». Добавки строго нормируются стандартами, техническими условиями и специальными инструкциями. Государственные стандарты нормируют допустимое содержание пищевых добавок.

В последнее время большое внимание уделяется веществам, которые образуются в процессе обработки пищевых продуктов и могут негативно воздействовать на состояние здоровья населения. Особое положение занимают так называемые трансизомеры жирных кислот (ТИЖК). ТИЖК играют существенную роль в развитии заболеваний сердечно-сосудистой системы. Проблема ТИЖК связана в основном с производством маргаринов и их

использованием. Считается, что трансизомеры ухудшают качество грудного молока кормящих женщин, увеличивают риск рождения детей с низким весом, увеличивают риск развития диабета, ухудшают иммунитет, ухудшают качество спермы, нарушают активность фермента цитохромоксидазы, играющей роль в обезвреживании канцерогенов, нарушают обмен простагландинов.

Поэтому необходимо настороженно относиться к маргаринам и тем продуктам, которые готовятся с их использованием (картофельным чипсам и т. д.). Естественные продукты (мясо, молоко) содержат ТИЖК не более 2 %, а в кондитерских изделиях (крекерах) ТИЖК могут содержаться от 30 до 50 % от общего количества жира. В пончиках содержится 35 %, в картофельных чипсах 40 %, в картофеле фри – около 40 % ТИЖК.

Нами было проведено исследование, в котором приняли участие студентов 2 курса АМК. Опрошено девушек и юношей в возрасте 17 – 20 лет.

Полученные данные представлены в таблице:

Задаваемые вопросы	Юноши	Девушки
1. Знаете ли Вы о пищевых добавках?	100% знают	5% не знают 15% слышали 80% знают
2. Изучаете ли этикетки продуктов (состав, срок годности, наличие пищевых добавок)	60% не изучают 40% изучают	80% изучают 20% не изучают
3. Волнует ли качество продуктов?	60% волнует 40% не волнует	100% волнует
4. Выращивают ли овощи дома?	40% нет 60% да	20% нет 80% да
5. Используют ли пестициды, инсектициды и гербициды	50% да 50% нет	10% нет 90% да
6. Считают ли себя здоровыми?	10% не считают 10% затруднились ответить 80% считают	40% не считают 20% затруднились ответить 40% считают

Согласно полученным данным, можно сказать, что большинство студентов (90%) знают о наличии в продуктах пищевых добавок, но при этом больше половины респондентов не обращают большого внимания на состав, качество и срок хранения продуктов. Более половины студентов используют в питании овощи, выращенные на личных садовых участках, где всё-таки используются пестициды, инсектициды и гербициды.

## **Культура питания**

**Докладчик:** Шипицына Мария, Ломакина Анна 202 гр.

**Руководитель:** Герценбергер Наталья Алексеевна

*"Пусть пища будет вашим главным лекарством"*

Гиппократ

Задумывались ли Вы когда-нибудь над тем, что внешность человека во многом зависит от состояния его здоровья? Еще древние говорили: «Красота есть выражение полного здоровья организма» в любом возрасте хочется быть красивыми и стройными!

Наука о питании - древняя и современная. Наука о питании, так же как и кулинарное искусство, имеет свою историю. Первый человек был одновременно и первым поваром. Значит, искусство приготовления пищи значительно старше всех других видов искусств?

Выбор пищи, вкусовые привычки народов разных стран, по меньшей мере, удивительны. Избыточный вес, болезни, малая продолжительность жизни - все это «награда» за кулинарные достижения. Во все время известные поэты, писатели, философы, политические деятели выступали за умеренность в еде и питье.

В настоящее время заметно возрастает понимание того, что, пища оказывает на человека значительное влияние. Она даёт энергию, силу, развитие, а при грамотном её употреблении – и здоровье. Можно с определённой уверенностью утверждать, что здоровье человека зависит от питания. Пища зачастую является основным источником большинства заболеваний, однако с её же помощью можно и избавиться от многолетних недугов. Как ни соблазнительна пёстрая палитра продуктов питания и готовых изделий из них, но велики и проблемы, связанные с производством пищи, которые породила современная цивилизация.

В последнее время особую популярность среди студентов завоевали продукты быстрого приготовления, бутерброды, булочки, чипсы, сухарики, фаст-фуд, газировка и т.д. На телевидении, в магазинах и общественных местах часто можно увидеть красочную рекламу этих продуктов.

Исследовательская работа «Правильное питание» направлена на изучение основ здорового образа жизни, правильного питания.

**Цель исследования:** доказать необходимость рационального питания для студентов и определить правила здорового питания.

**Гипотеза** нашего исследования основана на предположении: чтобы стать здоровым человеком надо с детства вести здоровый образ жизни, правильно питаться, соблюдать режим дня.

**Задачи:**

1. Проанализировать научную информацию по данной теме;
2. Уточнить понятие «Правильное питание»;
3. Ознакомить учащихся с полезными и вредными продуктами;
4. Рассмотреть причины неправильного питания;
5. Провести анкетирование студентов;
6. Предложить рекомендации по здоровому и правильному питанию.

**Объект исследования:** образ жизни студента, его режим питания.

**Предмет исследования:** правильно подобранные полезные продукты питания, режим дня студентов и образ жизни в целом.

**База исследования:** студенты II курса АМК.

### **1.1. Здоровый образ жизни и правильное питание**

Здоровье – самое ценное, что у нас есть. На всю жизнь человеку дается только один организм. Если небрежно обращаться с какими-то предметами, их можно заменить, но заменить свой организм невозможно. Многие болезни – всего лишь результат неправильного питания. Можно сохранить здоровье, если следить за характером питания.

Пища, которую мы едим, обеспечивает развитие тканей и клеток организма, постоянное их обновление, а также является источником энергии. Обмен веществ в нашем организме полностью зависит от характера питания. От того, что мы едим, зависит наша трудоспособность, заболеваемость, физическое развитие и рост, нервно-психологическое состояние, продолжительность жизни. Поэтому правильное питание и здоровый образ жизни неразделимы.

Рациональное питание (от латинского слова *rationalis* — «разумный») — это физиологически полноценное питание здоровых людей с учетом их пола, возраста, характера труда, климатических условий обитания. Рациональное питание способствует сохранению

здоровья, сопротивляемости вредным факторам окружающей среды, высокой физической и умственной работоспособности, активному долголетию.

Правильное здоровое питание – это также профилактика заболеваний. Тому, кто ведет здоровый образ жизни и правильно питается, не страшны ни погодные «катаклизмы», ни болезни, ни вирусы. Такие люди всегда бодрые, активные, более выносливые и жизнерадостные, дольше живут.

## **2.1. Правильное питание студента**

### **Как питаться студентам**

Давайте рассмотрим обычный день обычного студента. Как он проходит? Как всегда, утро начинается с поспешных сборов: помыться, найти тетрадки, разыскать мобильный и много-много всего, что даже не успеваешь позавтракать. Для многих из нас именно так начинается утро. И в конце первой пары все спешат в любимый буфет, чтобы хоть чем-то заполнить свой желудок.

А ведь можно все успеть, если встанешь на 15 минут раньше. Не исключайте завтрак из своего плана на день. Итак, на завтрак можно просто кашу: рисовую, овсяную, или картофельное пюре, гречка, макароны, хорошими дополнениями послужат фрукты и овощи. Из напитков можно чай с молоком, кофе, сок, и энергия на долгое время вам будет обеспечена.

Всё, позавтракали, и теперь со спокойной душой можно идти на учёбу. И вот приближается середина дня, и надо бы пообедать, но не всегда находишь время для этого. Поэтому поговорим о «перекусе». На перекус лучше всего кефир или просто попить йогурт, можно бутерброд, грушу или банан, но ни в коем случае не хот-дог или шаурму., что чревато последствиями: язва желудка, повышенная утомляемость и набор веса.

А если есть возможность пообедать, то это очень хорошо. В обед желательно небольшое по объёму первое блюдо – борщ, суп мясной, рыбный, и второе – мясо с капустой, картошкой, рыба с гарниром и можно вдобавок десерт, чай или сок по желанию. Старайтесь ежедневно получать горячую пищу, потому что в таком виде она не потеряет свои питательные вещества и быстро усвоится организмом. Начинать обед следует именно с первого и только после приступить ко второму.

Между обедом и ужином у студентов обычно бывает большой промежуток. Конечно, можно подождать до ужина, но постарайтесь добавить в свой план полдник. Тут можно чай попить с печенькой или стакан молока с булочкой, т.е. приём пищи должен быть лёгким. На ужин хороши такие блюда, как пудинг, чай или сок.

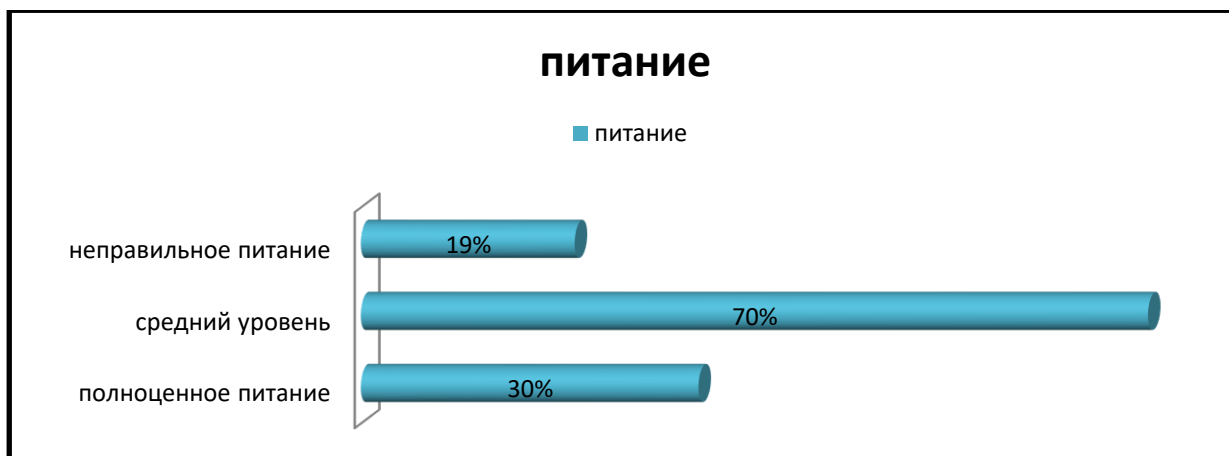
А вечером помните, что организм не теряет много энергии ночью, поэтому объедаться на ночь не стоит, лучше всего подойдут разные салаты, фрукты и т.д. Обязательно в течение дня выпивайте 1,5-2 литра питьевой воды.

Поверьте, от одного только питания невозможно получить достаточное количество витаминов, необходимых для организма. Особенно в осенний период, когда наш иммунитет больше всего подвергается атакам. Поэтому добавляйте в рацион пищевые добавки и витамины. А если вы считаете, что это очень дорого, вспомните фразу: «скупой платит дважды»

## **3. Практическая часть**

### **3.1. Анкетирование**

В результате анализа ответов студентов на вопросы анкеты были сделаны выводы, которые отражены в диаграмме.



Анализируя данные, можно сделать вывод о том, что питание 70% студентов по некоторым причинам нельзя назвать полноценным. Большинство учащихся должны изменить свой режим дня и прислушаться к рекомендациям по правильному питанию, чтобы пополнить свой рацион другими нужными для организма веществами. Так же следует отметить, что 19 % учащихся нужно как можно быстрее изменить и режим, и рацион питания. Только 30% студентов полноценно питаются и сознательно относятся к собственному здоровью.

По результатам анкетирования мы сделали вывод, что в студенты несознательно относятся к собственному здоровью. Многим из них нужно прислушаться к рекомендациям по правильному питанию.

В заключение проведенного анкетирования нами были предложены ребятам простые способы здорового и правильного питания:

1. Соблюдайте режим питания! Питание в определенные часы улучшает работу органов пищеварения.
2. Питайся разнообразно! Разнообразии питательных веществ и витаминов обеспечивает сбалансированное поступление в организм необходимых веществ.
3. Тщательно пережевывайте пищу! Пережевывание подготавливает пищу для прохождения по желудочно-кишечному тракту. Измельчённая пища легче переваривается.
4. Не переедайте! С избытком пищи не справляется пищеварительная система; пища подвергается брожению и гниению, организм отравляется.
5. Не спеши во время еды! Продолжительность трапезы должна составлять не менее 20 минут при одном блюде и 30–40 – при двух. Так достигается насыщение без переедания.

#### **Заключение**

Здоровое питание - одно из основ здорового образа жизни. Вести здоровый образ жизни - это значит постоянно выполнять правила сохранения и укрепления здоровья: соблюдать чистоту, правильно питаться, сочетать труд и отдых, много двигаться, не иметь вредных привычек.

Полноценное и правильно организованное питание — необходимое условие долгой и полноценной жизни, отсутствия многих заболеваний.

#### **Самый лучший режим питания для студентов: 5 основных правил.**

1. Забудьте о фаст-фуде
2. Пейте много воды
3. Ешьте фрукты ежедневно
4. Плотный завтрак
5. Зарядите свой организм магнием.

## **Осанка – это важно!**

### **Исследование осанки у студентов 2 курса «АМК»**

**Докладчик:** Гусева Ирина, Кумсков Юрий, 202гр.

**Руководитель:** Герценбергер Наталья Алексеевна

Тему нашей исследовательской работы мы выбрали исходя из трех факторов, с которыми мы столкнулись, обучаясь в медицинском колледже. Первым фактором является то, что в настоящее время актуален вопрос оздоровления студентов медицинского колледжа. Вторым фактором выступила необходимость поддержания здоровья медсестры на рабочем месте. И третьим фактором является то, что неправильная осанка ухудшает внешний вид человека, что крайне плохо может сказаться на восприятии медсестры в глазах пациента.

Исходя из наших ресурсов для исследования, мы определили проблему – нарушение осанки среди молодых людей. Определив проблему, мы поставили задачи для нашего исследования.

- выяснить, что такое осанка;
- узнать о правильной и неправильной осанке и ее значении для здоровья человека;
- изучить литературу по этой проблеме;
- изучить факторы, которые влияют на её нарушение
- Провести исследование среди студентов на нарушение здоровья осанки
- Определить правила и рекомендации для поддержания здоровья осанки

Итак, что же такое осанка?

В медицинском словаря определение осанки звучит так: осанка – это привычное положение тела при стоянии, ходьбе и сидении, которая характеризуется вертикальным ненапряженным положением позвоночника, при несколько выступающей груди и слегка втянутом животе.

Осанку рассматривают в самых разных аспектах:

- Осанка — это ориентация в пространстве вертикально расположенного тела человека для выполнения простых и сложных движений;
- Осанка — это показатель здоровья и физической культуры человека;
- Осанка — это язык тела, который говорит о том, как человек ощущает себя по отношению к другим, к своей жизни, к самому себе, это индивидуальность;
- Осанка - это визитная карточка человека, позволяющая безошибочно узнать знакомого, не видя его лица.

#### 1.2. Какая бывает осанка?

В учебнике анатомии говорится, что при правильной осанке голова находится прямо, плечи развернуты, живот подтянут. Правая и левая стороны тела расположены симметрично: на одном уровне находятся плечи и нижние углы лопаток, одинаковы треугольники талии – пространство между внутренней поверхностью опущенной вниз руки и туловища.

У человека с неправильной осанкой голова излишне запрокинута назад, или опущена вперед, плечи сведены вперед, спина сутулая, грудная клетка запавшая, живот выпячен. Правая и левая стороны тела несимметричны: на разных уровнях плечи и нижние углы лопаток; неодинаковы треугольники талии.

При ее нарушениях движения человека становятся неловкими, внутренние органы смещаются, возникают боли в суставах, мышцах, стопах, пояснице. Нарушения осанки могут привести к очень серьезным заболеваниям и потере работоспособности.

Скелет человека и осанка взаимосвязаны. Если нарушается правильное развитие костей, нарушается и осанка. Скелет служит опорой тела.

Нарушение осанки – понятие, означающее различные искривления позвоночника:

- лордоз (искривление выпуклостью вперед),



- кифоз (искривление выпуклостью назад),
- сколиоз (искривление выпуклостью вбок).

Наиболее частой деформацией позвоночника у детей и подростков является сколиоз. Из всего вышесказанного можно сделать вывод, что осанкой называют, как умение без особого напряжения удерживать свое тело, сохраняя правильную позу в положении сидя, лежа и во время ходьбы, так и саму эту правильную позу. Правильная осанка зависит от нормального развития позвоночника.

## 2.1. Факторы, влияющие на осанку

### Фактор 1. Питание

Итак, основным фактором заболеваний позвоночника является его ослабление. Но при своевременно начатом лечении искривление позвоночника у человека может полностью исчезнуть. Оно обязательно должно включать коррекцию питания.

Пища должна быть богата витаминами, особенно витаминами Д и С. Витамин Д организм получает с помощью солнечных ванн и даже пребывания на свежем воздухе при пасмурной погоде. Однако в зимний период или при редком пребывании на улице - например, когда мы вместо того чтобы гулять, проводим сутки за компьютером, необходимо также включить в пищу богатые витамином Д продукты - печень трески, семгу, скумбрию, зерновые проростки пшеницы, куриные яйца и молоко. Чтобы обеспечить достаточное потребление витамина С, нужно есть цитрусовые, петрушку, черную смородину, шпинат и зеленый горошек.

### Фактор 2. Неправильно подобранные и тяжёлые школьные сумки

Будь то наплечная сумка или спортивная, портфель или рюкзак, сумка для ноутбука или любое другое приспособление для переноски чего-нибудь. Если ваша ноша слишком тяжелая или неправильно носибельная, — это может вызвать боли в голове, шее, плечах.

Вес сумки не должен превышать десять процентов от массы вашего тела. Если она тяжелее, и тем более вы носите ее постоянно на одном и том же плече, это может вызвать боли в спине и плече. Сумки внушительного веса могут стать причиной возникновения головной боли.

Если вы решили носить рюкзак для того, чтобы равномерно распределить вес, убедитесь, что вы носите его должным образом. Носите его как **рюкзак**, а не сдвинув на одно плечо. Также проконтролируйте, что рюкзак не висит слишком низко. В идеале он должен располагаться в нижней части грудной клетки, а не на уровне талии.

### **Неправильная поза**

На осанку негативно сказывается избыточное сидение перед телевизором, компьютером и приставкой. Многие люди сутулятся во время ходьбы и еды. Стоя необходимо держать голову прямо и высоко. Не выставлять вперед подбородок и не задирает нос.

При ходьбе стопа ставится прямо, сначала земли касается пятка. Идти надо пружинистым средним шагом, который соответствует росту.

В положении сидя надо плотно опираться спиной о спинку стула; сидеть прямо, не сгибая туловища и не наклоняя голову вперед.

Спать надо на плотной и упругой поверхности. Подушка должна быть небольшой и невысокой.

Необходимо правильно сидеть за столом: ноги согнуты под углом в девяносто градусов и твердо стоят на полу, спина выпрямлена и поддерживается чуть выше поясницы спинкой стула, руки согнуты в локтях и лежат на столе. Расстояние от глаз до столешницы – не менее сорок сантиметров.

### Фактор 4. Отсутствие или недостаток физических нагрузок

Оздоровительный и профилактический эффект массовой физической культуры неразрывно связан с повышенной физической активностью, усилением функций опорно – двигательного аппарата, активизацией обмена веществ. Учение Р. Могендовича о моторно – висцеральных рефlekсах показало взаимосвязь деятельности двигательного аппарата,

скелетных мышц и вегетативных органов. В результате недостаточной двигательной активности в организме человека нарушаются нервно – рефлекторные связи, заложенные природой и закрепленные в процессе тяжелого физического труда, что приводит к расстройству регуляции деятельности сердечно – сосудистых и других систем, нарушению обмена веществ и развитию дегенеративных заболеваний.

По данным Беккера, в настоящее время только двадцать процентов населения экономически развитых стран занимаются достаточно интенсивной физической тренировкой, обеспечивающей необходимый минимум энергозатрат, у остальных восемьдесят процентов суточный расход энергии значительно ниже уровня, необходимого для поддержания стабильного здоровья. Резкое ограничение деятельной активности в последнее десятилетие привело к снижению функциональных возможностей среднего возраста.

### **Исследование**

Нашей тестовой группе было предложено выполнить два упражнения на гибкость.

Суть первого упражнения в том, чтобы стоя на скамейке попытаться максимально сильно нагнуться, при этом, не сгибая колен. Уровень гибкости определяется по тому, на какое расстояние смог испытуемый дотянуться руками.

Из тридцати шести студентов, с которыми проводились упражнения на определение гибкости позвоночника, у шестнадцати девочек и четырёх мальчиков уровень гибкости соответствует возрасту, у восьми девочек и одного мальчика средний, у двух мальчиков и одной девочки низкий и четыре девочки с уровнем гибкости позвоночника значительно выше, чем у остальных.

Суть второго упражнения в том, что испытуемый должен плотно встать к стене, и попробовать провести ладонь между стеной и своей спиной.

Из тридцати шести испытуемых выполнить данное упражнение смогли двадцати семи студентов, из которых двадцать три девочки и четыре мальчика. Три мальчика и шесть девочек имеют проблемы с осанкой.

По результатам анкетирования у пятидесяти семи процентов испытуемых уровень нагрузки на позвоночник выше среднего. У тридцати семи процентов средний уровень нагрузки. У двух процентов уровень нагрузки незначительный, и у четырёх процентов уровень нагрузки чрезмерен.

В заключении стоит сказать, что контроль рабочей позы, контроль осанки, профилактика двигательных ошибок, регулярное выполнение корректирующих упражнений – это основа воспитания правильной осанки, как важного параметра физического здоровья.

Как мы уже сказали выше, основа любой осанки — это упражнения. Именно упражнения делают осанку правильной. Простая утренняя разминка станет весомым вкладом в правильную осанку.

## **Влияние экологии на психоэмоциональное состояние студента**

**Докладчик:** Гущина Людмила, 209Ф гр.,

**Руководитель:** Демьяненко Раиса Борисовна

Теме влияния экологической обстановки на физическое здоровье человека посвящено немало исследовательских работ. А проблема связи психического здоровья и экологии рассматривается достаточно редко, поэтому выбранная тема для нашего исследования является актуальной.

Между тем, то, в какой обстановке мы находимся: зелёный лес, или серый город, берег чистой реки, или замусоренный пляж, оказывает мощнейшее влияние на нашу психику, а вместе с ней и на общее состояние организма. Знание проблемы поможет привлечь внимание к тесному взаимодействию экологии и нашей психики.

**Объект исследования:** студенты первого и второго курса отделения «Лечебное дело» ГАУ АО ПОО «Амурский медицинский колледж», всего 32 человека.

**Предмет исследования:** психоэмоциональные состояния у студентов.

**Гипотеза исследования:** психическое самочувствие человека зависит от той экологической обстановки, которая его окружает.

**Цель:** исследование влияния экологических факторов на психоэмоциональное состояние студентов.

Для подтверждения гипотезы мы провели опрос студентов.

### 1. Где вы чувствуете себя комфортней: в городской обстановке или на природе?

Большинство студентов (78%) ответили, что на природе.

**Резюме:** Развитие цивилизации привело большую часть человечества в города, где практически не осталось естественной природной среды. Это создало комфорт для физического тела человека (тепло, светло), но для эмоционального состояния эта искусственная среда – дополнительная нагрузка. Живя в городе, человек вынужден ежедневно сталкиваться с множеством оттенков серого и прочих темных цветов. А эти цвета наихудшим образом влияют на человека, вызывая многие психические расстройства.

### 2. Ваш любимый цвет?

Результаты опроса студентов: желтый цвет любит 28 % студентов, голубой - 23%, зеленый - 29%, оранжевый – 10%, розовый – 6%, черный – 4%.

**Резюме:** Оптимальным диапазоном цветов, наиболее благотворно влияющих на психику студентов, являются зелёные, жёлтые и голубые цвета. Сочетание таких цветов можно встретить только в экологически благополучной среде. В природе всё складывается в картины, которые мы называем пейзажами. Лучшие из таких картин увековечивают художники. Поэтому мы с удовольствием подолгу можем смотреть на подобные произведения.

### 3. Какие чувства возникают при созерцании картин художников-пейзажистов?

По результатам опроса студентов выяснилось, что покой испытывают 23% студентов, умиротворение - 11%, вдохновение - 13%, радость -15%, приподнятое настроение - 38%.

**Резюме:** изменение психоэмоционального фона при рассматривании пейзажей – необходимый атрибут положительного воздействия картин природы на психику человека. Это нужно учитывать при посещении картинных галерей.

### 4. Какие чувства возникают при созерцании картин загрязнения окружающей среды?

Из ответов студентов выяснилось, что беспокойство испытывают - 12% студентов, угнетенность - 13%, тревогу - 19%, уныние- 23%, подавленность- 33%.

**Резюме:** Созерцание красот природы стимулирует жизненный тонус и успокаивает нервную систему, положительно влияет на физическое и эмоциональное состояние человека. После пребывания в городе, человек, оказавшись на лугу, в лесу, в парке, всегда чувствует облегчение. Тот, кто был взволнован, успокаивается, кто испытывал упадок сил, ощущает бодрость и свежесть.

### 4. Какое состояние вызывают у вас звуки города и звуки природы?

Результаты ответов о влиянии вредных звуков (шум городского транспорта, шум строительных работ, грохот поездов), и полезных (журчанье ручья, пенье птиц, звуки волн, дождя) показаны в таблице.

Звуки природы		Звуки города	
Расслабление	80% .	Напряженность	39%
Комфорт	76%	Опасность	44%.
Отдых	69%.	Стресс	60%.
Чувство покоя	85%.	Одиночество	46%
Умиротворенность	58%.	Тревожность	54%

**Резюме:** полезные звуки способствуют снятию стресса, дают состояние покоя и релаксации, могут снижать артериальное давление, улучшать самочувствие.

## 5. Что вы чувствуете в погожий солнечный день?      Что вы чувствуете в пасмурный день?

Результаты ответов представлены в таблице.

Повышенная работоспособность	55%.	Раздраженность	53%
Желание что-то сделать	44%	Усталость	38%.
Хорошее настроение	80%	Тоска	23%.
Веселье	25%	Лень	66%.

**Резюме:** Положительные эмоции, связанные с воздействием солнечного света, благотворно влияют на психику. Отрицательные эмоции, которые человек испытывает в пасмурный день, разрушают нервную систему.

**Выводы:** Природное окружение несет определенную информацию - через форму, цвет, звук, ощущения. Информация, усваиваясь, существенно влияет на психику человека, которая, в свою очередь обуславливает поведение его в обществе. Нарушение природного равновесия приводит к разбалансированию целостной системы «человек — окружающая среда». Загрязнение воздуха, воды, шумовые нагрузки, стрессовые ситуации в результате ускоренного городского ритма жизни, негативно отражаются на здоровье человека как физическом, так и психическом.

Наша гипотеза подтвердилась. Психоэмоциональное состояние студентов напрямую зависит от той экологической обстановки, которая его окружает.

Человек является частицей окружающего мира, глубоко зависимой от течения экологических процессов. И поэтому только гармония человека и окружающей внешней среды, природы может быть твердой основой стабильного психоэмоционального комфорта, базисом его здоровья и хорошего самочувствия.



### Вейпинг как проблема никотиновой зависимости у подростков

**Докладчик:** Тимофеева Елена, 109(ф) гр.

**Руководитель:** Ситникова Галина Никоноровна

В данной статье мы хотели бы рассмотреть проблему никотиновой зависимости у подростков. В данное время навеванным новшеством стала электронная сигарета или вейп. Сам **вейп** -это устройство, причисленное к испарителям, а вот жидкость, которую в него заливают, это и есть проблема. Данная проблема обусловлена тем что нет определенного регламента к данным жидкостям, они могут содержать что угодно, в том числе психотропные вещества - наркотики. Жидкости в электронных испарителях содержат 31 токсичное химическое вещество в том числе никотин, пропиленгликоль, глицерин, аклероин.

И это не самое главное. Электронные сигареты считаются безвредными, так как есть жидкости, не содержащие никотин, но они содержат красители и ароматизаторы, а также насыщенный пар, который при вдыхании оставляет на альвеолах легких капельки жидкости что может приводит к гипоксии. Так же «без никотиновая» жидкость может оказаться с никотином потому что, это никак не регулируется стандартами надзора, а значит, в составе

могут находиться канцерогены и другие вредные вещества. Теперь вернемся к подросткам, так как Вейпинг - это новая субкультура, молодежь этим интересуется с наибольшим усилием, таким образом большинством потребителей электронных сигарет стали подростки от 15-17 лет. Пар от электронной сигареты вызывает большую зависимость, чем сигаретный дым. Вкусовые ароматизаторы так же способствуют к выработке никотиновой зависимости. Если человек при курении обычной сигареты получает дозу никотина 0,8 мг., при выпаривании 1 мг. жидкости мы получаем 1 мг. никотина. Проблема в том, что на курение обычной сигареты человек тратит 3-4 минуты, а на выпаривание жидкости около 20 минут соответственно получает большую дозу никотина. Многие люди курят вейп достаточно часто, думая о том, что это безопасно, но длительное поступление никотина в организм может спровоцировать возникновение ряда негативных последствий. Так же есть еще один факт об этих устройствах они взрывоопасны и причинили вред уже десяткам жителей России. Как правило, взорваться в вейпе может только аккумулятор - больше нечему. Причина - либо неправильный уход за конструкцией, либо ее низкое качество (учитывая безалаберное отношение и продавцов, и покупателей, это реальные угрозы, не только для жителей России). Иногда косвенным источником проблемы может стать зарядное устройство и просто неправильная эксплуатация устройства. Сложно сказать, какие именно электронные сигареты могут рвануть в момент иск - по большому счету, это может случиться с конструкцией практически любого производителя, если не следить за состоянием батареи. Тем не менее есть ряд провоцирующих это явление факторов, а также признаков, которые помогут заподозрить его.

## **ЛФК как метод профилактики остеохондроза поясничного отдела позвоночника**

**Докладчик:** Казакова Анна, 109ф гр.

**Руководитель:** Ситникова Галина Никоноровна

В данной исследовательской работе, мы хотели рассмотреть проблему остеохондроза. Тема представляет теоретический и практический интерес, потому что остеохондроз является «Болезнью века». Число заболевших остеохондрозом растет. Медицинская статистика свидетельствует, что боли в спине беспокоят половину населения развитых стран Земли, а в некоторых индустриальных государствах численность больных вертебро-неврологическими заболеваниями достигает 80% жителей. Болезнь значительно помолодела. Остеохондроз продолжает оставаться актуальной медико-социальной проблемой с XIX века. Обострение этого хронического заболевания часто становится причиной утраты трудоспособности или даже инвалидизации. Причины, вызывающие изменения в межпозвоночных дисках, до конца не изучены. Люди начинают чувствовать проявления остеохондроза чаще всего после 35 лет. Развитию и обострению остеохондроза позвоночника способствуют различные травмы спины, статические и динамические перегрузки, а также вибрация. Чем старше человек, тем больше у него проявлений остеохондроза. Но в последние годы все больше людей в возрасте от 18 до 30 лет обращаются с жалобами на боли в спине.

Причин для раннего проявления заболевания немало: слабая физическая подготовка, нарушение осанки и искривление позвоночника, плоскостопие и излишний вес. Так же в этой статье разберем один из методов профилактики остеохондроза – Лечебная физкультура. Ее средства, формы, методики, способы проведения. Чаще всего проблемы, связанные с лечебной физкультурой, возникают у больных, страдающих остеохондрозом поясничного отдела позвоночника. Потому что многие из широко распространенных упражнений для тренировки мышц позвоночника и брюшного пресса трудоемки. Необдуманное же их применение больными, которым эти упражнения не были показаны, способно привести к обострению

заболевания. Следует помнить, что лечебная физкультура - это тоже физическая нагрузка. Ее избыток может привести к нарушению приспособительных механизмов в позвоночном столбе. Поэтому не следует спешить выполнять гимнастические упражнения, требующие больших усилий организма. Остеохондроз является одной из распространенных причин вертеброгенных болей не только в туловище, но и в голове и конечностях. Адекватные двигательные нагрузки и физические упражнения эффективны как с профилактической, так и с лечебной и восстановительной целями.

## **Искусственные органы - проблемы и перспективы**

**Докладчик:** Герасимова Таня, 201гр.

**Руководитель:** Иманова Галина Васильевна

Одно из важнейших направлений современной медицины - создание искусственных органов. Искусственные органы — это создание человеком органы-имплантаты, которые могут заменить настоящие органы тела. Искусственные органы - это технические устройства, предназначены для временной или постоянной замены функции того или иного органа человека

Человек, будучи биологическим существом, подвержен различным заболеваниям. Человеческий организм обладает некоторым запасом износостойкости, но, рано или поздно по времени, или же из-за определенных обстоятельств (ранение, болезнь), организм, а чаще его отдельные органы, приходят в неработоспособное состояние. Зачастую это случается не только с постаревшим организмом, но и с таким, которому, не будь повреждений функций какого-либо органа, предстояло бы функционировать вполне продолжительный период времени. Часто причиной смерти молодых людей становится отказ работы сердца, печени или какого-либо другого жизненно необходимого органа. Складывается ситуация, в которой теряется зря весь потенциал человека, который мог бы и далее являться частью общества и приносить оному пользу, трудиться, быть вовлеченным в современный рынок труда. Человек, на которого было потрачено большое количество общественных ресурсов на его воспитание и получение им образования, является большой ценностью, и это неоспоримо; также не следует недооценивать человеческий и социальный потенциал детей, которым не посчастливилось родиться со слабыми или дефектными органами. Все эти ценности могли быть развиты и преумножены, не случись преждевременной смерти организма.

При Академии медико-технических наук для координации работ по созданию, разработке и клиническому применению искусственных органов решением президиума АМТН создано отделение «Искусственные органы». Организация работ по данному направлению и по проблеме в целом на современных международных принципах позволит в ближайшие годы перевести разработки искусственных органов в России на полное самофинансирование. Для практического здравоохранения в России такая организация обеспечит создание новых медицинских технологий, в первую очередь для лечения сердечно-сосудистых, онкологических заболеваний, сахарного диабета, а также ряда других патологий.

Однако без усиленного привлечения капитала вряд ли приходится рассчитывать на бурное развитие медицинских технологий и их распространение. Такие проекты должны всецело поддерживаться государством и обществом, чтобы перестать быть единичными как в разработке, так и в применении. Их огромная цена является предопределяющим фактором, препятствующим социальной интеграции данных технологий

Таким образом, формируется весьма актуальная проблема сохранения населения и его здоровья, частью решения, которой могли бы стать медико-технические достижения, такие как пересадка органов или их имплантация.

Прежде всего, проводя аналогии между проблемами трансплантации донорских органов и имплантации искусственных, в голову приходит риск развития криминального сектора. Это,

как и чёрный рынок товаров сомнительного качества, так и манипуляция ценами на основном рынке, включая необоснованный рост цены продукции. Люди, прибегающие к имплантации, находятся в критическом состоянии и поэтому вряд ли станут отказываться от возможности спастись, если она есть – это и есть основа для завышения цен.

Следом поднимаются биоэтические вопросы. Если искусственные органы получат действительно широкое повсеместное применение, вероятно падение ценности человеческого здоровья, что может привести к практически непредсказуемым изменениям в морали общества и в культуре.

**Таким образом,** медицина не стоит на месте она развивается и в скором будущем созданные искусственные органы смогут полностью заменить больные органы человека. Следовательно, продолжительность жизни станет выше.

## **Проблема формирования здорового образа жизни у студентов Амурского медицинского колледжа**

**Докладчик:** Макарова Маргарита, 401 гр.

**Руководитель:** Иманова Галина Васильевна

Проблема формирования здорового образа жизни детей, подростков и молодежи, является наиболее актуальной на сегодняшний день. Страна нуждается в здоровом поколении, а достичь этого можно только с помощью широкого и грамотного распространения принципов здорового образа жизни.

Изучая данную тему, мы решили выяснить, а соблюдает ли студент Амурского медицинского колледжа компоненты здорового образа жизни, а также проанализировать состояние заболеваемости студентов АМК, их информированность о последствиях, факторах риска, мерах профилактики, их отношении к собственному здоровью и готовность психологически нести ответственность за свое здоровье.

Итак, мы определили, что здоровье студентов АМК как по объективным, так и по субъективным данным нельзя считать даже удовлетворительным. Поэтому и перед студенческим научным обществом, перед педагогическим научным обществом, перед педагогическим коллективом и непосредственно перед каждым студентом должны стоять определенные задачи.

В соответствии с выявленными заболеваниями необходимо определить систему медицинских мероприятий. Цель их одна: восстановление утраченных резервов здоровья человека.

Студенческая молодежь – это будущее нашей нации, будущие матери и отцы детей, которые должны появиться на свет. В колледже необходимо создать условия для воспитания у студента чувства ответственности за свое собственное здоровье, формирование положительной мотивации к здоровому образу жизни. Для достижения положительных результатов организации здоровье сохранения в нашем колледже лучше использовать различные методы работы. Наиболее распространенными и информативными формами в данном случае, являются беседы, лекции, дискуссии, круглые столы, индивидуальные консультации.

**Таким образом,** только хорошо организованная пропаганда медицинских и гигиенических знаний способствует снижению заболеваний, помогает воспитывать здоровое, физически крепкое поколение. В формировании здорового образа жизни приоритетной должна стать роль образовательных программ, направленных на сохранение и укрепление здоровье студентов, формирование активной мотивации заботы о собственном здоровье и здоровье окружающих.



## Движение – залог здоровья

Докладчик: Бутина Софья, 209а гр.

Руководитель: Павленко Вера Павловна

Движение необходимо в любом возрасте. Дети и молодежь хотят двигаться. Это необходимо для развития крепкой костной системы, мышц и сердца. Укрепление физического здоровья в детстве и подростковом возрасте обеспечивает нас крепким здоровьем на всю остальную жизнь.

С возрастом постепенно замедляется обмен веществ и уменьшается мышечная масса. С этим помогает бороться движение. Исследования показали, что физически активные пожилые люди более здоровы и лучше справляются с житейскими проблемами. Физическая активность, как правило, идет на пользу при болезнях сердца и других заболеваниях. Людям с заболеваниями сердца и сахарным диабетом активное движение даже рекомендуется как метод лечения, и врачи выписывают рецепты по движению.

Регулярное движение предупреждает заболевания сердца и сахарный диабет:

- кровяное давление понижается,
- улучшается обмен веществ и обмен сахара,
- уменьшаются нарушения свертываемости крови, понижается риск
- возникновения тромбов,
- улучшается качество жизни.

Двигаясь мы тренируем: выносливость сердечно-сосудистой системы, мышечную силу, гибкость, равновесие.

Давайте, сделаем движение, частью своей жизни, а для этого наслаждайтесь движением, двигайтесь регулярно, вносите движение в распорядок своего дня, найдите соратника для занятий, вместе веселей. Для достижения регулярности полезно заниматься упражнениями в определенные часы и дни недели, Подумайте, как увеличить ежедневную двигательную активность в целом: чаще пешком подыматься по лестницам, больше гулять пешком, парковать автомобиль подальше от места работы или сходить с общественного транспорта на несколько остановок раньше.

Если вы несколько раз пропустили занятия активными движениями, проанализируйте причины отказа, постарайтесь найти им решение и начать заново. Заведите дневник тренировок – хорошее средство для достижения регулярной подвижности. В движении нуждаются и представители физически активных профессий, а при необходимости обращайтесь за рецептом движения к врачу.

## Здоровое питание

Докладчик: Залюбовская Анна, 209а гр.

Руководитель: Павленко Вера Павловна

Питание является жизненной необходимостью человека. В настоящее время заметно возрастает понимание того, что, пища оказывает на человека значительное влияние. Она даёт энергию, силу, развитие, а при грамотном её употреблении – и здоровье.

### Основные принципы здорового питания

Основными принципами здорового питания являются:

- способ приготовления пищи;
- структура потребления, свойства, состав и вкус пищи;

- способы и условия употребления пищи;
- окружающая обстановка и внутреннее состояние организма.

Для сохранения здоровья следует запомнить следующие простейшие правила:

- вначале жидкие продукты – затем твёрдые;
- вначале сырые – затем варёные (жареные, запечённые и т.п.); сладкое до еды, но не после неё;
- жирная пища в конце еды, но не в начале;
- острые блюда и алкоголь не употреблять на голодный желудок, а только после некоторого количества пищи или напитков нейтрального вкуса и раздражающего действия;
- холодные или горячие блюда не употреблять в начале еды, а только после пищи или напитков с температурой, близкой к температуре тела человека;

### **Переход на здоровое питание**

Процесс перехода на здоровое питание занимает от одного до нескольких месяцев на начальном этапе и от одного до двух лет для полного оздоровления. Однако изменять структуру питания нужно постепенно, с регулярным контролем собственного самочувствия.

Для перехода на здоровое питание нужно:

- 1.Самое сложное – осознать потребность изменения сложившихся стереотипов в питании и начать действовать. Необходимо сделать несколько начальных шагов, чтобы уже через несколько дней почувствовать первые положительные результаты, а затем начать следовать намеченным путём всё смелее и увереннее.
- 2.Начать переход на здоровое питание и оздоровление лучше весной. Под влиянием солнечной радиации в коже начинает образовываться витамин D, а благодаря растительности, являющейся природной пищей человека, уменьшается потребность в мясопродуктах и другой рафинированной и тяжёлой пище.
- 3.Преодолеть негативное (скептическое, язвительное, недоуменное, даже враждебное) отношение близких (реплики, колкости, насмешки). Однако со временем вашему примеру наверняка последуют домочадцы и знакомые.

### Основные принципы перехода на путь оздоровления и здоровое питание

Основными принципами перехода на здоровые питания является:

#### **постепенность**

Принцип постепенности относится, прежде всего, к изменению структуры питания и увеличению нагрузок (водных, физических и др.). Во время переходного периода происходит процесс восстановления здоровья, и торопиться здесь нельзя;

#### **комплексность**

Наилучшие результаты достигаются только при комплексном выполнении рекомендаций;

#### **регулярность и систематичность**

При регулярном выполнении рекомендаций первые признаки улучшения самочувствия и ощутимые изменения в состоянии здоровья наступают гораздо раньше, чем при эпизодических мерах воздействия;

#### **тренировка неправильным питанием**

Чтобы не утратить иммунитета к перевариванию различных продуктов, рекомендуется раз в 2 недели употреблять продукты, относящиеся к бесполезным;

#### **контроль результатов**

Это ЭКГ, рентген, анализы крови, мочи и т.п. Контроль результатов – это обязательный компонент комплексного подхода к оздоровлению.

## Здоровый образ жизни

Докладчик: Зейналова Лейла, 209а гр.

Руководитель: Павленко Вера Павловна

Здоровый образ жизни (ЗОЖ) - образ жизни человека, направленный на профилактику болезней и укрепление здоровья.

Составляющие здоровья:

- Социальное здоровье
- Психическое здоровье
- Физическое здоровье

### Элементы здорового образа жизни

- Воспитание с раннего детства здоровых привычек и навыков.
- Окружающая среда: безопасная и благоприятная для обитания, знания о влиянии неблагоприятных факторов окружающей среды на здоровье.
- Отказ от курения, наркотиков и употребления алкоголя.
- Здоровое питание: умеренное, соответствующее физиологическим особенностям конкретного человека, информированность о качестве употребляемых продуктов.
- Движения: физически активная жизнь, включая специальные физические упражнения (например, фитнес), с учётом возрастных и физиологических особенностей.
- Личная и общественная гигиена: совокупность гигиенических правил, соблюдение и выполнение которых способствует сохранению и укреплению здоровья, владение навыками первой помощи.

На физиологическое состояние человека большое влияние оказывает его психоэмоциональное состояние. Поэтому некоторые авторы также выделяют дополнительно следующие аспекты здорового образа жизни:

- эмоциональное самочувствие: психогигиена, умение справляться с собственными эмоциями, проблемами;
- интеллектуальное самочувствие: способность человека узнавать и использовать новую информацию для оптимальных действий в новых обстоятельствах. Позитивное мышление.
- духовное самочувствие: способность устанавливать действительно значимые, конструктивные жизненные цели, стремиться к ним и достигать их.

### Оптимизм

Современные люди стали вести менее подвижный образ жизни, употреблять большее количество пищи и иметь больше свободного времени. При этом скорость жизни существенно возросла, что увеличило количество стрессовых факторов. Медики отмечают, что число наследственных заболеваний с каждым годом увеличивается. В связи с этим весьма актуальным становится вопрос, как оставаться здоровым (духовно и физически) и при этом жить долго и активно.

### Режим дня

Рациональный режим труда и отдыха предполагает разумное чередование периодов физического и умственного напряжения с периодами полного расслабления. Другими словами



– сон должен быть полноценным (7-8 часовым для взрослого человека) и таким же полноценным должен быть отдых в выходные дни.

### **Рациональное питание**

Основные принципы рационального подхода к пище следующие:

- Ограничение животных жиров;
- Существенное ограничение животной белковой пищи (рекомендуется употреблять в основном диетические сорта мяса – птицу, кролика);
- Включение в меню повышенного количества растительных продуктов;
- Исключение из повседневного рациона «быстрых» углеводов – сладостей, сдобы, газировки, фаст-фуда, чипсов и прочей «мусорной» еды;
- Переход на дробное питание (небольшое количество пищи за один прием);
- Исключение позднего ужина;
- Питание только свежими продуктами;
- Оптимальный питьевой режим;
- Оптимизация количества еды – оно должно соответствовать затратам энергии;
- Исключение алкоголя, ограничение кофе и крепкого чая.

Пища должна быть исключительно натуральной и содержать все необходимые макро- и микроэлементы, витамины. Желательно, чтобы индивидуальный режим питания был составлен врачом-диетологом.

### **Активный образ жизни**

Начинающим практиковать здоровый образ жизни следует уделять физическим упражнениям хотя бы 30 минут в день: двигательная активность – один из основных факторов, влияющих на здоровье человека. Какой именно разновидностью физической активности заниматься – каждый решает сам, в соответствии со своим возрастом, темпераментом и возможностями.

### **Отказ от пагубных привычек**

Отказ от вредных привычек – ключевой пункт для всех адептов ЗОЖ – то, с чего следует начинать практику.

### **Укрепление организма и профилактика заболеваний**

В список факторов, способствующих укреплению здоровья, обязательно входят процедуры по укреплению организма и закаливанию. Повышение иммунного статуса – комплексное мероприятие, требующее поэтапного и терпеливого воплощения. Укрепить организм можно с помощью аптечных препаратов, повышающих защитные силы (элеутерококк, настойка женьшеня), домашних фитопрепаратов, а также посредством закаливания.

Закаливание – не обязательно купание в проруби и обливание холодной водой. Для начала подойдет обычный контрастный душ: при этом перепад температур на начальном этапе может быть минимальным. Закаливание тела повышает иммунный статус, укрепляет сосудистую систему, стимулирует вегетативную нервную систему и поднимает общий тонус организма.

Обязательно нужно следить за состоянием психики и нервной системы. Волнение, стрессы, напряжение, раздражительность – прямые причины раннего старения. Кроме того, нервное состояние негативно влияет на физиологические процессы и способствует патологическим изменениям в тканевых и клеточных структурах организма. И ещё одно – если уж вы злитесь и нервничаете, делайте это открыто, не копите отрицательные эмоции в себе. В список профилактических мер по укреплению и стабилизации здоровья обязательно входит контроль массы тела. Избыток веса – всегда дополнительный риск сердечных, сосудистых, эндокринных и многих других патологий.

Людям после 45 лет рекомендуется регулярно проходить полноценное клиническое обследование: с возрастом значительно повышается риск таких заболеваний, как гипертензия, сахарный диабет, ишемическая болезнь сердца. Выявление этих и других недугов на ранней стадии – основа успешной терапии.

*«Человек, преставший пить и курить, приобретает ту умственную ясность и спокойствие взгляда, который с новой стороны освещает для него все явления жизни»*

Л.Н. Толстой

## **Влияние экологических факторов риска при организации здоровьесберегающего жилого помещения**

**Докладчик:** Сулейманова Элина, 301 гр.

**Руководители:** Михайлова Галина Дмитриевна,  
Фроленко Елена Николаевна

*«Ежедневно около 5 тысяч человек умирает от плохого качества внутреннего воздуха»*

Л. Оле Фангер, Международная конференция по архитектуре и качеству окружающей среды, Тяньцзянь, Китай, 13 мая 2004 года/

На сегодняшний день вряд ли можно оспорить мнение о том, что экологическая ситуация ежедневно ухудшается. Это действительно так: каждый человек, борющийся за собственное здоровье и здоровье родных, старается прикладывать все усилия и возможности, чтобы создать максимально благоприятную среду обитания. В наше время человек прибывает около 80% своего времени в закрытом помещении. Жилище уменьшило зависимость людей от неблагоприятных факторов окружающей среды и привело к расселению человека по всему земному шару. К сожалению, наряду с неопределимыми удобствами жилище создаёт человеку и некоторые проблемы, обычно называемые в научной литературе неблагоприятными факторами жилища или факторами риска. Нам часто кажется, что загрязнения окружающей среды подкарауливает нас лишь на улице, и поэтому на экологию наших квартир мы обращаем мало внимания. Но квартира – не только укрытие от неблагоприятных условий окружающего мира, но и мощный фактор, воздействующий на человека и в значительной степени определяющий состояние его здоровья. В связи с этим, вопрос экологии квартиры является первостепенной задачей по организации здоровьесберегающего жилого помещения.

На качество среды в жилище влияют:

- наружный воздух;
- продукты неполного сгорания газа;
- вещества, возникающие в процессе приготовления пищи;
- вещества, выделяемые мебелью, книгами, одеждой и т.д.;
- продукты табакокурения;
- бытовая химия и средства гигиены;
- комнатные растения;
- санитарные нормы проживания (количество людей и домашних животных);
- электромагнитное загрязнение.

**Целью нашего исследования явилось:** изучение и определение наличия неблагоприятных экологических факторов, влияющих на здоровье жителей квартиры.

**Объект исследования:** стандартная жилая 2-х комнатная квартира.

**Методы исследования:** наблюдения, измерения, расчеты.

Для изучения неблагоприятных экологических факторов проведена оценка некоторых параметров жилого помещения.

Исследуемое жилище состоит:

- из 2-х жилых комнат и вспомогательных помещений: прихожая, кухня, ванная, туалет;

- проживает 3 человека и собака «карликовый пудель»;
- жилая площадь составляет 63м<sup>2</sup>;
- рассчитываем площадь на 1 человека, получаем: 63м<sup>2</sup>: 3 = 21м<sup>2</sup>;
- высота помещения – 2,5 м (оптимальными размерами считаются 17,5 м<sup>2</sup> жилой площади, высота помещения не менее 3м);
- окна в жилых комнатах имеют ориентацию: спальня (1 окно) - на север, зал (1 окно) - на юг, кухня на север.

Согласно требованиям, инсоляция всех жилых комнат должна быть ориентирована на юг, а вспомогательных - на север. Строительные нормы и правила (СНиП) допускают ориентирование на неблагоприятные стороны горизонта не более двух-трёх комнат в трёх-пяти комнатных квартирах. Результаты исследования и мнение жителей квартиры совпали в том, что инсоляция исследуемого объекта соответствует строительным нормам и правилам.

Одновременно проводилась оценка внутренней отделки помещений квартиры, которая располагается в панельном доме. Стены покрыты обоями и пол отделан ламинатом. Потолок везде разный: в прихожей потолок оштукатурен и покрашен в белый цвет. В зале, на кухне и в спальне - потолок натяжной.

Материалы, использованные при строительстве и отделочных работах в квартире

Название материала	Степень вредного воздействия на организм человека
Дерево	Экологический материал
Стекло	Экологический материал
Краска масляная	Токсическое воздействие тяжёлых металлов и органических растворителей
Древесноволокнистые плиты	Формальдегид, обладающий мутагенными свойствами
Монтажная пена	Воздействие токсических веществ
Пластик	Содержит тяжёлые металлы, вызывающие необратимые изменения в организме человека
Бетон	Источник радиации
Обои с моющимся покрытием	Источник стирала, вызывающего головную боль, тошноту, спазмы и потерю сознания

Согласно данным таблицы жителям квартиры указано, что ими для внутренней отделки использованы токсичные строительные материалы. Это подтверждается тем, что по окончании ремонта длительное время сохранялся запах лакокрасочных материалов, а на горизонтальных поверхностях ежедневно появлялся слой пыли серовато-белого цвета. В этот же период времени обитатели квартиры отмечали нарушение сна, чихание, заложенность носа, першение в горле.

С целью изучения естественной освещённости квартиры проведены расчеты, представленные в таблице.

Освещенность жилища

Помещение	Световой коэффициент	
	Результат	Санитарно-гигиеническая норма
Зал	0,20	0,25 – 0,16
Спальня	0,13	0,25 – 0,16
кухня	0,18	0,25 – 0,16

Расчеты освещенности в помещениях продемонстрировали соответствие санитарно-гигиеническим нормам за исключением спального помещения, низкая освещенность ее

сопровождалась повышенной нагрузкой на органы зрения, что потребовало приобретения дополнительного источника света.

Оценка температурного режима проводилась с применением термометра в разных точках квартиры в течение 15 минут на высоте 1,5 м от пола.

Показатели температурного режима представлены в таблице.

Период года	Температура, °С	
	Полученный результат	Санитарно-гигиеническая норма
Период отопительного сезона	20	18 – 25

**Таким образом,** температурный режим, составляющий 20°С хотя и соответствует санитарно-гигиеническим нормам, но жители квартиры считают, что данный режим температуры для них является не комфортным.

На качество воздуха жилых и вспомогательных помещений могут оказывать влияние следующие источники загрязнения:

- бытовая пыль, особенно много её скапливается в спальне, на книгах и коврах;
- табачный дым;
- ядовитые выделения синтетических смол, которыми пропитаны древесно-стружечные плиты (из них сделана мебель);
- полимерные строительные и отделочные материалы;
- продукты жизнедеятельности человека и животных;
- не до конца сгоревший газ в газовых плитах;
- холодильный агрегат в холодильнике;
- бытовая техника (микроволновая печь, электрочайник, кофемашина, телевизоры);
- ворс, падающий с постельного, нательного белья и верхней одежды в процессе износа;
- поролон в креслах и диванах, который разрушается и выделяет в воздух мельчайшие частицы;
- испарения от предметов бытовой химии и средств гигиены.

Кроме того, в квартире имеется большое количество электроприборов с электромагнитным излучением: СВЧ-печь, аэрогриль, холодильник с системой "без инея", кухонная вытяжка, электроплита, плазменный телевизор, электрический чайник, утюг, персональный компьютер, планшет, 5 сотовых телефонов и электрические кабели, протянутые по периметру квартиры. Жильцы данной квартиры считают, что электромагнитное излучение имеющихся приборов влияет на их состояние здоровья, проявляющееся нарушением зрения, головными болями, функциональными нарушениями центральной нервной системы, но, по их мнению, жизнь современного человека не может быть без них комфортной.

Исходя из результатов исследования по выявлению экологических факторов риска, неблагоприятно влияющих на состояние здоровья, жителям квартиры было предложено:

- Проводить текущую влажную уборку;
- регулярно проветривать жилое помещение;
- использовать ионизаторы и увлажнители воздуха;
- Приобретать мебель, предметы быта и материалы для ремонта с учётом их экологических качеств;
- Сократить число источников загрязнения, как внешних, так и внутренних;
- Не использовать некачественные лакокрасочные покрытия при проведении ремонтных работ;
- Использовать безопасные и экологически безвредные бытовые химические средства;
- Разумно использовать бытовую технику и электрическую аппаратуру;
- Проводить экологическую экспертизу жилья.

При соблюдении несложных санитарно-гигиенических требований жилье будет здоровым, безопасным, комфортным, что сведет к минимуму влияние негативных факторов и повысит качество жизни.

### Литература

1. Пивоваров, Ю.П. Гигиена и основы экологии человека, учебник для студентов высших учебных заведений / Ю.П. Пивоваров, В.В. Коралик; Под. ред. Ю.П. Пивоваров. – М.: Академия, 2004. – 528 с.
2. Прохоров, Б.Б. Экология человека: учебник для студентов высших учебных заведений / Б.Б. Прохоров – М.: Академия, 2003 – 320 с.
3. ФЕДЕРАЛЬНЫЙ ЗАКОН О САНИТАРНО-ЭПИДЕМИОЛОГИЧЕСКОМ БЛАГОПОЛУЧИИ НАСЕЛЕНИЯ. Принят Государственной Думой 12 марта 1999 года. Одобрен Советом Федерации 17 марта 1999 года (в ред. Федеральных законов от 30.12.2001 N 196-ФЗ, от 10.01.2003 N 15-ФЗ, от 30.06.2003 N 86-ФЗ, от 22.08.2004 N 122-ФЗ);
4. Строительные нормы и правила СНиП 31-02-2001. "Дома жилые многоквартирные" (принят постановлением Госстроя РФ от 22 марта 2001 г. N 35). Дата введения 1 января 2002 г.;

## Типичные профессиональные ошибки медицинских сестёр

**Докладчик:** Кириллова Ксения 303 гр.

**Руководители:** Михайлова Галина Дмитриевна,  
Фроленко Елена Николаевна

Тема ответственности медицинских работников становится все более актуальной, так как растет число претензий к медицинским учреждениям и медицинским работникам, все чаще возбуждаются уголовные дела в связи с неоказанием медицинской помощи или ненадлежащим ее оказанием. Великий древнегреческий врач Гиппократ утверждал: *«Искусство медицины включает три вещи: врача, болезнь и больного»*. За 2500 лет, прошедших со времен Гиппократа, к трем названным составляющим добавилось четвертое – медицинская сестра.

В последнее время очень часто говорится об ответственности медицинской сестры, об ошибках в ее работе, так как она вместе с врачом участвует в лечебном процессе.

Юридическая сторона деятельности медицинской сестры не может не обсуждаться. Это обусловлено:

- Спецификой работы лечебного учреждения;
- Недостаточным знанием медсестрами этических и юридических норм деятельности, случаями нарушения прав пациента;
- Ситуациями, когда неправильно определены рамки сестринской помощи;
- Осложнениями и неблагоприятными исходами;
- Подверженностью медсестринского персонала эмоциональному выгоранию;
- Профессиональными вредностями.

Ежегодно в России при оказании медицинской помощи в стационаре причиняется вред здоровью около 150 тыс. пациентов.

Причина этого - медицинские вмешательства ненадлежащего качества, и около четверти серьезных медицинских ошибок объясняются профессиональной небрежностью.

Согласно УК РФ, *профессиональные нарушения* могут квалифицироваться как *умышленные* и *допущенные по неосторожности*. Надо заметить, что умышленно медицинские работники преступления, как правило, не совершают. Чаще всего их причина – неосторожность.

Уже более 40 лет Международный классификатор болезней имеет раздел статистического учета факторов случайного причинения вреда больному при выполнении



терапевтических и хирургических процедур (Международная статистическая классификация болезней и проблем, связанных со здоровьем).

В классификатор включено около 100 видов причинения вреда пациенту при оказании медицинской помощи, знание которых должно способствовать совершенствованию медицинской помощи.

Безопасность пациента зависит от многих факторов: от его состояния и уровня профессиональной подготовки персонала, используемых технических средств, оснащенности рабочего места.

***Человеческий фактор остается основным в обеспечении безопасности пациента.***

Нами проанкетировано 30 медицинских сестер. Методом анонимного анкетирования мы выясняли, совершали ли они в ходе своей профессиональной деятельности ошибки и если да, то какие.

При анализе ответов выяснилось, что многие медицинские сестры допускали ошибки, которые могли вызвать ряд опасных осложнений.

Все причины сестринских ошибок можно условно подразделить на 4 группы:

***Технические*** - неисправность аппаратуры

- отсутствие приборов
- недостаточная подготовка рабочего места

***Физические*** - большая перегрузка во время работы

- переутомление
- плохое самочувствие
- стресс
- физическая усталость
- болезнь

***По неосторожности***

- невнимательность
- небрежность
- самонадеянность
- бездействие

***Профессиональные***

- недостаточная подготовка
- незнание
- неумение

Наиболее частой (53 %) ошибкой медицинских сестер является *неправильное введение лекарственных средств (слишком быстро, не то лекарство, не той концентрации, не своевременно)*. Данные ошибки можно расценить, как совершенные по неосторожности или халатности, что при неблагоприятном исходе может повлечь за собой уголовное наказание.

Предупредить ошибки можно, устранив их причины. Причины ошибок - разные:

• *S у начинающих медицинских сестер - в 37% случаев - это физические причины (психологический стресс, физическая перегрузка);*

• *S при более высоком уровне профессионализма - наиболее типичные причины - ненадлежащие действия по неосторожности вследствие должностной халатности (невнимательность, небрежность, самонадеянность-23,8%)*

***Таким образом, наиболее типичные ошибки медицинской сестры — ненадлежащие действия по неосторожности: невыполнение или ненадлежащее выполнение своих обязанностей вследствие легкомысленного или небрежного к ним отношения (должностная халатность).***

## Удобная обувь - путь к здоровью

**Докладчик:** Беляева Алина, 303 гр.

**Руководители:** Михайлова Галина Дмитриевна,  
Фроленко Елена Николаевна

Обувь, в той или иной форме, была важным атрибутом для человека на протяжении многих столетий. Эволюция обуви, от сандалий до современной спортивной обуви, которую признают настоящим чудом швейной техники, продолжается и сегодня, когда кутюрье находят новые материалы для украшения и защиты наших ног.

Сандалии – старейшая обувь, известная нам до сегодня. Мокасины тоже были известны еще несколько веков назад. «Платформа», одна из самых узнаваемых особенностей обуви, появилась на самом деле в 16-го веке. Тогда обувь на высокой подошве была жизненно необходима, чтобы защититься от грязи – тротуаров-то не было. Сегодня платформу носят только ради модных тенденций. Обувь с длинными носками, такой обувью было удобно выковыривать мусор из придорожных ям.

Популярны были галоши на высокой, которые носились как тапочки, но награждали владельца еще и более высоким ростом. Они были сделаны из дерева, окрашенного и позолоченного.

Обувь этого периода была сделана в основном из кожи, либо тонкой и мягкой, либо грубой, в зависимости от цены. Специальные заказы на бархат, атлас, шелк или парчу были призваны украшать обувь для богатых.

Женскую обувь хотя была прикрыта длинными юбками, была мягкой, с невысокой подошвой и каблук не больше двух сантиметров в высоту. Елизавете I красовались в туфлях с языками из белого шелка, который был в тон ее белой одежде. Ее обувь делали из бархата, шелка, атласа.

С 1790-х на рынке появляется лакированная кожа. Появились разные цвета кожаных лакированных туфель: красный, белый, желтый. Обувь приобрела шикарный внешний вид.

Второе важное открытие сделано в 18 веке. Туфли стали делать на правые и левые. Правые и левые туфли постепенно вытеснили традиционные прямые туфли.

Первая мировая война оказала огромное влияние на весь мир. Война резко изменила образ жизни каждого. Претерпела изменения и обувь. Самыми популярными были сапоги с высокими голенищами и тяжелые армейские ботинки. Эта традиция продолжается и сегодня.

Сапоги в те времена шили лишь из натуральной кожи. И подгоняли по ноге их очень необычным способом: мокрая кожа натягивалась на ногу и так носилась два дня. Сапоги в итоге идеально ложились по ноге, хотя и сильно натирали поначалу. В 1937 году стали шить знаменитые кирзовые сапоги. Кирза – это не кожа, а хлопчатобумажная ткань, но не в один слой, а в несколько, обработанная специальными веществами в виде пленки. Эти вещества делали кирзу непромокаемой, хорошо защищающей ноги солдат от любых походных условий.

Использовался также валяный сапог, в простонародье – валенок. Они были предметом воинского обмундирования, особенно зимой. Существовали даже специальные тонкие и кривые валенки для верховой езды.

У модников 50-х годов впервые появился стилет-каблук - высокий, стройный каблук со встроенным металлическим шипом - он был, пожалуй, самой узнаваемой инновацией обуви в 50-х годах.

Кожа, популярная во время войны, стала потихоньку заменяться новыми материалами синтетического происхождения.

С изобретением мини-юбки появились модные сапоги-ботфорты. В шестидесятые годы свободные сапоги с передним швом уступили сапогам, которые очень плотно прилегали к ноге, так называемому сапогу-чулку. Их делали из кожи и текстиля.

Сапоги «гоу-гоу» были одной из самых запоминающихся модных тенденций 1960-х годов. Их делали разной высоты, в том числе до лодыжки, высокие до бедра. Что-то, а эти сапоги должны были стать обязательным атрибутом в гардеробе молодой женщины.

Самая большая инновация пришлась на долю спортивной обуви. Теннисные туфли превратились в сотни разных стилей и брендов, каждый со своей специальной конструкцией.

Сегодня у женщин появилась возможность выбирать из широкого диапазона стилей.

- Под каблуком (башмаком, сапогом).
- Два сапога пара, и оба на левую ногу.
- Сапоги всмятку.
- Сапожник без сапог.
- Сесть в галошу.
- Не лаптем щи хлебаем.
- Откинуть сандалии.
- Сапоги каши просят.

*Пословица из словаря В. И. Даля.*

Проведенное анкетирование среди студентов колледжа показало предпочтение в 80% случаев обуви спортивной. 70% опрошенных считают самой удобной обувью балетки, 25% респондентов предпочитают высокие каблуки, 5% указали на классическую обувь. Среди сезонной зимней обуви ботинки выбрали 82% опрошенных, 18% предпочли сапоги. В летний период 100% опрошенных студентов носят обувь на низкой подошве типа «вьетнамки». Все респонденты отметили разнообразие цветовой гаммы обуви. На вопрос анкеты о влиянии неправильно подобранной обуви на деформацию стопы 100% студентов дали положительный ответ.

**Таким образом,** обувь является важным атрибутом современного человека, а красивая и удобная обувь повышает настроение и самооценку.

## **Удобное ложе – хороший сон**

\История кровати\

**Докладчик:** Фесуненко Анастасия, 303 гр.

**Руководители:** Михайлова Галина Дмитриевна,  
Фроленко Елена Николаевна

Улучшить условия для своего сна человек стремится еще со времен неолита. За тысячелетия наша постель претерпела множество изменений, не переставая стремиться к совершенству и сегодня.



Сегодня кровать является обязательным предметом интерьера любого дома. Мы воспринимаем ее как вещь, без которой невозможно обойтись. Однако не всегда так было. Обратимся к истории возникновения кровати.

Первобытные люди спали группами по несколько человек на полу. Его устилали шкурами убитых зверей, травой, ветками. Все это помогало сохранить тепло. Так было до тех пор, пока не появились дома.

Древние шумеры первыми начали выделять в своих жилищах специальные комнаты для сна, в которых обустраивали специальное возвышение. Было это около V тысячелетий назад. Конечно, данное возвышение нельзя

назвать полноценной кроватью, поскольку оно было довольно твердым и узким. Тем не менее, именно так появился прообраз современных кроватей.

Древние египтяне использовали в качестве кровати деревянные прямоугольные рамы, на которые натягивали сетку, сплетенную из ремней и веревок. Раму устанавливали на четыре опоры в виде лап животных. Однако на таких кроватях отдыхали знатные люди. Простые египтяне использовали в качестве кровати тюфяки с сеном, а также лежаки, сделанные из досок и камней.



Древние римляне первыми начали делать деревянные кровати со спинкой в изголовье. Ее украшали бронзовыми накладками. Такие кровати назывались «лектус». Для них специально изготавливались подушки и матрасы, набитые шерстью. Лектусы закрывали полупрозрачной материей, которая со временем трансформировалась в балдахин.

В Древней Греции кровать называлась «краббатоне». Полагают, что именно от этого слова и произошло название «кровать». Такие кровати имели небольшое изголовье и фигурные ножки-опоры.

Со временем кровати превратились в настоящие произведения искусства — их делали из ценных пород дерева, украшали резьбой и драгоценными камнями. Все это делало стоимость ложа невероятно высокой, поэтому их могли себе позволить только богатые люди.

В домах же простых людей кровать появилась значительно позже – в XIV-XVI веках. Как правило, делалась одна большая кровать, на которой спали все члены семьи.

В начале XVII века история кровати начинается на Руси. Во многом популяризации этой мебели в России способствовал Петр I. В это время кровати появились только у знати. Простые же крестьяне продолжали спать на деревянных настилах и на печах.

В середине XX века на смену металлическим кроватям приходят раскладные диваны.

Эволюция кроватей и матрасов продолжается и в 21 веке. Множество интересных технологий, разрабатываемых производителями, обещают вам и комфортные условия для сна.

С целью выявления предпочтений для сна проведено анкетирование среди студентов и сотрудников колледжа.

Предпочитают спать на кровати 78% опрошенных, на диване 10% и 12% респондентов отметили, что это не имеет решающего значения.

Предпочитают спать на ортопедических матрацах 73% опрошенных. На вопрос: Согласны ли Вы с рекламой «Аскона», что ортопедическая кровать всегда способствует хорошему сну, получен в 88% положительный ответ.

**Вывод.** Таким образом, удобная кровать и современный качественный ортопедический матрац способствуют эффективному сну и предупреждают не только заболевания позвоночника, но и нервной системы.

## История золотой медали

**Докладчик:** Грунь Павел, 303 гр.

**Руководители:** Михайлова Галина Дмитриевна,  
Фроленко Елена Николаевна

Допинг (англ. doping, от англ. dope — давать наркотики) — использование веществ природного или синтетического происхождения, позволяющее добиться улучшения спортивных результатов. Такие вещества не являются наркотиками, но могут резко поднимать на короткое время активность нервной, эндокринной и мышечной систем. К ним относятся препараты, стимулирующие синтез мышечных белков после воздействия нагрузок на мышцы.

Историки считают, что использование допинга во время олимпийских игр началось с самого дня основания соревнований в 776 г. до н.э. Участники игр принимали галлюциногенные и болеутоляющие экстракты из грибов, различных трав и вина. Сегодня эти препараты были бы запрещены, однако в древности, и даже после возрождения Олимпийских игр в 1896 году, атлетам не запрещалось использовать снадобья, которые помогли бы им победить.

Ко времени первых современных Олимпийских игр в 1896 году спортсмены обладали широким арсеналом средств фармакологической поддержки, от кодеина до стрихнина (который является мощным стимулятором в околосмертельных дозах).

Одним из ярких экземпляров использования допинга является история американского марафонца Томаса Хикса. В 1904 году, во время соревнований в городе Сент-Луис, Хикс опережал своих соперников на несколько километров. Ему еще оставалось преодолеть более 20 км, когда он потерял сознание. Тренеры заставили марафонца выпить какой-то секретный препарат, после которого Хикс встал и вновь побежал. Но через несколько километров он опять свалился. Он был вновь напоен, вновь встал на ноги и успешно закончил гонку, получив золотую медаль. Позже выяснилось, что Хикс выпил напиток, содержащий стрихнин, который в умеренных дозах является мощным стимулятором.

К 1932 году спринтеры экспериментировали с нитроглицерином, пытаясь расширить их коронарные артерии, а позже они начали экспериментировать с бензидрином. Но реальным началом современной эры допинга нужно считать 1935 год, когда был создан инъекционный тестостерон. Сначала используемый нацистскими докторами для повышения агрессии у солдат, чуть позже он уверенно вошёл в спорт с олимпийскими атлетами Германии в 1936 году на Берлинской Олимпиаде. До этого олимпийские чемпионы использовали оральные препараты тестостерона, но создание инъекционного тестостерона было квантовым скачком, и немецкие спортсмены взяли в тот год всё золото.

В 1932 году на спортивный рынок вышли и амфетамины. Во время игр 1930-х годов и в 1948 году, спортсмены глотали таблетки, буквально, горстями. В 1952 году команда конькобежцев проглотила так много таблеток, что спортсмены потеряли сознание и были госпитализированы. Международный Олимпийский Комитет запретил употребление этих препаратов, однако на протяжении десятилетий полагался на совесть спортсменов, тренеров и властей стран-участниц Олимпиад.

В 1940-е годы начали использоваться стероиды. Во время своего первого появления на Олимпийских играх 1952 года, советская команда тяжелоатлетов выиграла все возможные медали в этой категории. Молва утверждала, что спортсмены использовали гормональные стероиды. Так как эти игры в Хельсинки считались не только соревнованием между атлетами, а еще ареной борьбы между коммунизмом и капитализмом, тренер американской команды выступил с заявлением, что США не будут отставать от СССР и станут соревноваться на «равных условиях».

В 1955 году физиолог Джон Циглер разработал для сборной США по тяжёлой атлетике модифицированную молекулу синтетического тестостерона с увеличенными анаболическими

свойствами. Это был первый искусственный анаболический стероид - метандростенолон (торговое название Дианабол).

Изобретённый Дианабол скоро стал широко доступным и обязательным для тяжелоатлетов, футболистов, бегунов и спортсменов игровых видов спорта. Его применение увеличивало синтез белка и помогало мышцам восстанавливаться быстрее после тяжёлых тренировок. И у спринтеров, и у силовых атлетов этот препарат увеличивает нервное возбуждение, что приводит к более мощным сокращениям мускулов. Это является основой для большей скорости и лучшей реакции.

К началу 1960-х, по словам одного игрока NFL, тренеры заполняли дианаболом салатницы и ставили их на стол. Спортсмены горстями брали таблетки и заедали их хлебом. Они называли это "завтрак чемпионов".

В 1958 году американская фармацевтическая компания начала производить анаболические стероиды. Несмотря на то, что вскоре выяснилось, что эти препараты имеют серьезные побочные эффекты, уже было поздно их отзывать из продажи, так как они пользовались колоссальным спросом у спортсменов.

В 1968 году Международный Олимпийский Комитет ввел процедуру обязательных анализов мочи спортсменов для выявления допинга.

С целью выявления отношения студентов колледжа к применению допинга в спорте проведено анкетирование, в котором участвовало 30 человек. 100% респондентов отрицательно относятся к применению допинга для получения высоких спортивных результатов и вместе с тем они же считают, что достигнуть высоких результатов без применения медикаментозных стимуляторов невозможно. На вопрос анкеты о влиянии допинга на состояние здоровья спортсмена получен 100% утвердительный ответ.

#### **Вывод**

Сегодня употребление допинга — это сознательный приём вещества, излишнего для нормального функционирующего организма спортсмена. Спорт должен быть чистым и честным как считают наши респонденты.

## **Джинсы – удобство или вред?**

**Докладчик:** Жужжалкина Мария, 303 гр.

**Руководители:** Михайлова Галина Дмитриевна,  
Фроленко Елена Николаевна

Когда 24-х летний еврейский эмигрант из Баварии основал в Сан-Франциско, Калифорния мастерскую по пошиву штанов для горняков и золотоискателей, никто не мог предположить, что полтора века спустя его детище станет настолько популярным.

Первую джинсовую одежду Леви Страусс соорудил в 1853 году. Они напоминали комбинезон и были скроены из коричневой ткани, предназначенной для палаток и тентов. Однако свое нынешнее название джинсы получили лишь в нашем веке, в тридцатых годах, а до тех пор их называли "комбинезон без верха".

Когда у Страусса кончились запасы палаточного брезента, он закупил плотную синюю саржу в Ниме, Франция. Отсюда пошло название ткани denim (de Nimes - из Нима). Однако обнаружилась одна проблема: под тяжестью самородков, добытых золотоискателями, через некоторое время рвались карманы. В 1870 году выход из положения нашел портной из Невады Якоб Девис, который придумал укреплять карманы джинсов заклепками для крепления конской сбруи. Оригинальная идея настолько понравилась публике, что Девис предложил использовать заклепки на всех изготавливаемых ими джинсах. Именно так в 1873 году на свет появились Оригинальные Проклепанные Джинсы Levis. Прочные, комфортные и практичные штаны быстро полюбили лесорубам, фермерам и ковбоям.

Во время второй мировой войны джинсы стали чуть ли не военной формой в США - они продавались только тем, кто участвовал в военных действиях. Но это ничуть не смутило хиппи, и несколько лет спустя джинсы стали их настоящей униформой.

Через океан джинсовая одежда перепрыгнула лишь в конце пятидесятих, отпраздновав свое столетие. Появились новые технологии: джинсы шлифовали, мочили в кислоте, отбеливали и даже расстреливали из дробовика, что бы получились особенные дырочки.

Настоящий джинсовый бум начался в мире с появлением новых, нетрадиционных цветов и оттенков - прежде всего черного. Это стало возможным благодаря появлению знаменитых технологий: "overdye" - процесс получения более насыщенного цвета или необычных цветовых эффектов, основанный на дополнительной прокраске ниток, материи или готовых джинсов, а также "stonewash" - вареные в камешках - обработка джинсовой материи, основанная на стирке с мелкими камешками для придания потёртого вида.

Сегодня удобные и практичные джинсы завоевали весь мир, став частью высокой моды и историей. Сейчас практически каждый имеет этот предмет гардероба и не задумывается, что он может быть опасен для здоровья. Если относиться к джинсам пренебрежительно, стираете редко, то это приведет к дерматиту. Любительницам обтягивающих джинсов и приталенных моделей, тоже может не поздоровиться. Тугие штанины могут нарушать кровообращение в ногах и вызывать жжение.

Получить болезнь почек или же набрать лишний вес рискуют дамы в джинсах с заниженной талией. Дело в том, что они не закрывают участок тела, где находятся эти жизненно важные органы. Рубашки и майки часто также не выполняют этих функций. Отсюда девушки часто страдают болью в почках. Набрать лишний вес они смогут потому, что организм, таким образом, попытается защитить себя лишним жиром (то есть, утеплить себя) в талии.

Серые, белые, голубые, черные, красные, фиолетовые – цветовая гамма джинсов разнообразна. Вот только отчего получается такой результат? Естественно, искусственным путем. Ещё ни одна краска не была для нашего тела полезной. Вот и от джинс мы можем получить вполне неприятные результаты в виде аллергии.

Студенты амурского медицинского колледжа провели социологическое исследование и выяснили, что все 100% опрошенных имеют в своем гардеробе джинсы. При исследовании оказалось, что все опрошенные имеют в своем арсенале джинсы разных цветов. На вопрос анкеты о вреде джинсов получены следующие ответы: 52% знали о вреде носки обтягивающей одежды, 48% не предполагали их вреда. Из всех опрошенных студентов 89% предпочитают джинсы со сниженной талией и носят их в любое время года.

При опросе о гигиене носки данного вида одежды получены следующие ответы:

80% стирают джинсы по мере загрязнения;

12% раз в две недели.

Вывод.

**Чтобы избежать неблагоприятных последствий на организм необходимо:**

- 1) Покупать джинсы по размеру. Для этого перед покупкой обязательно их примерьте. Попробуйте походить в них по магазину и куда-нибудь присесть. Если не жмут, и вы чувствуете себя в них комфортно – смело покупайте.
- 2) Выбрасывать джинсы, если почувствовали раздражение.
- 3) Не носить джинсы постоянно. Заменяйте их другими предметами гардероба.
- 4) Стирать их надо хотя бы один раз в две недели.
- 5) Носить в холодную погоду джинсы с на талии и свитер.

Джинсы не так безобидны, как кажутся. Не зря же люди долго не могли к ним привыкнуть. Но всё это, конечно же, касается только тех, кто изо дня в день влезает в супермегамодные джинсы и не заботится о своем здоровье. Меняйте одежду, и тело будет вам благодарно.

# ЦМК клинических дисциплин

## Экология и злокачественные опухоли



### Курение и беременность

Выполнила: Середина Мария, 109 ф. гр.

Руководитель: Овечкина Раиса Павловна

#### Цели:

1. Ознакомиться с последствиями курения для беременной и для плода.
2. Формировать у беременных женщин мотивацию против курения.
3. Формировать у девушек – подростков мотивацию против курения.

#### Задачи:

1. Изучить литературу по данной проблеме
2. Выявить влияние табакокурения на организм беременной.
3. Провести анкетирование среди беременных в женской консультации
4. Разработать рекомендации по избавлению от табакокурения среди женщин.

#### Методы исследования:

1. Наблюдение
2. Анкетирование
3. Опрос
4. Сравнение
5. Обобщение

Я провела исследование в городе Благовещенск в женской консультации. Были розданы анкеты.



### Результаты анкетирования:

Из 30 анкетированных беременных только 2 женщины не курили, 60% женщин курят с возраста 15-18 лет, среднее количество выкуриваемых сигарет в сутки 8 штук, 16% женщин уже делали прерывали беременность, причем 6 % по медицинским показаниям, в анамнезе у 5% беременных были преждевременные роды.

С наступлением беременности 30 % женщин отказались от этой вредной привычки, 10% не считают это вредным для себя и ребенка, а все оставшиеся не могут бросить курить и лишь уменьшили количество выкуриваемых сигарет.

При анализе литературы по изучаемой проблеме, выяснилось, что наибольшее число выкидышей и наиболее высокий уровень неонатальной смертности отмечались у курящих женщин. Уровень смертности детей при родах у курящих матерей в среднем на 30% выше чем у некурящих. Из общего числа детей, умирающих при рождении ежегодно 8,3% умирают по причинам, связанным с курением матерей. У курящих женщин выкидыши встречаются в 22-40% случаев, у некурящих – всего 7,4%. Риск развития симптома внезапной смерти новорожденного у курящих повышен на 52%. В 96% случаев выкидыш был вызван курением беременных, а наступление преждевременных родов находилось в прямой зависимости от количества ежедневно выкуриваемых сигарет.

Имеются данные о том, что у курящей женщины в 2, 3 раза чаще рождаются дети массой тела 2500 г. По сравнению с некурящими женщинами у женщин, куривших менее 1 пачки сигарет в день число новорожденных с массой тела менее 2500 г было больше на 52%, а у женщин, куривших 1 пачку в день на 130%. В целом масса тела детей, рожденных от курящих матерей. На 150-350 г меньше массы детей, рожденных от некурящих матерей.

Таким образом, курение более серьезно сказывается на здоровье беременных женщин. Они более подвержены привыканию к сигаретам. Но главное – это то, что курение прежде всего сказывается на будущих детях, и женщины должны учитывать это, т.к. в большей степени несут ответственность за будущее поколение, а оно по прогнозам ученых будет не очень «хорошим», если женщины не воздержатся от курения хотя бы во время беременности. Поэтому остается только обратиться к женщинам со словами: «Пора бросать!»

### **Я предлагаю**

- ❖ Пропаганда отказа от курения среди школьников младших и старших классов.
- ❖ Наглядная агитация в женских консультациях о вредном влиянии курения матери на плод и о вреде пассивного курения. Она должна быть более «жесткой» и убедительной.
- ❖ Индивидуальные беседы с курящими беременными о возможных последствиях.
- ❖ Привлечь специалистов, избавляющих от никотиновой зависимости.

## **Основные принципы борьбы с курением**

**Выполнила:** Мартынова Анастасия, 109 ф гр.

**Руководитель:** Овечкина Раиса Павловна

### **Цели исследования:**

1. Выявить распространение курения среди школьников и причины, побудившие взять сигарету.
2. Проанализировать действенность методов борьбы с курением среди школьников.
3. Выявить зависимость курения и успеваемость.

### **Рекомендации**

1. Я предлагаю в школе чаще проводить профилактические беседы о вреде курения и начинать с 1 класса

2. Приобщать детей к пропаганде отказа от курения.
3. Показывать видеоролики о возможных последствиях курения.
4. Шире использовать возможности физвоспитания для приобщения школьников к здоровому образу жизни.
5. Проводить беседы с родителями о воспитании детей и негативной роли родителей в приобщении детей к табаку.

**Выводы:**

1. Курение распространено в школе. При первичном анкетировании 37% девочек и 38% мальчиков курят.
2. На вопрос почему курят 70% - курят за компанию, 25% - из любопытства, 3% - хотят казаться взрослыми, 2% - затрудняются указать причину.
3. Анализ успеваемости показал, что с возрастом курящих становится больше, а успеваемость снижается.
4. Проведение санитарно-просветительных работ в младших классах заметно снизило количество курящих детей, а вот успеваемость возросла.
5. Это показывает, что метод убеждения, демонстрации, беседы оказывает положительное влияние на учеников.

## **Экология и онкология как проявление экологического неблагополучия**

**Выполнила:** Колмыкова Виктория, 404 гр.

**Руководитель:** Кривошапкина Лариса Витальевна

Онкологические заболевания являются одной из актуальных проблем медицины, в том числе и педиатрии.

В данной работе дана характеристика основных канцерогенных веществ, которые играют роль в возникновении злокачественных заболеваний. Подробно рассказано о канцерогенном действии тех веществ, которые окружают нас в повседневной жизни и находятся в пищевых продуктах, в воздухе, в материалах, которые применяют для строительства и отделки жилых помещений.

# Выпускающая ЦМК Болезни плохой экологии



## Экология и аллергия

**Докладчик:** Семенкова Анастасия, 409ф гр.

**Руководитель:** Матвеева С.И.



Аллергия- это необычная повышенная чувствительность к различным веществам, которые у большинства людей не вызывают болезненных реакций, это всегда неадекватный ответ иммунной системы на аллерген. Опасность представляют не сами аллергены, а необычная реакция организма. Аллергические заболевания находятся на 3 месте после сердечно-сосудистой и онкопатологии. За последние 30 лет зарегистрирован значительный рост аллергических заболеваний (в 6 раз) по прогнозам ВОЗ -к 2015 г. около 50% населения планеты столкнется с аллергией и аллергическими заболеваниями.

В развитии аллергии, наряду с другими причинами, значительную роль играет неблагоприятная экология. Основными источниками внешних аллергенов являются: табачный дым и выбросы в атмосферу промышленных отходов и выхлопных газов.

Источники загрязнения воздуха в жилом помещении: излучение электроприборов, продукты сгорания бытового газа, табакокурение, пыль, химические соединения, выделяющиеся из стройматериалов. Роль этих факторов в развитии аллергии настолько значительна, что они получили название «тихий убийца».

Развитие аллергии не зависит от возраста, дозы аллергена. Признаки аллергии: чихание, кашель, заложенность носа, кожный зуд, слезотечение, кожные высыпания, отек кожи, подкожной клетчатки и слизистых оболочек (отек слизистой дыхательных путей представляет угрозу для жизни). Самым грозным проявлением аллергии является анафилактический шок. Анализ результатов анкетирования, проведенный среди студентов сестринского отделения нашего колледжа, выявил наличие аллергических заболеваний, к сожалению, большая часть опрошенных не обращалась за медицинской помощью, не обследовалась и не проводит профилактические мероприятия.

Для уменьшения вреда здоровью, наносимый неблагоприятной экологией, необходимо соблюдать рекомендации:

- прекращение контакта с аллергеном (основной метод профилактики),
- использование бытовых моющих средств только в перчатках,
- не курить и предупреждать пассивное курение, часто проветривать помещение,
- при пищевой аллергии - придерживаться гипоаллергенной диеты,
- борьба с домашней пылью, гигиена постельных принадлежностей
- при наличии в доме животных не реже раза в месяц мыть своих любимцев специальным шампунем и убрать из дома ковры и паласы.

Выполнение этих рекомендаций позволит снизить риск развития аллергии, а если симптомы аллергии все-таки появились – необходимо обратиться к аллергологу.

## Часто болеющий ребёнок

**Выполнила:** Холявка Галина, 309 ф гр.

**Руководитель:** Симонова Галина Андреевна

В национальном докладе о здоровье населения России отмечено, что число абсолютно здоровых детей снизилось до 10%, часто и длительно болеющие дети составляют 70-75%, а 15-20% имеют хронические заболевания.

Часто болеющие дети – это группа диспансерного наблюдения, включающая детей с частыми респираторными инфекциями, возникающими из-за транзиторных корригируемых отклонений в защитных системах организма и не имеющих стойких органических нарушений в них.

На здоровье детей оказывает влияние целый ряд факторов: наследственность; воздействие окружающей среды; влияние факторов организации медицинского обслуживания; социально-экономические и образ жизни.

С помощью современных методов экологической эпидемиологии удалось доказать прямую связь между здоровьем детей и различными факторами экологии.

При выполнении исследовательской работы были проанализированы истории развития ЧБД. Была составлена анкета-интервью для родителей и медицинских работников, которая заполнялась методом опроса.

Проведено исследование 10 часто болеющих детей дошкольного возраста, из них 6 мальчиков, и 4 девочки.

Нарушения в питании являются фактором, способствующим возникновению ряда заболеваний у детей. Было установлено, что соблюдают режим питания (приём горячей пищи

не менее 4 раз в день в установленное время) 60 %. Едят в сухомятку ежедневно или несколько раз в неделю 8%. Регулярно, включая зиму и весну, используют в питании сырые овощи и фрукты 70 % семей.

Было выяснено, что влажную уборку комнаты, где проживает ребенок, ежедневно осуществляет лишь 20 % опрошенных родителей, проветривают комнату несколько раз в течение дня 60%.

В настоящее время значение гиподинамии в ухудшении здоровья детей не вызывает сомнения. Отсюда очевидна важность таких аспектов образа жизни ребенка и его семьи, как физическая активность, активный отдых. Данные опроса свидетельствуют, что это сторона жизни детей далека от благополучия: 74 % родителей не занимаются спортом и 79 % не делают утренней гимнастики. У 25 % детей организация отдыха преимущественно заключается в компьютерных играх, просмотрах телевизионных передач.

В исследовании выявлены существенные нарушения в режиме дня ребёнка. Всего 50% детей ежедневно бывают на свежем воздухе более двух часов.

58% родителей (в основном отцы) курят, из них 43 %- в присутствии ребёнка, 39 % родителей употребляют в присутствии детей спиртные напитки.

Закаливание ребёнка проводят только 20 % родителей.

Таким образом: у значительного числа семей, дети которых относятся к группе ЧБД, наиболее распространены влияние следующих экологических факторов: недостаточное пребывание на свежем воздухе, вредные привычки родителей, малая физическая активность; существенные нарушения в режиме дня и в питании ребёнка.

Отмечается недостаточный уровень медицинской активности семьи: пассивное и несвоевременное приобретение знаний по профилактике заболеваний у детей, низкий охват детей закаливанием, поздняя обращаемость за медицинской помощью и т.д.

Подводя итоги, можно сказать, что для сокращения негативного влияния экологии на детей взрослые должны сами заботиться об окружающей среде, прилагая как можно больше усилий для поддержки того природного баланса, в котором человечество способно существовать нормально.

## **Экология и онкология**

**Выполнила:** Осокина Анна, 309 «ф» гр.

**Руководитель:** Рабинович Ирина Васильевна

В Амурской области в целом, заболеваемость за последние 5 лет увеличилась на 13,7%. В структуре онкологической патологии первое место занимал рак лёгкого – 11,8%, второе – рак кожи 11,7%, третье – рак молочной железы – 10,8%.

Учеными представлены доказательства того, что на развитие опухолей влияют в основном факторы внешней среды, нежели генетическая предрасположенность.

Канцерогены-факторы окружающей среды, воздействие которых на организм человека повышает вероятность возникновения злокачественных опухолей.

В настоящее время твердо установлено, что опухоли могут вызывать химические, физические или биологические канцерогены. виды канцерогенов.

### **Химические канцерогены**

- Асбест.
- Мышьяк.
- Нитраты и нитриты.
- Пищевые добавки.

- Полициклические ароматические углеводороды, их производные и диоксины.
- Бензпирены.
- Пероксиды.
- Бензол .
- Формальдегид.

### **Физические канцерогены**

Это различные виды ионизирующего излучения ( $\alpha$ ,  $\beta$ ,  $\gamma$  излучение, рентгеновское и излучение) широко используются и в медицине для лечения онкологических заболеваний. УФ-излучение. Природный источник— Солнце, искусственный источник— солярии. Ультрафиолет полностью поглощается кожей, и потому может вызвать лишь меланому.

Микроволновое излучение. В малой интенсивности используется в средствах связи, преимущественно портативных — рациях, компьютерах, сотовых телефонах, устройствах Bluetooth и Wi-Fi.

### **Биологические канцерогены**

- Helicobacter Pylory.
- Вирусы гепатита В и С, иммунодефицита типа 1 и некоторые виды папилломовирусов.
- Паразиты класса трематод (Например, Clonorchis sinensis).

Международное агентство по изучению рака (МАИР) и Всемирная организация здравоохранения назвали загрязненный воздух самым главным фактором риска раковых заболеваний. Он однозначно вызывает рак легких. Источниками загрязнения являются промышленные предприятия, а также автомобили, электростанции, отопительные системы жилых домов, выбросы, связанные с сельскохозяйственными работами. Грязный воздух специалисты по раковым заболеваниям приравнивали к солнечному излучению, табачному дыму и радиоактивным веществам, типа плутония.

Загрязнение водной среды. Весьма опасно содержание в воде, даже при очень малых концентрациях, радиоактивных веществ, вызывающих данное загрязнение. Наиболее вредны “долгоживущие” радиоактивные элементы— стронций-90, уран, радий-226, цезий, плутоний и др. Радиоактивные элементы попадают в поверхностные водоемы при сбрасывании в них радиоактивных отходов, захоронении отходов на дне и др. Атомные электростанции также загрязняют реки.

Всемирные организации по защите экологии разработали следующие меры:

- Законы об охране окружающей среды
- Равномерное распределение транспорта по потокам для недопущения его длительного скопления в одном месте
- Охрана и восстановление земель и лесов
- Уменьшение бытовых и производственных отходов, усовершенствование их утилизации и переработки
- Очистка сточных вод
- Переход к чистым источникам энергии (природный газ, солнечная, ветровая энергия, ГЭС)

Не стоит забывать, что Земля – наш Дом! Общество должно беречь природу, не относиться к ней безответственно, то есть, не загрязняя.

## Аскарида – вредитель экологии организма

Выполнила: Глухова Анна, 403 гр.

Руководитель: Даниленко Ольга Михайловна



«Ни экономическое процветание и полный достаток, ни проведение массовых оздоровительных мероприятий не дадут эффективных результатов оздоровления, если в стране останется всеобщая неграмотность в области знания экологии человека»

*Скрябин К.И.*

Аскаридоз - самый распространенный гельминтоз, занимающий 2-е место после инвазии острицами. Актуальность данного гельминтоза связана еще и с тем, что он перестал быть болезнью сельского населения, т.к. среди горожан он выявляется более чем у 60% больных аскаридозом. И это связано с тем, что городские жители часто заражаются на своих дачах. Вызывается аскаридоз круглыми гельминтами - аскаридами. Источник инвазии - инвазированный человек, выделяющий яйца гельминта с испражнениями во внешнюю среду. Заразиться можно при употреблении немытых ягод, овощей, столовой зелени, инвазированных яйцами аскарид и через грязные руки особенно после работы на огороде, где в качестве удобрений применяются фекалии.

Клиника зависит от интенсивности инвазии и локализации паразитов. Выделяют раннюю (миграционную) и позднюю (кишечную) фазы. При малой интенсивности инвазии ранняя фаза чаще протекает бессимптомно. Либо с признаками астеновегетативного и токсико-аллергического синдрома. Хотя и аскарида считается кишечным паразитом, не следует забывать о бронхолегочном синдроме. Поздняя, т.е. кишечная фаза, протекает с болями в животе, плохим аппетитом, чередованием поносов, запоров и другими диспепсическими симптомами. Нередко протекает с осложнениями. Одно из наиболее серьезных осложнений – непроходимость кишечника, Проникновение аскарид в червеобразный отросток иногда вызывает аппендицит. Иногда возможно прободение аскаридами кишечной стенки и проникновение их в брюшную полость, приводящее к перитониту.

Проникновение аскарид в поджелудочную железу и желчевыводящую систему может вызвать приступ острого гепатохолестистита и холангиопанкреатита с желтухой. При попадании аскарид в дыхательные пути иногда возможна их обтурация с развитием асфиксии. Описана и атипичная локализация аскарид в гайморовых пазухах, в головном мозге и даже в сердце. Подтвердить заболевание можно паразитологическими методами обследования после сдачи кала на яйца гельминтов, либо с помощью серологического метода диагностики (ИФА) или ПЦР. Лечение подбирается индивидуально только врачом. Для профилактики аскаридоза следует соблюдать ряд достаточно простых правил. Поскольку аскаридоз, как и все кишечные инфекции, является болезнью грязных рук, поэтому следует особенно тщательно соблюдать меры профилактики при употреблении огородной продукции. Для мытья ягод, имеющих шероховатую поверхность или дольчатое строение, лучше всего применять их обмывание 1% раствором соды, а затем чистой водой. Для обеззараживания овощей от яиц и личинок аскарид, рекомендуют применение слабых растворов йода.



С целью выявления уровня информированности студентов по проблеме аскаридоза, нами было проведено анкетирование среди студентов II курса АМК. На вопрос: «Знаете ли вы что такое аскаридоз?» - 91% респондентов ответили, что знают, 9% нет. «Как происходит заражение аскаридами?» - 81% ответили – фекально-оральным путем, 16% - через грязные руки и 3% ответили - пищевым путем передачи, т.е. механизм заражения знают практически

все. «Возможно ли заражение при контакте с больным человеком?» - 12% ответили «да», 88% - «нет». Т.е. основная масса знает, что сам больной человек при контакте не заразен.



На вопрос: «Из каких источников узнали о мерах профилактики?» - самое большое количество анкетированных (72%) ответили, что узнали от медицинского работника, всего 5% из СМИ и 23% из литературных источников.

Учитывая вышесказанное, следует активизировать санпросветработу, и для этих целей чаще использовать средства массовой информации.

Таким образом, анализируя актуальность проблемы и данные анкеты можно сделать вывод о том, что снижение заболеваемости аскаридозом особо не наблюдается, в связи с чем, следует повысить эффективность

профилактических и противоэпидеми-ческих мероприятий.

## Малый паразит и большие проблемы

**Выполнила:** Петрова Валентина, 403 гр.

**Руководитель:** Даниленко Ольга Михайловна

*Болезни и грязь проникают всюду!  
Держи в чистоте свою посуду!  
Товарищи! Мылом и водой  
Мойте руки перед едой!*

В.В. Маяковский



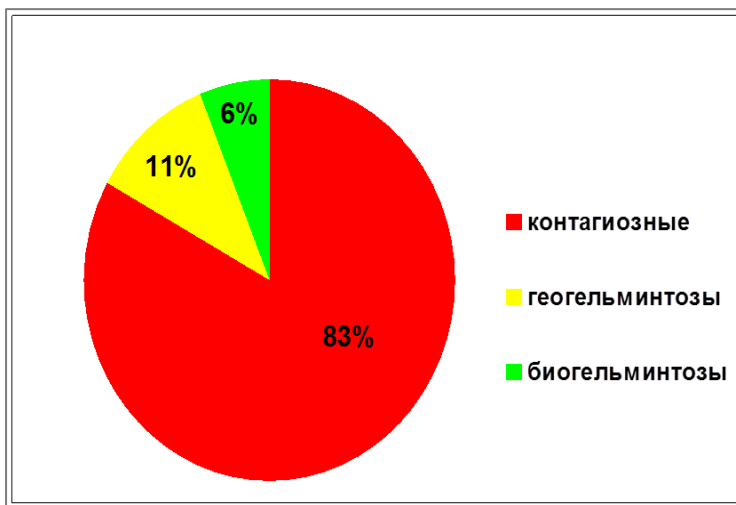
Энтеробиоз занимает первое место в мире среди гельминтозов у детей, и его оправданно называют болезнью «грязных рук». Актуальность проблемы его объясняется не только широким распространением, недостаточной изученностью ущерба, наносимого острицами здоровью детей, но и низкой эффективностью общепринятой системы противоэнтеробиозных мероприятий в детских коллективах и семейных микроочагах. Основной «группой риска» являются дети, которые часто используют общие игрушки или предметы быта. Но многократно повышают риск заражения вредные привычки: всё попробовать на язык, обгрызание ногтей, а также нарушение правил личной гигиены.

Во время сна сфинктер заднего прохода у человека максимально расслаблен. Выползая в перианальные складки человека и получив доступ к кислороду, взрослая острица откладывает тысячи яиц, которые уже через 6 часов приобретают инвазионные свойства. При расчесывании зудящих областей, яйца гельминта попадают на руки, под ногти, на белье и заносятся в рот, откуда проникают в кишечник, то есть происходит самозаражение. Больные жалуются на мучительный зуд и жжение вокруг заднего прохода особенно ночью. В результате расчесов может присоединиться вторичная инфекция. Клиника заболевания может быть стертой или латентной. При интенсивной инвазии наблюдаются астеноневротический, диспептический и абдоминальный синдромы. Острицы вызывают интоксикацию и аллергизацию организма, могут стать причиной аппендицита при заполнении в аппендикс, а в мочеполовые органы -



вульвовагинита и цистита. Описаны случаи перитонита, как следствие перфорации острицами тонкой кишки. Они способны подавлять иммунитет, в том числе и поствакцинальный, хуже поддаются лечению сопутствующие заболевания. Наиболее информативный метод диагностики на энтеробиоз - перианальный соскоб на яйца остриц, реже применяется метод ПЦР. Дифдиагностика проводится с заболеваниями, при которых имеется перианальный зуд, например, геморрой, сахарный диабет и другие. Лечение энтеробиоза чаще проводится амбулаторно с выявлением, обследованием и одновременной дегельминтизацией всех инвазированных и контактных. Основа лечения - тщательное соблюдение правил личной гигиены. При слабой инвазии выполнение данных мероприятий бывает достаточным для самоизлечения. При массивной инвазии более эффективна медикаментозная терапия в комбинации со строгим выполнением санитарно-гигиенического режима, в основе которых лежит выполнение требований Приложения № 2 к СП 3.2.3110 – 13 «Профилактика энтеробиоза». Энтеробиоз – это не только болезнь «грязных рук», но и показатель санитарной культуры. Поэтому выполнение правил личной гигиены должно воспитываться в семье с самого раннего возраста.

В результате проведенного нами исследования было выяснено, что удельный вес контагиозных гельминтозов в 2015г. составил от суммы всех гельминтозов 83%. Энтеробиоз остается доминирующей инвазией в структуре контагиозных гельминтозов, где он занимает 1 место и составляет в течение последних четырех лет от 99,3 до 99,9%. Показатель заболеваемости энтеробиозом составил 183,01 на 100 тыс. населения, что выше на 2% показателя прошлого года.



В структуре инвазированных детей чаще болеют мальчики (53%), т.к. девочки больше привязаны к семье, поэтому реже выходят на улицу и меньше контактируют со сверстниками. Мальчики более активны и общительны, поэтому контакты между ними происходят чаще, что способствует, немного большему распространению инвазии.



Таким образом, можно сделать вывод что, энтеробиоз до сих пор остается одной из актуальных проблем в паразитологии, в связи с чем, от нас, медицинских работников, требуется усилить профилактические мероприятия и активизировать санитарно-просветительскую работу.

## **Фаббинг: психическая зависимость, проявления, профилактика**

**Выполнила:** Шевичева Алина, 404 гр.

**Руководитель:** Косицына Елена Николаевна

Фаббинг (phubbing) — новое социальное явление, характеризующееся злоупотреблением гаджетами в процессе коммуникации. Впервые этот термин ученые стали использовать с 2011 года.

При фаббинге ярко проявляется картина психической зависимости: вынужденный перерыв в использовании гаджетов вызывает чувство тревоги, напряжения, снижение настроения. При фаббинге психическая зависимость проявляется приятными мыслями, переживаниями, связанными с использованием электронных устройств.

Исследователи выделили основные признаки фаббинга:

- Во время еды пользователь не может оторваться от гаджета.
- Держит смартфон в руке.
- Во время ходьбы также не выпускает телефон из рук.
- Моментально хватается смартфон при звуковых оповещениях, несмотря на беседу с другими людьми.
- Проснувшись утром, первым делом берется за телефон.
- Во время отдыха большую часть времени проводит в гаджете.
- Постоянно боится пропустить что-то важное в ленте новостей.
- Отмечается желание проводить «в компании» смартфона большую часть своего времени.

Нами было проведено исследование с целью выявления признаков фаббинга у студентов АМК. В исследовании приняли участие 100 студентов АМК (разных курсов).

Установлено, что признаки фаббинга выявлены практически у всех студентов АМК и представлены (по убывающей) следующим образом:

- Во время еды пользователь не может оторваться от гаджета – 100%
- Проснувшись утром, берется за телефон – 98%
- При звуковых оповещениях сразу же берет телефон – 73%
- Боится пропустить что-то важное в ленте новостей – 56%
- Не выпускает телефон из рук во время ходьбы – 46%
- Отмечается желание проводить «в компании» смартфона большую часть своего времени – 37%
- Появляется тревога, если по какой-либо причине не удастся воспользоваться смартфоном – 24%

Для профилактики фаббинга могут быть использованы следующие приемы:

1. Во время работы не держите телефон в поле зрения.
2. После работы установите для себя строгий лимит времени, в течение которого можете воспользоваться смартфоном, а после истечения этого времени выключите устройство, переключив свое внимание на активные формы отдыха.
3. Не берите телефон, планшет в спальню.
4. На ночь отключите все электронные устройства.
5. Не заходите в интернет до завтрака; дайте себе время проснуться и настроиться на рабочий лад.

И, наконец, необходимо развивать и культивировать живое общение, предпочитая его виртуальному.

# ЦМК «Лабораторная диагностика» «Это нам по силам»



## Исследование заболеваний мочевыделительной системы у жителей г. Благовещенска

**Выполнила:** Мисник Дарья, 206 гр.

**Руководитель:** Игитханян Наталья Сергеевна

Проведение лабораторного исследования общего анализа мочи, является неотъемлемой частью в диагностике заболеваний мочевыделительной системы. В настоящее время все больше растет число заболеваний, связанных с мочеполовой системой и в этом вина не только предрасполагающих факторов, но и наличие хронической патологии.

Студентами 406 группы был проведен опрос 15 пациентов урологического отделения ГАУЗ АО АОКБ г. Благовещенска, госпитализированных в стационар с разными заболеваниями мочевыводящей системы. Пациентам предложено было определить те факторы риска, которые сыграли значительную роль в развитии их заболевания. Результаты опроса показали, что в практически все пациенты связывают свое заболевание с переохлаждением и слабым иммунитетом, кроме того некоторые отметили сидячий и малоподвижный образ жизни, и как провоцирующие факторы – это нарушение диеты (употребление острой и сильно соленой пищи), а также употребление алкоголя.

**Результаты собственного исследования** показали, что наиболее часто встречаемая патология мочевыделительной системы — это инфекционно-воспалительные заболевания, хроническая патология и травмы мочевыводящих путей. Анализ литературных данных показывает, что преобладают больные с заболеванием цистита-33%, уретрита - 27%, простатит - 20%, пиелонефрит - 13% и мочекаменная болезнь -7%. Если разделить общее число проживающих в г. Благовещенске по половому признаку, следует отметить, что у женщин преобладают такие заболевания, как цистит, пиелонефрит и воспалительные заболевания женской половой сферы и мочекаменная болезнь почек. Анализ заболеваемости у мужчин, несколько иначе, в основном это аденома предстательной железы, инфекционно-воспалительные заболевания и травмы мочевыводящих путей.

На основании проведенного исследования следует продолжать мониторинг заболеваемости мочевыводящей системы у студентов.

Таким образом, наши исследования что позволили нам сделать выводы.

#### **Выводы:**

1. Согласно статистическим данным отмечается увеличение лиц с заболеваниями мочевыделительной системы.
2. Ежегодно отмечается увеличение хронических заболеваний циститом на 2,8% и пиелонефритом на 1,9%.
3. Причина заболеваний мочевыводящей системы частые переохлаждения, наличие хронических инфекционно-воспалительных заболеваний.

## **А знаете ли вы, что сотовый телефон...?**

**Выполнила:** Петриченко Юлия, 206 гр.

**Руководитель:** Игитханян Наталья Сергеевна

Мобильный телефон-это доступное средство связи с внешним миром. Необходимо знать положительное и отрицательное воздействие сотового телефона на здоровье и жизнь человека и знать, как правильно пользоваться телефоном и в каких временных рамках. Целью нашей работы явилось\_доказать вред мобильных телефонов, но здоровье человека и дать рекомендации для безопасного применения мобильных телефонов в повседневной жизни человека. Положительное влияние мобильного телефона на организм — человека- это все функции сотового аппарата, которые делают жизнь человека проще. Воздействие облучения мобильных телефонов приводит к радиоволновой болезни.

Радиоволновая болезнь - неблагоприятное действие магнитных и электромагнитных полей на здоровье и организм человека. Существуют 2 параметра воздействия радиоволн на организм человека: термическое воздействие и нетермическое воздействие радиоволн. Известно, что электромагнитные поля влияют на многие системы организма человека (нервная система-ухудшение памяти, иммунная система- подавление иммунитета, эндокринно-регуляторная система- увеличение адреналина в крови, слишком быстрая свёртываемость). Во все времена человека волнует один вопрос: Как защититься от мобильного телефона, не отказываясь от него? В связи с этим мы рассмотрели тему научно-исследовательской работы как рекомендательного характера для потенциальных пользователей сотовых телефонов. Привели ряд примеров из жизни пользователей, которые наглядно отобразили отрицательные и положительные стороны сотовых телефонов, а также позволили сделать вывод об опасности, которую таит в себе телефон и как ее можно преодолеть.

## Влияние курения на состав крови

**Выполнила:** Пальшина Анастасия, 306 гр;

**Руководитель:** Стринадко Татьяна Валерьевна

Проблема курения является одной из самых актуальных на сегодняшний день во всем мире. Ежегодно от болезней, связанных с употреблением табака, умирает 4 миллиона человек. Табачный дым - это сложный комплекс веществ, обладающих токсичными, мутагенными и канцерогенными свойствами. Поскольку отравляющие вещества поступают в организм маленькими порциями, и формируется не острое, а хроническое отравление организма, то с момента начала курения до развития опасных заболеваний проходит довольно длительный период. Одно из негативных действий табачного дыма связано с его отрицательным воздействием на сердечно-сосудистую систему. Вещества, входящие в состав табачного дыма, усиливают работу сердца и увеличивают потребление миокардом кислорода. Поскольку за доставку кислорода в ткани отвечают красные кровяные клетки – эритроциты, целью нашего исследования явилось: выяснение изменения состава крови под действием табачного дыма.

### **Задачи исследования:**

- Узнать, чем опасно курение для организма человека;
- Выяснить, как изменяется содержание гемоглобина у курильщиков после выкуренной сигареты;
- Выяснить, как изменяется содержание эритроцитов у курильщиков после выкуренной сигареты;
- Выяснить, кто больше подвержен негативному влиянию курения - мужчины или женщины.

Исследование проводилось на базе учебной клинико-диагностической лаборатории ГАУ АО ПОО «Амурского медицинского колледжа». В эксперименте участвовало шесть курящих студентов (3 девушки и 3 юноши). Для участия в эксперименте было рекомендовано воздержание от курения в течение 10-12 часов. До курения, и через 5 минут после курения, производился забор капиллярной крови, в которой определялся гемоглобин гемоглобинцианидным методом на цифровом фотоэлектроколориметре АРЕL АР-101, подсчитывались эритроциты в камере Горяева, и рассчитывался цветовой показатель по формуле: ЦП=количество гемоглобина x 3/первые три цифры эритроцитов.

После обработки полученных результатов выяснилось, что у всех участников эксперимента произошли одинаковые изменения в составе крови. Через 5 минут после курения, в капиллярной крови снижался гемоглобин, увеличивалось количество эритроцитов, и происходило снижение цветового показателя. Однако, состав крови девушек сильнее изменялся после курения, чем состав крови юношей. У юношей, после курения гемоглобин снижался на 8%, а у девушек – на 13%. У юношей количество эритроцитов увеличивалось на 18%, а у девушек на 25%. Цветовой показатель снижался у юношей на 33%, а у девушек на 44%.

### **Проведенное исследование позволило сделать следующие выводы:**

1. В момент курения организм испытывает сильнейшее кислородное голодание, красный костный мозг пытается компенсировать возникшую гипоксию увеличением клеток крови, отвечающих за транспорт кислорода к тканям – эритроцитов.
2. Входящий в состав эритроцитов белок гемоглобин, отвечающий за связывание с кислородом, после курения снижается, поскольку костный мозг выбрасывает в периферическую кровь «пустые» эритроциты, не успевая синтезировать в должном количестве гемоглобин.
3. Цветовой показатель – это индекс, показывающий степень насыщения эритроцитов гемоглобином. После курения цветовой показатель снижается, что говорит о неэффективной работе эритроцитов у курильщиков, что приводит к хроническому кислородному голоданию.

4. Негативное влияние курения на показатели красной крови сильнее выражено у женщин. Поэтому, во время беременности, у курящей мамы плод будет развиваться в условиях хронической гипоксии.

#### **Литература:**

1. Андреева Т.И., Красовский К.С. «Табак и здоровье». – Киев, 2004.
2. Иваницкая Е., Щербакова Т. «Алкоголь, курение, наркотики: как выстроить систему эффективной профилактики». М: «Чистые пруды», 2008г.
3. Методы клинических лабораторных исследований / под ред. проф. В.С. Камышникова. – 4-е изд. – М.: МЕДпресс-информ, 2016. – 752 с.: ил.

## **Сибирская язва**

**Выполнила:** Арнаутова Ольга, 106 гр.

**Руководитель:** Кудрявцева Валентина Ивановна

1. Сибирская язва — острая инфекционная болезнь, протекающая преимущественно в виде кожной формы, значительно реже — в легочной и кишечной формах.

Сибирская язва широко распространена во многих странах Азии, Африки и Южной Америки. Есть ее очаги и на территории России — в скотомогильниках в Ставропольском крае, Белгородской, Воронежской, Курской, Самарской, Кировской, Ростовской, Курганской и Орловской областях, республиках Северной Осетии, Чувашии, Бурятии, Чечне и Татарстане.

2. В России произошла крупнейшая за последние 37 лет вспышка сибирской язва. По данным Роспотребнадзора, очаг заражения сибирской язвой в Ямальском национальном округе локализован. Погиб 12-летний подросток. Было госпитализировано 90 человек. Более половины из них (54) — дети. Всего же, по данным на 2 августа 2016 года, из 90 человек, поступивших в больницу, диагноз подтвердился у 20 пациентов, в том числе у восьми детей. «Из тех, кто не был госпитализирован, но находился под медицинским наблюдением, таких 269 человек, была проведена антибиотикоопрофилактика.

#### **3. V. ANTHRACIS КАК АГЕНТ БАКТЕРИОЛОГИЧЕСКОГО ОРУЖИЯ**

Применение спор сибирской язвы в качестве биологического оружия обусловлено относительной легкостью получения большого количества биологического материала, возможностью его скрытного применения, высокой эффективностью. Наиболее вероятный способ применения сибирской язвы в виде бактериологического оружия - распыление аэрозоля, содержащего жизнеспособные споры возбудителя. Заражение людей сибирской язвой, связанное с ингаляционным путем поступления возбудителя в организм, описано также как результат аварийных ситуаций в специальных лабораториях, занимающихся разработкой биологического оружия.

4. Доклад сопровождался презентацией и видеofilmом

## **Соль друг или враг?**

**Выполнила:** Курилова Милена, 106 гр.

**Руководитель:** Маятникова Нелли Ивановна

**Проблема:** Без соли прожить невозможно, хотя это очень распространённая приправа к пище.

**Гипотеза:** Пицца без соли не вкусная, но соль-это вредная приправа. Она вызывает жажду, задерживает в организме воду и отрицательно влияет на работу разных систем организма.

**Цель:** Выяснить, какую роль играет соль в жизни человека: когда можно считать другом, а когда соль является как враг, причиняет вред здоровью

Мы часто слышим, что соль-это белая смерть. Так ли это? Курилова Милена составила анкету, по которой было опрошено 48 студентов 1-го курса, разных групп колледжа. Анализ результатов анкетирования показал, что большая часть студентов не знают историю применения соли, не знают многих полезных и вредных свойств соли. В работе представлен интересный теоретический материал о соли.

С целью выявления полезных и вредных свойств соли было проведено два простых эксперимента:

#### Эксперимент № 1

1. В стакан с чистой водопроводной водой было опущено сырое куриное яйцо – оно опустилось на дно стакана.
2. Это же яйцо было опущено в стакан с солёной водой- оно всплыло на поверхности воды. Почему это произошло?

**Вывод:** соль повышает плотность воды, чем больше в воде соли, тем сложнее в ней утонуть.

#### Эксперимент № 2

1. Был приготовлен концентрированный соляной раствор (на дне остался осадок соли).
2. Этим раствором поливали комнатный цветок в течении 1 недели.
3. Удивительно, но на 2 день на стебле, в нижней части цветка выступили кристаллы соли.
4. На 4 день кристаллами покрылась вся земля, начали опадать листья. Цветок погибал.

**Вывод:** соль отрицательно влияет на комнатные растения, вплоть до их гибели. И в природе, постепенно накапливаясь и плохо вымываясь из почвы, соль постепенно губит растения.

#### Рекомендации:

1. Консервированные помидоры, огурцы, капуста и салаты употреблять умеренно – это мёртвая и солёная пища, однако бочковые помидоры, огурцы и капуста – это полезная живая еда.
3. Любые консервы содержат много соли – это мертвая еда. Употреблять только в походах.
4. При жарке рыбу не солить. Подавать к столу с соусом.
5. При жарке пить подсолённую воду, а не сладкую.
6. Отучиться досаливать еду. Через две недели вы не заметите, что пища слабо солёная.

Советы для кулинаров:

1. Пироги не пригорят на железном листе, если дно духовки посыпать солью.
2. Добавьте в воду, где варится картофель в кожуре, чайную ложку соли, и кожура не лопнет.
3. Если при варке в соленой воде яйцо лопнет, то оно не вытечет.
4. Щепотка соли предохраняет молоко от скисания.
5. Если картофель солить в конце жарки, то он будет иметь хрустящую корочку.
6. В чайной ложке – 9,8 г (почти 10 г), а в столовой – 28,5г (почти 30 г)

**Вывод:** соль необходима человеку как друг, только в малых количествах. Не смотря на нужность и важность, соль иногда может быть опасной, как враг, причиняя вред здоровью человека. Например, соль может действовать как сердечный яд, усиливающий болезненную чувствительность нервной системы. Соль содействует удалению из организма кальция и поражает слизистую всего желудочно-кишечного тракта.

# ЦМЖ Фармация Экология и здоровье



## Экологические факторы, влияющие на качество лекарственного растительного сырья (ЛРС)

**Выполнила:** Ключевская Ксения, 304 Ф гр.

**Руководитель:** Давыдова Ольга Александровна

**Цель:** выявить интенсивность загрязнённости ЛРС тяжелыми металлами в зависимости отдаленности от автомобильных трасс.

**Задачи:** 1) изучить требования к качеству ЛРС 2) определить экологические факторы, влияющие на качество ЛРС 3) провести контроль качества ЛРС, собранного на различном удалении от автомобильной трассы

**Объект исследования** – экологические факторы, влияющие на качество ЛРС.

**Предмет исследования** - ЛРС плоды шиповника, трава тысячелистника, листья подорожника собранное на расстоянии 5 м, 15 м, 25 м.

**Методы исследования**

- 1) теоретические: анализ научной литературы, обзор - интернет источников, методических пособий по химии;
- 2) практические: сбор ЛРС, сушка ЛРС, химический анализ ЛРС на тяжелые металлы.

**ЛРС** – целые лекарственные растения или их части, используемые в высушенном, реже свежем виде в качестве лекарственного средства или для получения лекарственных веществ,



фитопрепаратов и разрешенные для использования уполномоченным на то органом и в установленном порядке. Очень важно чтобы ЛРС было качественным.

**Качество сырья** – необходимое условие его годности к употреблению. Оно регламентируется специальными нормативно-техническими документами (НТД): государственной фармакопеей (ГФ), Фармакопейными статьями и Государственными или отраслевыми стандартами (ГОСТ или ОСТ).

**Для того чтобы ЛРС соответствовала НТД нужно соблюдать следующее:** Хранение ЛРС, Упаковка ЛРС, Маркировка ЛРС

**К основным антропогенным факторам, оказывающие наиболее существенное негативное влияние на лекарственное растительное сырье, относятся:** загрязнение окружающей среды промышленными предприятиями; загрязнение окружающей среды автомобильным и железнодорожным транспортом; загрязнение окружающей среды в результате техногенных катастроф (аварии на АЭС, разрывы магистральных трубопроводов); нитраты: калиевая, натриевая, кальциевая, аммиачная селитры, мочевины, аммофос, нитроаммофоска и др.; гербициды, пестициды: прометрин, трифлурамин, 4,6-динитро-ортокерзол (ДНОК) и др.; тяжелые металлы: стронций (Sr), хром (Cr), селен (Se), магний (Mg), алюминий (Al), никель (Ni), кадмий (Cd), свинец (Pb), медь (Cu), цинк (Zn), железо (Fe), марганец (Mn) и др.;

**Тяжелые металлы имеют отрицательное влияние на организм человека.** Кадмий способен поражать такие органы, как легкие, печень, почки, поджелудочную железу. Кроме того, соли кадмия несут генетическую угрозу в связи с их мутагенными и канцерогенными свойствами. Интоксикация хромом приводит к головной боли, похудению, поражению почек. Повышается риск развития запальных процессов, например катарального воспаления легких. Никель накапливается в печени, поджелудочной и щитовидной железе. При хроническом отравлении никелем возникает аллергия, дерматиты, риниты, бронхиальная астма. Ртуть имеет сродство к SH-группам, чем объясняется ее большая опасность для организма. Этот элемент ингибирует синтез белка. Ртуть накапливается в почках, мозге и в других тканях, обогащенных липидами. Стронций. Этот элемент за многими свойствами подобен кальцию. Он способен замещать кальций, вызывая развитие остеопороза, остеохондроза и стронциевого рахита. Железо. У взрослого человека в крови содержится около 2,6г железа. Избыток железа (избыточная доза 200мг и выше) вызывает загрязнение организма на клеточном уровне, приводит к сидерозу глаз и легких – заболевания, вызываемые отложением соединений железа в тканях этих органов.

**Растения, которые растут вблизи дорог с интенсивным движением особенно опасны для человека.** Они впитывают в себя все автомобильные выхлопы, их ни в коем случае нельзя собирать. Выхлопные газы, содержат много вредных элементов, отходы резины вдоль трасс (с протекторов колес), масла - все это впитывают, растущие рядом с трассами растения и конечно же главной причиной является то, что в состав присадок бензина **входит свинец**, который вместе с выхлопом попадает в растения и, обладая такой особенностью, сильно накапливается в тканях. При употреблении 1-8 мг свинца в сутки наступает хроническое отравление организма человека. Поэтому автотрасса должна проходить так, чтобы наносить минимальный вред окружающей среде.

**Поэтому** в городе можно собирать на расстоянии **15 м от дороги**. На окраинах городов растения могут быть опылены химикатами. Поэтому идеальные места для сбора трав – большие парки и сады. Но здесь тоже надо обходить места выгула домашних животных, так как существует возможность заражения. Собранные травы следует очень тщательно промыть перед применением!

Многую были собраны ЛРС: листья подорожника, плоды шиповника, трава тысячелистника вблизи федеральной трассы № 58 Чита-Хабаровск, также в этом месте находится песчаный карьер. Сбор производился по правилам сбора и заготовки ЛРС в соответствии с требованиями ГФ XI.

**Для того чтобы определить содержатся ли тяжелые металлы в ЛРС, проведем химический анализ на тяжелые металлы в соответствии с ОФС ГФ XI:**

Для анализа возьмем плоды шиповника, которые были собраны на расстоянии 5м, 15м, 25м. Приготовим настой в соответствии с фармакопейной статьей. Проводим реакции на тяжелые металлы.

**Хром.** Чтобы его определить нужно, добавить пергидроль (перекись) и щелочь, появляется желтый осадок в 1 пробирке, во второй бледно желтый, а в 3 нет реакции, значит, иона хрома не обнаружен. По этой же схеме делаем остальные реакции.

Для обнаружения ионов свинца добавляем дихромат калия. Образуется желтый осадок на 5м, бледный цвет на 15 м, а на 25 м реакция отрицательная.

Для обнаружения ионов цинка используем раствор ацетата натрия и сероводородную воду. Образуется белый осадок в 1 пробирке, мутность во 2 и в 3 реакции не было.

Для обнаружения ионов железа, используем гексацианоферрат калия (III). Образуется синий осадок в 1 пробирки, во 2 голубой раствор и в 3 ничего не обнаружено.

Для обнаружения ионов кадмия используем сероводородную воду и уксусную кислоту. Образуется в 1 пробирке желтый цвет, во 2 бледно желтый, а в 3 реакция не идет.

Анализ показал, что собранное на расстоянии 5 м от дороги ЛРС плодов шиповника, содержит значительное количество тяжелых металлов, в 15 м содержит следы тяжелых металлов, а на 25м тяжелых металлов не обнаружено.

Подобный анализ проведен и для травы тысячелистника и листьев подорожника. Результаты химического анализа на присутствие тяжелых металлов сходны с результатами анализа плодов шиповника.

**Вывод:** проделав контроль качества лекарственного растительного сырья на тяжелые металлы выяснили, что интенсивность загрязнённости ЛРС тяжелыми металлами зависит от отдаленности автомобильных трасс, на котором происходит сбор ЛРС. Сбор ЛРС должен происходить на расстоянии 15-25 м от дороги. При заготовке сырья, нужно обязательно соблюдать правила сбора, учитывать экологические факторы, которые могут повлиять на качество сырья.

## **Экологические факторы, влияющие на иммунитет человека**

**Выполнила:** Зарлыкова Айзат, 204 Ф гр.

**Руководитель:** Давыдова Ольга Александровна

**Цель:** Изучить влияние неблагоприятных факторов экологии на иммунитет человека.

**Задачи:**

1. Рассмотреть экологические факторы окружающей среды
2. Изучить что такое иммунитет
3. Разработать мероприятия и увеличить иммунитет в условиях проживания

**Объект исследования:** неблагоприятные экологические факторы, влияющие на здоровье.

**Предмет исследования:** иммунитет человека под воздействием неблагоприятных факторов окружающей среды

Экологические факторы – свойства среды, в которой мы живем.

Качество окружающей среды существенно влияет на здоровье населения. Практически все химические вещества и физические излучения в той или иной степени оказывают вредное воздействие на здоровье людей, причем важным является уровень их присутствия в окружающей среде. Загрязнение среды может приводить к серьезным нарушениям в состоянии здоровья, особенно таких малоустойчивых групп, как дети, беременные женщины, пожилые люди, больные хроническими заболеваниями. К факторам внешней среды,

оказывающим влияние на организм, следует отнести: характер пищи, энергетические воздействия, динамический и химический характер атмосферы, водный компонент, биологические воздействия, сбалансированность и стабильность климатических и ландшафтных условий, ритмы природных явлений и др.

В настоящее время в городах России проживает 107,8 млн человек, или 73% населения. По данным наблюдений территориальных органов Росгидромета, в 284 городах уровень загрязнения воздуха по-прежнему остается высоким. Число жителей, испытывающих воздействие загрязнений, составляет свыше 50 млн.

На наше здоровье оказывают влияние климатические факторы, химический и биологический состав воздуха, воды, и множество других экологических факторов.

Все экосистемы в Амурской области загрязнены разнообразными загрязняющими веществами, в том числе тяжелыми металлами, среди которых высокие концентрации ртути.

В 2016 году на сайте Росстата были опубликованы данные. Амурская область входит список самых экологических грязных городов России. Благовещенск (Амурская область) располагается на 51 месте из 60 городов РФ.

Экологическая обстановка в Амурской области считается напряженной. Загрязнителями обжитой территории являются ТЭЦ и котельные, транспорт, промышленность, предприятия лесной отрасли, жилищно-коммунальное хозяйство, стоки, свалки и пр. Все они поставляют в окружающую среду разнородные загрязняющие вещества, включая опасные для человека тяжелые металлы.

Крупным загрязнителем атмосферы является Благовещенск, который в 2015 г. находился в числе городов России с наибольшим загрязнением воздуха взвешенными частицами. За Благовещенском следуют, по мере уменьшения выбросов, города Тынды, Райчихинск, Свободный, Зея, Белогорск и Шимановск, среди районов – Тындинский, Сковородинский, Тамбовский, Бурейский, Ивановский, Магдагачинский. На территории области скопилось 8-14 млн. т твердых отходов, в водные объекты, включая реки Амур и Зею, было сброшено от 107,6 до 110 млн. м<sup>3</sup> сточных вод. Значительный ущерб природе и проживающему населению причиняет открытая добыча бурого угля, рудного и россыпного золота, строительных пород. Независимо от генезиса загрязняющих окружающую среду веществ в них почти всегда содержится ртуть. Ртутное загрязнение по своей опасности приравнивается к радиоактивному.

Воздействие атмосферных загрязнителей чаще всего приводит к ослаблению иммунитета, что сопровождается снижением сопротивляемости организма и повышенной заболеваемостью.

**Иммунитет** (лат. *immunitas* — освобождение, избавление от чего-либо) — это совокупность защитных механизмов, которые помогают организму бороться с разными чужеродными факторами, бактериями, вирусами, ядами, посторонними телами и т. д.

### **Способы повышения иммунитета в неблагоприятных условиях окружающей среды**

Стоит начинать с самых простых и доступных каждому профилактических действий:

- ❖ Длительных, не менее получаса в день, прогулок на свежем воздухе, в любую погоду, быстрым спортивным шагом.
- ❖ Полноценного и регулярного, не реже четырех–пяти раз в день, дробного питания небольшими порциями, в состав которого входят свежие молочные и овощные продукты, а также фрукты и ягоды с большим содержанием витамина С.
- ❖ Поддержания в комнатах, особенно спальней, всегда стабильной, но невысокой температуры 18–20°.
- ❖ Ежедневных водных процедур с применением контрастного душа для закаливания и улучшения кровообращения.
- ❖ Ведения активного образа жизни: регулярных гимнастических упражнений, спортивных занятий и игр, например, лыжной ходьбы, плавания, тенниса, баскетбола и волейбола.

❖ Полного отказа от вредных привычек, таких как табакокурение, употребление алкогольных напитков и наркотиков.

Надежными помощниками могут стать и другие средства для укрепления иммунитета у взрослых: витамины и минеральные соли, качественная питьевая минеральная вода, комплексное здоровое питание, народные средства и травы.

#### **Выводы:**

1. В результате работы выявлено, что неблагоприятное условие ОС влияет на здоровье человека.
2. В Амурской области, в том числе в г. Благовещенске, экологическая обстановка находится в плохом состоянии.
3. Здоровый образ жизни и правильное питание помогают поддержать иммунитет даже в условиях неблагоприятной экологической обстановки.

## **Нитратная загрязненность продуктов питания**

**Выполнила:** Кривошеева Александра, 204 Ф гр.

**Руководитель:** Давыдова Ольга Александровна

О пользе овощей говорить не приходится. Всем известно, что большая часть витаминов и минералов попадает к нам в организм благодаря именно овощам. Их ценят за пользу и разнообразие вкусов. Именно овощи составляют большую часть рациона людей, следящих за своим здоровьем. Однако, существует проблема загрязнения продуктов питания химическими веществами, актуальная для оценки качества овощей, фруктов, соков. Содержание нитратов в продуктах питания стало одним из важных показателей качества. Эта проблема возникла сравнительно недавно, в связи с развитием знаний о причинах онкологических заболеваний.

**Цель работы:** Определить наличие нитратов в овощах, местного и китайского производителя, приобретенных в овощном магазине г. Благовещенска.

#### **Задачи работы:**

1. Изучить методику исследования нитратов.
2. Изучить влияние нитратов на организм человека.
3. Предложить рекомендации по защите организма от воздействия нитратов.

#### **Проблема нитратов и нитритов**

Проблема нитратов активно обсуждается общественностью. Нитраты являются естественным компонентом почвы. Они в виде различных соединений также вносятся в почву в качестве удобрения при выращивании сельскохозяйственной продукции. Нитрат-анион очень подвижен в естественных условиях, т.к. нитраты хорошо растворимы в воде и не связываются частицами почвы. Загрязнение почв и поверхностных вод нитратами обусловлено не столько естественными процессами их образования, сколько бесконтрольным использованием азотных удобрений (в основном нитратных) в сельском хозяйстве.

#### **Качество овощей и условия их выращивания**

Качество овощей зависит от многих причин, в том числе от вносимых удобрений и применяемых средств защиты растений.

Нитраты используются в качестве удобрений и известны как селитры: натриевая, калиевая, аммиачная и кальциевая. Нитраты – важнейший компонент питания растений, поскольку входящий в них азот – главный строительный материал клетки.

Для получения овощей с низким содержанием нитратов необходимо правильно использовать чередование культур в севообороте, поливы и оптимальную густоту посева или посадки, рационально применять удобрения. Также следует подбирать сорта растений, в наименьшей

степени накапливающие нитраты, регулярно уничтожать сорняки, рыхлить почву, широко использовать биологические средства защиты растений.

### **Определение нитратов в растениях**

Существует несколько методов определения нитратов в овощах и фруктах:

1. Метод визуальной оценки.
2. Метод определения нитратов с помощью индикаторной бумаги.
3. Полуколичественный метод определения нитратов с использованием дифениламина.
4. Количественный ионометрический метод определения нитратов.
5. Использование нитрат-селективных электродов различного типа.
6. Определение количества нитратов при помощи специального прибора для нитратов — нитратомера.

### **Вредное воздействие нитратов на организм человека.**

Нитратные пищевые отравления наблюдаются в форме острых и хронических заболеваний. Острые случаи отравления имеют, как правило, случайный характер.

### **Первая помощь при отравлении нитратами.**

Первая помощь при отравлении нитратами – это обильное промывание желудка, прием активированного угля, свежий воздух, витамины С, Е, А.

При выборе овощей к своему столу обратите внимание:

- При надавливании ногтем на картофель должен слышаться хруст, если ноготь входит как в вату, значит он с нитратами.
- Натуральные морковь и свёкла дрябнут к весне.
- У натуральных огурцов светлые и острые шипы на кожице. В огурцах с нитратами тёмные, мягкие шипы, которые можно снять рукой.
- Перед приготовлением еды можно выдержать очищенные овощи в воде, нитраты перейдут в неё, затем эту воду нужно вылить.
- При консервировании овощей нитраты переходят в рассол, поэтому пить его нельзя.
- Овощи с нитратами никогда не имеют червоточин, червячки и жуки их не едят.

### **Выводы:**

1. Изучили и применили на практике методику определения присутствия нитратов в овощах.
2. Выяснили, что в овощах местного производителя содержатся следы нитратов, которые сложно обнаружить действием дифениламина.
3. В китайских овощах обнаружено среднее содержание нитратов.
4. Разработали рекомендации по защите организма от воздействия нитратов.

### **Заключение**

Владение информацией о накоплении нитратов в растениях и о превращении нитратов в нитриты поможет правильно выбирать продукты питания и использовать их, не принося вреда своему здоровью.

## **Здоровая природа - здоровый человек**

**Выполнила:** Бондаренко Анна, 204ф гр.

**Руководитель:** Костриба Ольга Васильевна

### *Почему я выбрала данную тему?*

Эта тема актуальна, так как: из-за загрязнения окружающей среды происходит снижение плодородия почв, деградация и опустынивание земель, гибель растительного и животного мира, ухудшение качества атмосферного воздуха, поверхностных и подземных вод. В совокупности это приводит к исчезновению с лица Земли целых экосистем и биологических видов, ухудшению здоровья населения и уменьшению продолжительности жизни людей.

Около 85 % всех заболеваний современного человека связано с неблагоприятными условиями окружающей среды, возникающими по его же вине. Мало того, что катастрофически падает здоровье людей: появились ранее неизвестные заболевания, причины их бывает очень трудно установить. Многие болезни стали излечиваться труднее, чем раньше. Поэтому сейчас очень остро стоит проблема «Здоровье человека и окружающей среды».

**Цель исследования:** Выяснить как окружающая среда влияет на здоровье человека.

**Задача:** Формирование экологической воспитанности у людей.

Во время моей исследовательской работы, я посетила Китай, именно поэтому.

**Объектом моего исследования** стал: г. Сямэнь - это город-остров в южных китайских морях. Сямэнь входит в пятерку самых экологически чистых городов Китая. Всё потому, что в основной части города, которая располагается на острове, запрещено строить заводы и фабрики, а также использовать виды транспорта, приносящие наибольший вред окружающей среде — грузовики, мотоциклы и т.д. Кроме того, здесь очень много внимания уделяется озеленению города — Сямэнь гордится большим количеством парков и зелёных насаждений.

**Предмет исследования:** Люди, улицы.

Я провела свою исследовательскую работу на сравнении г. Сямэнь и г. Благовещенска и попыталась выяснить как же все-таки окружающая среда влияет на здоровье человека.

*Поговорим вначале об окружающей среде:*

Окружающей средой называется совокупность всего того, что находится вокруг человека в продолжение его жизни. Она состоит из природных компонентов, таких как: земля, воздух, вода, солнечная радиация. На здоровье человеческого организма оказывают непосредственное либо опосредованное влияние разнообразные свойства и качества всех экологических факторов среды.

Я выяснила, что главные факторы, влияющие на здоровье людей:

1-Загрязнение воздуха и воды промышленными предприятиями.

2-Качество питания.

3-Состав атмосферного воздуха.

**ВЫВОД:**

Масса заболеваний человека происходит из-за загрязнения окружающей среды. Особенно подвержены воздействию органы, отвечающие за иммунитет, пищеварительную и дыхательную системы.

Чтобы избежать этого, надо следить за состоянием среды в которой мы живем.

## **Взаимоотношения человека и природной среды**

**Выполнила:** Говорухина Ирина, 204ф гр.

**Руководитель:** Костриба Ольга Васильевна

Природа Амурской области необыкновенно богата и разнообразна, но среди этого разнообразия есть место, которое близко моему сердцу, это место, где я родилась и живу.

Современный человек стал плохо относиться к природе, окружающему ему лесу, растениям и животным. В ближайшем лесу стал выбрасывать ненужный ему мусор и хлам. Эти отходы стали увеличиваться с каждым днем.

Тема для проекта была выбрана не случайно, она актуальна не только для крупных городов, но и нашего города. Еще 5-10 лет назад никому и в голову не могла прийти мысль выбросить или оставить пакет с мусором в лесу.

**ЦЕЛЬ** моей работы изучить проблему твердых бытовых отходов на пляже реки Зеи и ближайшего к городу леса. Выявить источники, структуру и объем отходов; рассмотреть возможные варианты вторичного использования отходов.

**ЗАДАЧИ:**

1. Показать губительные для всего живого свойства отходов.
2. Посмотреть, насколько засорен наш пляж и близлежащий лес к городу Благовещенску.

Люди стремятся быстро покупать модные новые и выбрасывать старые вещи, в целях экономии времени использовать продукты в одноразовых фасовках. В среднем на каждого жителя планеты приходится около 1 тонны мусора в год. Если этот мусор не перерабатывать, то ежегодно вырастала бы гора высотой с Эльбрус.

Образование отходов — это неустрашимый процесс, который неизбежно сопутствует человеческой жизнедеятельности.

Накопление отходов вызывает изменения ландшафта, загрязнение почвы, атмосферы, поверхностных и подземных вод. Способствует распространению бродячих животных и грызунов, которые являются переносчиками заразных заболеваний. Над свалками зачастую загрязнен и атмосферный воздух. Гниющая органика выделяет метан, окислы азота, сероводород и другие отравляющие газы.

Изучив содержимое мусора, оставленного отдыхающими, я поняла, что количество мусора можно уменьшить за счет вторичного использования отходов и рационального использования приобретаемых товаров. Вторичное использование отходов — это один из перспективных и грамотных подходов в эксплуатации природных ресурсов.

**Вывод:** ученые считают, что какого-то эффективного способа борьбы с мусором нет, и не может быть в принципе. Мусор должен попасть туда, где он будет меньше всего причинять ущерб людям и природе. Поэтому необходимо как можно большее количество отходов использовать вторично, другого выхода просто нет, иначе мусор погубит нас.

## Вся правда о вейпинге

**Выполнила:** Шевченко Олеся, 204ф гр.

**Руководитель:** Костриба Ольга Васильевна

Вейп-(от англ. — Vape [вейп] — пар).

Вейпер-человек, курящий электронные сигареты.

Вейпинг-(от англ. vaping — процесс курения электронной сигареты).

Одним из главных аргументов в поддержку использования электронных сигарет является то, что «электронное» курение совершенно безвредно для окружающих.- это и стало **проблемой исследования**.

Исходя из проблемы, **целью исследования** является разработать рекомендации для получения информации о пользе (если имеется) и вреде вейпов.

**Объектом исследования** является вейперы и окружающие их люди.

**Предмет исследования:** Вейп

**Гипотеза исследования:**

1. Скрытые риски электронных сигарет.

2. Рассматривать ситуации, в которых имеет место противоречивость суждений, столкновение различных позиций, в которых необходимо принять решение.

**Задачи исследования:**

1. Провести анализ информации о происхождении, составе, полезных и вредных свойствах электронных сигарет.

2. Составить и провести анкетирование, сделать выводы.

3. Разработать информационные буклеты.

**Методы исследования:**

1. поиск информации, разработка анкет;

2. проведение анкетирования, обработка результатов, составление рекомендаций;
3. презентация работ.

Изобретению всего около 10 лет, в продаже имеется более 500 марок девайсов, предназначенных для «парения», и почти 8000 видов жидкостей с никотином и без, пары которых, собственно, и вдыхают. Приобретая, используя электронные сигареты, люди не просто получают вред от употребления наркотического вещества для поддержки никотиновой зависимости. Они подвергают свое здоровье, свою жизнь гораздо большей опасности. А также здоровье и жизнь тех, кто волею обстоятельств может очутиться с ними рядом.

## Бездомные животные как одна из экологических проблем

**Выполнила:** Телегина Олеся, 204ф гр.

**Руководитель:** Сухова Людмила Павловна

Ни для кого не секрет, что популяция бездомных животных растет с каждым годом. Проблема существования бездомных животных является одной из актуальных проблем мира, России, Дальнего востока и г. Благовещенска в частности, и имеет неблагоприятные экологические и социальные последствия. Поэтому было решено выбрать эту тему с целью выяснения, имеет ли данная проблема городские масштабы и какая обстановка по данной проблеме в нашем городе?

**Цель работы:** Выяснить роль бездомных животных в экологическом равновесии.

**Объект исследования:** Бездомные животные

**Предмет исследования:** Выявление связи бездомных животных и экологии.

**Бездомные животные** - домашние животные, оставшиеся без ухода человека и способные размножаться вне его контроля.

Проблема гораздо серьёзнее, чем кажется на первый взгляд. Дело не только в том, что несчастные животные вызывают жалость, они причиняют вред окружающей природе и человеку.

Чем опасны бездомные животные?

- Эпидемиологические проблемы;
- Психологические проблемы;
- Животные как источник дорожно-транспортных происшествий;
- Ущерб, нанесенный бездомными животными фауне городской экосистемы.

Человек и собака часто живут бок о бок, поэтому неудивительно, что у них много общих болезней, их существует около 80. К наиболее распространённым относятся гельминтозы, бешенство, туберкулёз, бруцеллез, сибирская язва, стригущий лишай, аллергия. Помимо этого, бездомные животные - разносчики блох, которых являются переносчиками опасных заболеваний, таких, как тиф и чума. Бродячие собаки истребляют дикую фауну, что разрушает биоразнообразие городских и пригородных лесов.

Термин "экологическое равновесие" сейчас популярен в свете идей охраны природы и зеленого движения. Существует мнение, что бездомные собаки, поедая мусор и отбросы, очищают город. Вряд ли такая роль действительно эффективна. Собака, роющая мусорный контейнер, разбрасывает упаковки, банки и недоеденные крошки на землю - на поживу, кстати, не способным высоко прыгать крысам. А те пищевые отбросы, которые попадают ей в желудок, вместо того, чтобы быть вывезенными на свалку, в конечном итоге так и остаются в городе. Неужели это можно считать очисткой города? Для решения проблем мусора и крыс есть более очевидные методы - хорошая работа дворников, предприятий по вывозу мусора и санэпидемслужб. Задачей охраны природы является сохранение редких видов животных и



растений вместе с характерной для них средой обитания. Бродячие собаки препятствуют сохранению эталонных природных участков, так как в дикой природе им нет места.

Существует целый комплекс проблем, связанных с бродячими животными. Это:

- **Эпизоотический аспект** - распространение болезней.
- **Физический аспект** - растет количество нападения собак на людей.
- **Социальный аспект** - бродячие животные вызывают острые конфликты между их защитниками и противниками.
- **Природоохранный аспект** - существование безнадзорных животных в окружающей среде полностью несовместимо с сохранением природы.

С целью выяснения, насколько информированы жители города о роли и состоянии бездомных животных, а также, какова нравственная позиция горожан к данной проблеме, было проведено анкетирование, в котором участвовало 76 человек, среди них школьники школы №15, учителя, студенты АМК и обычные прохожие.

Проведенный опрос выявил следующее:

Больше половины опрошенных по-возможности, помогают бездомным животным (50%), отрицательно к бездомным животным относятся 10%, стараются не замечать 40 %. 58% респондентов согласны с тем, что бездомные животные могут быть опасны.

84 % респондентов считают, что проблемы, связанные с бездомными животными, существуют у нас в городе и 16% не видят таковой проблемы. 86% опрошенных не являлись объектом нападения бездомного животного, и это радует, а вот 14 % пострадали.

***Предложения по решению данной проблемы.***

Большее количество опрошенных (50%) считает, что решить проблему бездомных животных в городской среде можно, создав для них специальные приюты, 24% - что нужно пристраивать бедных животных в хорошие руки, 28% - что нужно их стерилизовать, и 1 % - их нужно отстреливать.

По результатам анкетирования можно сделать вывод:

1. Бездомных животных на улицах становится больше.
2. Они могут быть опасны и их численность нужно сокращать.

С помощью стерилизации, кастрации и создания сети пожизненных приютов, ограничения разведения породистых животных можно эффективно снизить количество бездомных животных.

Проблему безнадзорных животных в Амурской области обсудили на комитете по аграрной политике, природопользованию и экологии регионального законодательного собрания. Как сообщало ИА «Амурифо», отстреливать бездомных собак предложил один из депутатов. В прошлом году в области перевыполнили план по отлову собак. Однако во многих районах решать проблему бездомных животных так и не начали.

Рекомендации по оказанию первой помощи при нападении бездомных животных и правилах поведения с такими животными.

- 1) Место укуса не в коем случаи нельзя обрабатывать йодом, спиртом, маслом.
- 2) Куском хозяйственного мыла намылить место укуса, затем забинтовать и прибыть в больницу, так как распространение вируса бешенства нейтрализует щелочь, содержащаяся в хозяйственном мыле.
- 3) Зимой собаки более голодные и агрессивные, поэтому будьте осторожны и не трогайте их.
- 4) Обязательно обратитесь к врачу для назначения курса вакцинации.

**Таким образом,** изучив информацию по проблеме бездомных животных, проведя социологический опрос населения, можно сделать заключение что, проблема бездомности является как экологической, так и социальной проблемой. С экологических позиций это явление негативное, т.к. затрагивает конституционные права граждан на охрану здоровья, на

благоприятную среду обитания. На социальный характер проблемы указывает пренебрежение людьми санитарными нормами в разведении и содержании собак. Общество явно не осознает ответственности, которая лежит на нем в связи со складывающейся ситуацией - от здоровья человека до городской экологии и среды обитания в целом.

С бездомностью животных нужно бороться, но именно с бездомностью, а не с животными.

## Изучение химического состава питьевой воды

**Выполнила:** Александрова Анастасия, 204 ф гр.

**Руководитель:** Сухова Людмила Павловна

**Цель:** Изучить химический состав питьевой воды.

**Объект исследования:** Вода, полученная различными методами

**Предмет исследования:** Качество воды питьевой по химическому составу

**Вода́** (оксид водорода) - бинарное неорганическое соединение с химической формулой  $H_2O$ . При нормальных условиях представляет собой прозрачную жидкость, не имеющую цвета (при малой толщине слоя), запаха и вкуса.

Большая часть земной воды — солёная, непригодная для сельского хозяйства и питья.

Исключительно важна роль воды в возникновении и поддержании жизни на Земле, в химическом строении живых организмов, в формировании климата и погоды. Вода является важнейшим веществом для всех живых существ на Земле, в том числе и для людей. От качества воды, употребляемой человеком, зависит его здоровье. Питьевая вода – это вода, которая может употребляться человеком и другими живыми организмами в соответствии с их потребностями, без каких-либо ограничений и без угрозы для их здоровья и жизни.

В водных растворах подавляющее большинство солей существует в виде ионов. В природных водах преобладают три аниона (гидрокарбонат  $HCO_3^-$ , хлорид  $Cl^-$  и сульфат  $SO_4^{2-}$ ) и четыре катиона (кальций  $Ca^{2+}$ , магний  $Mg^{2+}$ , натрий  $Na^+$  и калий  $K^+$ ) - их называют главными ионами. Хлорид-ионы придают воде солёный вкус, сульфат-ионы, ионы кальция и магния - горький, гидрокарбонат-ионы безвкусны. Обычно нижним пределом концентрации для главных ионов считают 1 мг/л. Под влиянием климатических и других условий химический состав природных вод изменяется и приобретает характерные черты, иногда специфические для различных видов природных вод.

Микроэлементы - **К этой группе относятся элементы, соединения которых встречаются в природных водах в очень малых концентрациях. Условно их можно разделить на пять подгрупп:**

- 1) типичные катионы ( $Li^+$ ,  $Rb^+$ ,  $Cs^+$ ,  $Be^{2+}$ ,  $Sr^{2+}$ ,  $Ba^{2+}$  и др.);
- 2) ионы тяжелых металлов ( $Cu^{2+}$ ,  $Ag^+$ ,  $Au^+$ ,  $Pb^{2+}$ ,  $Fe^{2+}$ ,  $Ni^{2+}$ ,  $Co^{2+}$  и др);
- 3) амфотерные комплексообразователи (Cr, Mo, V, Mn);
- 4) типичные анионы (Br, I, F<sup>-</sup>);
- 5) радиоактивные элементы.

Микроэлементы необходимы для нормальной жизнедеятельности человека. Однако при повышенной концентрации многие микроэлементы вредны и даже ядовиты для живых организмов. Поэтому часто они становятся загрязняющими веществами и концентрация их контролируется.

Образец №1 –  $Mg^{2+}$  чистое сердце

Образец №2 – Пьюти

Образец №3 – Вода очищенная

Образец №4 – Водопроводная вода

Образец №5 – Йодированная вода

Для определения качества заявленных образцов был проведен качественный анализ на преобладающие компоненты воды.

Небольшое количество каждого образца воды было помещено в пробирки. В каждую пробирку добавляется определенный реактив.

Медь + тиосульфат натрия, во всех случаях темно бурый осадок не наблюдался, что говорит об отсутствии данного элемента.

Железо + гексацианоферат калия III. Во всех случаях синий осадок не наблюдался, что говорит об отсутствии данного элемента.

Свинец + гидроксид натрия. Во всех случаях белый осадок не наблюдался.

Цинк + гидроксид аммония. Во всех случаях белый осадок не наблюдался.

Алюминий + гидроксид аммония. Во всех случаях белый осадок не наблюдался.

Ртуть + иодид калия. Во всех случаях кольцо ярко красного цвета не наблюдалось.

Хлор + нитрат серебра. В образцах под номером 1,2,5 выпал мутный белый осадок, что доказывает наличие хлора в этих образцах. Больше всего белого осадка выпало в образце под № 5 – йодированная вода.

Кальций + оксалат аммония. Во всех случаях белый кристаллический осадок не наблюдался.

Магний + фосфат натрия и хлорид аммония - во всех случаях белый осадок не наблюдался. В образце №1 Магний заявлен в составе, но обнаружен не был.

Серебро + гидроксид калия - во всех случаях бурый осадок не наблюдался.

**Вывод:** проведя исследование, было выявлено, что в образце 1,2,5 присутствует хлор, на другие микроэлементы положительная реакция отсутствовала, это говорит о том, что исследуемая вода не содержит вредные для организма микроэлементы, а значит, любая из этих вод годна для употребления.

## **Проблема утилизации лекарственных препаратов населением**

**Выполнила:** Ефременко Юлия, 304 ф гр.

**Руководитель:** Сухова Людмила Павловна

**Цель исследования:** Выяснить, каким образом утилизирует лекарственные препараты население г. Благовещенска.

**Задачи:** Изучить литературу по изучаемой теме; провести социологический опрос населения.

**Объект исследования:** Лекарственные препараты «домашней аптечки».

**Предмет исследования:** Способы утилизации лекарственных препаратов населением.

На фоне общей проблемы утилизации бытовых отходов, на повестке дня стоит более узкая, но не менее актуальная задача надлежащего сбора и утилизации неиспользованных лекарств. Сложившаяся практика, когда лекарства принято выбрасывать вместе с мусором или спускать в канализацию, создает экологические риски и угрозы бесконтрольного использования и нелегального оборота лекарственных препаратов. Опасность такой ситуации связана с тем, что неиспользованные лекарства попадают в окружающую среду, оказывая бесконтрольное влияние на живую природу и человека, а также становясь объектом для вторичного использования.

В отличие от аптек и других организаций, население России в настоящее время имеет ограниченные возможности цивилизованных действий. Раздельный сбор бытового мусора с выделением потенциально опасных отходов, к которым относятся лекарственные препараты, на регулярной основе не организован даже в крупных российских городах. Положительные примеры есть, но это лишь отдельные проекты. Например, в Санкт - Петербурге, надлежащим образом избавиться от неиспользованных лекарств можно, воспользовавшись мобильными

пунктами сбора опасных бытовых отходов. В настоящее время в городе ежедневно по утвержденному графику стоянок курсирует два «экомобилия», бесплатно принимающих опасные отходы у населения. В городе Благовещенске, к сожалению, таких специализированных пунктов нет. В нашем регионе проблема необходимости сортировки отходов на уровне их первичного образования (т. е. самим населением) городскими властями широко не обсуждается, и идея раздельного сбора и утилизации мусора должным образом не пропагандируется. Понятно, что тому множество причин, начиная от неготовности на сегодняшний день городского хозяйства организовать прием от жителей отсортированных отходов и обеспечить их дальнейшую переработку и адекватную утилизацию до неверия в то, что основная часть населения готова к цивилизованному участию в этом процессе. Нет также адекватного понимания последствий попадания в окружающую среду опасных отходов.

Поскольку мотивация населения в решении проблемы утилизации неиспользованных лекарственных средств крайне важна, мне показалось своевременным выяснить, как часто, и каким образом проводится ревизия «домашних аптечек», как избавляются граждане от ненужных лекарств, осознается ли ими экологическая сторона этой проблемы, существует ли готовность осуществлять селекцию и сдавать лекарства в специальные пункты сбора. Для решения этого вопроса был проведен социологический опрос населения. Респондентами стали 70 человек, разного возраста и социального положения. По результатам анкетирования можно сделать следующие выводы.

Ревизия «домашней аптечки» с целью избавления от ненужных и с истекшим сроком годности лекарств в большинстве случаев проводится один раз в несколько лет.

На вопрос о том, как респонденты избавляются от неиспользованных медикаментов, 82 % отметили, что выбрасывают лекарства вместе с бытовым мусором, 14 % – в канализацию. Ранее задумывались о том, что бесконтрольная утилизация лекарств загрязняет окружающую среду только 40 % опрошенных, 58 % не придавали этому значения. В то же время 59 % опрошенных выразили готовность к тому, чтобы относить ненужные лекарства в специальные места сбора в шаговой доступности. 24% респондентов, по их свидетельству, уже в той или иной мере осуществляют раздельный сбор отходов.

В возрастных группах 46–60 лет и старше 60 лет готовность к утилизации лекарств выше, чем у более молодых респондентов. Более сознательный подход в этом вопросе проявляют также лица с высшим и специальным образованием. И то, и другое выглядит вполне логичным.

#### Как же должны уничтожаться лекарственные средства?

- Жидкие лекарственные формы (растворы для инъекций в ампулах, в пакетах и во флаконах, в аэрозольных баллонах, микстуры, капли и т.д.) уничтожаются путем раздавливания (ампулы) с последующим разведением содержимого ампул, пакетов и флаконов водой в соотношении 1:100 и сливом образующегося раствора в промышленную канализацию (в аэрозольных баллонах предварительно делаются отверстия); остатки ампул, аэрозольных баллонов, пакетов и флаконов вывозятся обычным порядком, как производственный или бытовой мусор;
- Твердые лекарственные формы, содержащие водорастворимые субстанции лекарственных средств, подлежат после дробления до порошкообразного состояния разведению водой в соотношении 1:100 и сливом образующейся суспензии (или раствора) в промышленную канализацию;
- Твердые лекарственные формы, содержащие субстанции лекарственных средств, нерастворимых в воде, мягкие лекарственные формы, трансдермальные формы лекарственных средств, а также фармацевтические субстанции уничтожаются путем сжигания.

#### Как можно решить проблему утилизации лекарственных средств населением?

1. Имея в виду сбор неиспользованных лекарств, наиболее квалифицированно эти функции могли бы выполняться городскими аптеками.
2. Важны просветительские меры и создание пунктов сбора опасных отходов («экомобилей» и «экопостов»).

3. Необходима направленная социальная реклама и просветительская деятельность с использованием информационных ресурсов учреждений здравоохранения и аптек.

## **Окружающая среда и заболевания щитовидной железы**

**Выполнила:** Пушкарева Мария, 204 ф гр.

**Руководитель:** Сухова Людмила Павловна

**Цель работы:** Изучить степень влияния окружающей среды на заболевания щитовидной железы.

Заболевания щитовидной железы широко распространены среди населения многих стран, в том числе и в России. Здоровая щитовидная железа – необходимое звено в нормальной жизнедеятельности человеческого организма. Ее гормоны влияют на все виды обменных процессов, поэтому заболевание железы и сбой в выработке гормонов становятся причинами серьезных заболеваний. К несчастью, на сегодняшний день по частоте возникновения заболевания щитовидной железы занимают второе место после сахарного диабета. Ученых и пациентов волнует вопрос: что именно ведет к развитию этого заболевания? Я слышала, что и в нашей области увеличилось количество людей с проблемой, связанной с заболеванием щитовидной железы. Мне захотелось узнать об этом более подробно.

Заболевания щитовидной железы развиваются вследствие хронической недостаточности поступления йода в организм с пищей, водой, воздухом. 90% суточной потребности в йоде обеспечивается за счёт продуктов питания, 4-5% — воды, и около 4-5% - с воздухом.

На территории Амурской области, которая относится к йод дефицитным регионам, осуществляется мониторинг за динамикой заболеваемости эндокринной системы, в т.ч. и йод дефицитными состояниями. По данным обращаемости высокий уровень распространенности эндокринных заболеваний зарегистрирован в Шимановске, Прогрессе, Архаринском, Магдагачинском, Михайловском, Октябрьском, Ромненском, Свободненском и Тамбовском районах. Какие же факторы окружающей среды могут быть причиной этих заболеваний? Это загазованность воздуха, загрязненная вода водоемов, космосдром.

В основном йод поступает в организм с пищевыми продуктами. В нашей области из продуктов питания, обогащенных йодом, продаются йодированные хлеб, вода, соль, молоко, при этом вкус их от присутствия йода не изменяется. Максимальное количество йода содержат морские продукты, капуста, перец, помидоры, морковь, картофель и некоторые другие продукты нашего ежедневного рациона. Следовательно, эти продукты должны быть качественными. А качество их напрямую связано с окружающей средой, в которой они выращиваются.

Для того, чтобы выяснить распространенность заболеваний щитовидной железы в нашем городе, был проведен социологический опрос студентов нашего колледжа и населения. На основании полученных данных можно сделать вывод, что молодежь очень мало и редко употребляют йододефицированные препараты и продукты. 7 человек из опрошенных пьют йодомарин и едят морскую капусту. Чаще заболеваниями щитовидной железы страдают люди более старшего возраста. Профилактика заболеваний щитовидной железы проводится недостаточно эффективно, распространенность йододефицитных состояний на сегодняшний день не уменьшается.

Рекомендации:

1. Компенсировать недостаток йода в окружающей среде профилактическими мероприятиями.
2. Проводить информационную и профилактическую работу среди детей и населения.
3. Употреблять в пищу йодированные продукты.

4. Осуществлять очистку воды более безопасными для здоровья методами.

5. По возможности употреблять свежеприготовленные блюда.

## **Влияние загрязнения почвы на здоровье человека**

**Выполнила:** Барабанова Марина, 204Ф гр.

**Руководитель:** Соложенкина Людмила Ильинична

**Цель исследования:** проанализировать влияние загрязнения почвы на здоровье человека.

Здоровье человека в значительной степени определяется той средой, в которой он вынужден жить, и, как оказывается, почве в этом вопросе принадлежит немаловажная роль. Еще основоположник агрохимии Юстус Либих писал:

*«Цивилизации процветают и гибнут вместе со своей почвой».*

Хорошее и крепкое здоровье человека во многом зависит от структуры и состава почвы. Это обусловлено тем, что именно от почвы зависит качество пищи, а именно состояние флоры и фауны, которые человек потребляет.

Людям жизненно важно получать достаточное количество питательных веществ, которые обеспечиваются высокой калорийностью, витаминами и минералами, необходимыми для построения и нормального функционирования организма. Именно поэтому загрязнение почвы является одной из главных экологических проблем, требующих немедленного решения. Почва, загрязненная вредными химическими веществами, оказывает негативное влияние не только на состояние человека, но и всего органического мира.

**Актуальность проблемы очевидна:** Загрязнение почвы принимает глобальные масштабы. По данным Всемирной организации здравоохранения до 24% всех болезней в мире связано с воздействием окружающей среды, более 33% болезней детей в возрасте до 5 лет вызвано плохим экологическим состоянием, более 13 миллионов человек ежегодно умирают из-за предотвратимых экологических проблем. Таким образом, чем грязнее почва, тем больше в населенном пункте заболеваний и смертей.

Загрязнителями почвы, согласно определению экспертов Всемирной организации здравоохранения, называют **химические вещества, биологические организмы** (бактерии, вирусы, простейшие, гельминты) и **продукты их жизнедеятельности**, которые встречаются в ненадлежащем месте, в ненадлежащее время и в ненадлежащем количестве.

**Химические загрязнители почвы делятся на две большие группы:**

- 1) химические вещества, которые вносятся в почву целенаправленно, чаще всего — в сельском и лесном хозяйствах: пестициды, минеральные удобрения, структурообразователи почвы, стимуляторы роста растений и др. Данные вещества является не только высокотоксичным соединением, но, также, он обладает значительной химической стойкостью, не разлагаясь в течение десятков лет;
- 2) химические вещества, поступающие в почву случайно с техногенными (антропогенными) жидкими, твердыми и газообразными отходами:

### **1. Биологическое загрязнение почвы**

Бактерии, грибы, вирусы обладают способностью не только многие десятилетия сохраняться в почве в виде спор, но и размножаться в ней (сибирская язва, газовая гангрена, столбняк, ботулизм). Возбудители брюшного тифа, паратифов и холеры могут оставаться в почве жизнеспособными до 3 месяцев, бруцеллеза — до 5 месяцев, туляремии — до 2 месяцев, палочки туберкулеза — до 15 месяцев, дифтерийные палочки — до 2 — 3 недель, энтеровирусы, возбудители полиомиелита и др. кишечных вирусных инфекций — до 170 дней. Актиномицеты, вызывающие поверхностные и глубокие микозы, остаются опасными в почве до 3 месяцев.

Согласно данным Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека по Амурской области в 2016 году на территории Амурской области зарегистрировано более 166,3 тысяч инфекционных и паразитарных заболеваний по 63 нозологическим формам (в 2014 г. – 150,7 тыс.). В структуре инфекционных заболеваний (без учета гриппа, ОРВИ и внебольничных пневмоний) ведущее место занимают инфекции с фекально-оральным механизмом передачи (41%), в 2014 году доминировали инфекции с воздушно-капельным механизмом передачи, на долю которых приходилось 38,3%.

## **2. Химическое загрязнение почвы**

Практически все глобальные загрязнители объектов окружающей среды загрязняют и почву. Существенное влияние на загрязнение почвы оказывают применяемые в сельском хозяйстве химикаты — пестициды, гербициды, которые занимают первое место в загрязнении окружающей среды. Второе место занимают тяжелые металлы, которые значительно опережают такие широко распространенные загрязнители, как окись углерода, сернистый ангидрид, нефтепродукты и фотохимические оксиданты.

Таким образом, почва - важнейшее богатство, которым располагает человек. Почва является важнейшим звеном в экологических связях, живущих на Земле живых организмов с литосферой, атмосферой и гидросферой. Однако хозяйственная деятельность человека привела к устойчивому развитию процессов деградации почвы, снижение её плодородия и загрязнению различными источниками.

**Здоровая почва — здоровые продукты — здоровый человек** - этот девиз набирает популярность во всем мире, а с ним растет спрос и на чистые продукты.

### **Заключение**

Почва - важнейшее богатство, которым располагает человек. Почва является важнейшим звеном в экологических связях, живущих на Земле живых организмов с литосферой, атмосферой и гидросферой. Однако хозяйственная деятельность человека привела к устойчивому развитию процессов деградации почвы, снижение её плодородия и загрязнению различными источниками.

Охрана почв от загрязнений является важной задачей человека, так как любые вредные соединения, находящиеся в почве, рано или поздно попадают в организм человека. Давно доказано, что ряд заболеваний связаны с определенными почвенными условиями: избытком или недостатком химических элементов, нарушением их соотношения. Поэтому хорошее и крепкое здоровье человека зависит, в том числе от структуры и состава почвы!

## **Экология жилища и здоровье человека**

**Выполнила:** Беляева Марина, 104Ф гр.

**Руководитель:** Соложенкина Людмила Ильинична

**Цель исследования:** Выявить неблагоприятные факторы в экосистеме дома

Идеальный дом не только здание для убежища. Дом должен быть местом, свободным от вредных воздействий, который поддерживает физическое, умственное и социальное благосостояние.

Очень часто человек и не подозревает, что именно его жилище – источник хронических и многих тяжёлых заболеваний.

### **1. Химические загрязнения**

Нужно позаботиться об экологической безопасности своего жилища. В современном доме используются самые разнообразные материалы на основе природных и синтетических

веществ, сочетание которых может пагубно влиять на здоровье человека. Основными источниками химического загрязнения являются строительные и отделочные материалы

Среди дешевых и низкокачественных строительных и отделочных материалов немало таких, которые выделяют **формальдегид** и **фенол**. Оба они пагубно воздействуют на нервную систему и считаются канцерогенами, то есть могут провоцировать развитие онкологических заболеваний. Кроме того, формальдегид ядовит и плохо влияет на легкие,

зрение, репродуктивные функции

Чаще всего эти вещества выделяют ДСП, ламинат, линолеум и декоративный пластик. Керамогранит и натуральный камень очень красивы и долговечны, но иногда такие материалы становятся источником радиации.

**2. Домашняя пыль** – комплексный набор аллергенов, главным из которых является микроскопический клещ, также, в пыли могут содержаться яйца гельминтов, пыльцы растений, плесневые микроорганизмы, частички отмерших насекомых.

Продукты жизнедеятельности пылевых клещей вызывают такие заболевания, как: заболевания лёгких, аллергическая астма, бронхиальной астмы, насморк, хронический кашель. Домашняя пыль вызывает:

**Пневмокониозы** – группа заболеваний легких, вызванная проникновением в дыхательные пути частиц пыли.

**Конъюнктивиты** – пылевые частицы разной природы, механически раздражают слизистую оболочку глаз

**Дерматокониозы** – приводят к появлению кожных высыпаний, эритематозных пятен, пузырьков, кровянистых корочек.

### **3. Болезни животных.**

**Кошки: токсоплазмоз** – это одно из тех инфекционных заболеваний, которым болеют только раз в жизни и порой так легко, что даже не замечают этого.

Повышенная температура, слабость и увеличенные лимфоузлы появляются далеко не у всех, а если эти симптомы и возникают, то их часто списывают на простуду

**Птички и рыбки являются источником заражения сальмонеллеза.** Палочковидные бактерии сальмонеллы, которые вызывают у человека острое кишечное расстройство, прячутся в яйцах птиц, в кишечниках попугаев, канареек, аквариумных рыбок, ящериц, игуан, змей и черепаха

**Грызуны являются источником особо опасных инфекций** (туляремия, лептоспироз, сальмонелла)

### **4. Освещение**

Недостаточное освещение жилища влияет на: зрительное восприятие, нервную оптико-вегетативную систему, систему формирования иммунной защиты, рост и развитие организма, обмен веществ, устойчивость к воздействию неблагоприятных факторов окружающей среды.

**5. Электромагнитное излучение:** сотовые телефоны, компьютеры, микроволновая печь, холодильник. При облучении человека электромагнитными волнами в тканях его организма происходят сложнейшие физико-биологические процессы, которые могут явиться причиной нарушения нормального функционирования как отдельных органов, так и организма в целом: повышается раздражительность, становится тревожным сон, появляются судороги, наблюдается снижение памяти, отмечаются трофические явления (выпадение волос, ломкость ногтей и т. д.).

**6. Вода.** Нитраты, растворенные в водопроводной воде, могут стать причиной рака желудка, ртуть влияет на почки и нервную систему, соли кальция и магния приводят к мочекаменной болезни и гипертонии, свинец снижает способность организма усваивать некоторые жизненно важные витамины.

**7. Шум.** Длительный шум неблагоприятно влияет на орган слуха, понижая чувствительность к звуку. Он приводит к расстройству деятельности сердца, печени, к истощению и



перенапряжению нервных клеток. Ослабленные клетки нервной системы не могут достаточно четко координировать работу различных систем организма

**8. Воздух.** Высокая концентрация углекислого газа способна вызвать отравляющее воздействие на организм, нарушить действие его систем.

Окись углерода вызывает кислородное голодание, т.к. его молекулы попадая в эритроциты вытесняют из него кислород, что ведет к гипоксии

**Опрос:** Чтобы выяснить уровень знаний студентов о том, как неблагоприятные экологические факторы квартиры влияют на здоровье человека было проведено анкетирование.

**Вывод:** *Исходя из результатов, проведенного анкетирования, сделан вывод о том, что многие студенты недостаточно информированы о последствиях воздействия неблагоприятных экологических факторов жилища на организм каждого из нас. Недооценивают вред, наносимый организму. Не все студенты считают, что если экологическое состояние квартиры не соответствует санитарно-гигиеническим нормам, то проживание в такой квартире ведёт к ухудшению здоровья людей.*

# Факультет повышения квалификации Влияние внешних факторов на здоровье человека



## Биологическое загрязнение среды

**Выполнили:** Рустанова Анастасия Алексеевна,  
Рыжова Наталья Васильевна  
**Руководитель:** Петровская Ирина Валентиновна

Основные источники: сточные воды промышленного производства, сельского хозяйства, коммунального хозяйства городов и поселков, бытовые и промышленные свалки, кладбища и др.

## Влияние звуков на человека

**Выполнили:** Хуснутдинова Наталья Сергеевна,  
Чепига Светлана Анатольевна  
**Руководитель:** Петровская Ирина Валентиновна

Звук - механические колебания внешней среды, которые воспринимаются слуховым аппаратом человека (от 16 до 20 000 колебаний в секунду).

Шум - громкие звуки, слившиеся в нестройное звучание.

Уровень шума в 20-30 практически безвреден для человека

80 ДБ допустимая граница

130 вызывает у человека болевое ощущение

150 становится для него непереносимым

## **Влияние погоды на человека**

**Выполнили:** Чердакова Елена Александровна,  
Якименко Елена Александровна

**Руководитель:** Петровская Ирина Валентиновна

**Биоритм** - множество ритмических процессов в организме (ритмы работы сердца, дыхания, биоэлектрической активности мозга).

Изучение изменений в суточных ритмах позволяет выявить возникновение некоторых заболеваний на самых ранних стадиях

В 17 веке - зародились основы научного направления в медицине о влиянии климатических факторов на здоровье человека

В 1725 год- началось изучение влияния климата, сезонов и погоды на человека в России  
**ВЛИЯНИЕ ПОГОДЫ** прямое оказывает влияние на кровоснабжение кожных покровов, дыхательную, сердечно - сосудистую систему и потоотделительную систему.

Косвенное оказывает влияние на выживаемость и жизненный цикл возбудителей и переносчиков инфекционных и паразитарных заболеваний. Чем дольше организм изолирован от внешних климатических факторов и находится в комфортных ли субкомфортных условиях микроклимата помещения, тем больше снижаются его приспособительные реакции к постоянно изменяющимся погодным параметрам.

## **Воздействие на человека оксида углерода**

**Выполнили:** Ивахник Марина Сергеевна,  
Иконникова Наталья Олеговна

**Руководитель:** Петровская Ирина Валентиновна

Концентрация мг/м<sup>3</sup>. Длительность воздействия. Симптомы отравления.

При воздействии 6 мг в течении 20 мин происходит снижение цветовой и световой чувствительности глаз, снижение точности зрительного восприятия пространства и ножного зрения.

При концентрации 80-111 мг и воздействии в течении 3,5 часа происходит снижение скорости зрительного восприятия, ухудшение выполнения психологических и психомоторных тестов, координации мелких точных движений и аналитического мышления

При 460 мг и воздействии в течении 4-5 часов Сильная головная боль, слабость, головокружение, туман перед глазами, тошнота и рвота, коллапс. Головная боль, общая мышечная слабость, тошнота.

Если концентрация 1760 мг при 20 мин происходит потеря сознания, коллапс.

При 3500 и воздействии 5-10 мин. Головная боль, головокружение, рвота, потеря сознания.

При концентрации в 3400 мг и воздействии в 20-30 мин. Слабый пульс, замедление и остановка дыхания, смерть.

## **Воздействие на человека сернистого и серного ангидрида**

**Выполнили:** Колева Раиса Анатольевна,  
Коршунова Наталья Федоровна

**Руководитель:** Петровская Ирина Валентиновна

Основными симптомами отравления являются: насморк, кашель, охриплость, першение в горле. При вдыхании высокой концентрации — удушье, расстройство речи, затруднение глотания, рвота, возможен острый отёк лёгких.

При небольшом количестве - притупление болевой чувствительности.

При малых количествах чувство опьянения.

Вдыхание чистого газа вызывает наркотическое состояние и удушье

## **Воздействие на человека сероводорода и сероуглерода**

**Выполнили:** Кочуркина Руфина Гендьевна,  
Курятникова Оксана Васильевна

**Руководитель:** Петровская Ирина Валентиновна

При концентрации в 0,006 мл\л и воздействии в 4 часа проявляются такие симптомы как головная боль, слезотечение, светобоязнь, насморк, боль в глазах, снижение воздушной и костной звукопроводимости.

При концентрации 0,2-0,28 и 4 часа возникает жжение в глазах, светобоязнь, слезотечение, полнокровие конъюнктивы, раздражение в носу, металлический вкус во рту, усталость, головные боли, стеснение в груди, тошнота.

При концентрации в 0,7 и воздействии 15-30 мин- болезненное раздражение конъюнктивы, насморк, тошнота, рвота, холодный пот, колики, иногда понос, боли при мочеиспускании, одышку, кашель, боли в груди, сердцебиение, головную боль, ощущение сжимания головы, слабость, головокружение, иногда обморочное состояние или возбуждение с помрачением сознания.

От 1,0 и выше судороги и потеря сознания оканчиваются быстрой смертью от остановки дыхания, а иногда и от паралича сердца.

## **Воздействие на человека соединений фтора**

**Выполнили:** Луцевич Ольга Ивановна,  
Ляцкая Наталья Чеславовна

**Руководитель:** Петровская Ирина Валентиновна

Приводит к развитию хронического отравления (флюороз),

Симптомы: похудание, анемия, слабость, тугоподвижность суставов, ломкость костей, изменение цвета.

Воздействие на человека соединений хлора

**Тяжелая форма** Кратковременная остановка дыхания, затем дыхание восстанавливается поверхностное, судорожное. Человек теряет сознание. Смерть наступает в течение 5-25 минут.

**Средняя форма** Рефлекторная остановка дыхания непродолжительна, жжение и резь в глазах, слезотечение, боль за грудиной, приступы мучительного сухого кашля, через 2-4 часа развивается токсический отек легких.

**Легкая форма** признаки раздражения верхних дыхательных путей, которые сохраняются в течение нескольких суток.

## **Загрязнение атмосферы и ее влияние на человека**

**Выполнили:** Давыденко Татьяна Алексеевна,  
Зорина Наталья Николаевна

**Руководитель:** Петровская Ирина Валентиновна

Промышленность, бытовые котельные, транспорт – все это химические загрязнения атмосферы.

Основным источником пирогенного загрязнения являются тепловые электростанции, металлургические и химические предприятия, а также котельные установки.

Основные вредные примеси пирогенного происхождения: оксид углерода, сернистый и серный ангидрид, окислы азота, сероводород и сероуглерод, соединения фтора, соединения хлора.

## **Почва. Вода.**

**Выполнили:** Стародубова Ольга Владимировна,  
Фролова Людмила Григорьевна

**Руководитель:** Петровская Ирина Валентиновна

Почва является источниками возбудителей столбняка, ботулизма, газовой гангрены, некоторых грибковых заболеваний. В организм человека они могут попасть при повреждении кожных покровов, с невымытыми продуктами питания, при нарушении правил гигиены.

Загрязненные источники воды стали причиной эпидемий холеры, брюшного тифа, дизентерии.

**Воздух:** заражение происходит через дыхательные пути при вдыхании воздуха.

**Болезни:** грипп, коклюш, свинка, дифтерия, корь и другие.

Возбудители болезней попадают в воздух при кашле, чихании и даже при разговоре больных людей.

## **Экология**

**Выполнили:** Безбабченко Нина Петровна,  
Головлёва Лилия Юрьевна

**Руководитель:** Петровская Ирина Валентиновна

**Экология человека** - наука о взаимоотношении человека со средой обитания в различных аспектах (экономическом, техническом, физико-техническом, социально-психологическом) и призвана определить оптимальные условия существования человека, включая допустимые пределы его воздействия на окружающую среду.

"Взаимоотношения со средой человека, как организма, изучает аутоэкология, экологию сообществ людей - **синэкология**.

# Факультет повышения квалификации

## Этика и деонтология в медицине

### Биоэтика

**Выполнила:** Белова Марина Александровна

**Руководитель:** Ознобихина Ольга Фёдоровна

*В узком смысле* понятие биоэтика обозначает весь круг этических проблем во взаимодействии врача и пациента.

*В широком смысле* термин биоэтика относится к исследованию социальных, экологических, медицинских и социально-правовых проблем, касающихся не только человека, но и любых живых организмов, включённых в экосистемы, окружающие человека. **Эвтаназия** - (от греч. εὖ — хорошо + θάνατος — смерть) — практика прекращения жизни человека, страдающего неизлечимым заболеванием, испытывающего невыносимые страдания.

**Трансплантация** органов и тканей (лат. transplantare пересаживать)- замещение отсутствующих или необратимо поврежденных патологическим процессом тканей или органов собственными тканями либо органами (тканями), взятыми от другого организма.

**Аборт** (искусственный аборт, от лат. abortus — «выкидыш») — искусственное прерывание беременности.

**ЭКО** - экстракорпоральное оплодотворение (от лат. extra — снаружи, вне и лат. corpus — тело, то есть оплодотворение вне тела, сокр. ЭКО) — вспомогательная репродуктивная технология, чаще всего используемая в случае бесплодия.

**Клонирование** — появление естественным путём или получение нескольких генетически идентичных организмов путём бесполого (в том числе вегетативного) размножения.

**Суррогатное материнство** — вспомогательная репродуктивная технология, при применении которой в зачатии и рождении ребёнка участвуют три человека: 1) генетический отец — лицо, предоставившее свою сперму для оплодотворения и согласное после рождения ребёнка взять на себя обязанности отца; 2) генетическая мать — лицо, предоставившее свою яйцеклетку для оплодотворения и согласное после рождения ребёнка взять на себя обязанности матери; 3) суррогатная мать — женщина детородного возраста, согласившаяся на возмездной или безвозмездной основе выносить и родить ребёнка от генетических родителей и не претендующая на роль матери данного ребёнка. В ряде случаев (например, при бесплодии будущей приёмной матери или её полном отсутствии, а также, если ребёнка будет воспитывать отец-одиночка или гей-пара) суррогатная мать также может быть одновременно и генетической матерью.

**Стволовые клетки** — недифференцированные (незрелые) клетки, имеющиеся у многих видов многоклеточных организмов. Стволовые клетки способны самообновляться, образуя новые стволовые клетки, делиться посредством митоза и дифференцироваться в специализированные клетки, то есть превращаться в клетки различных органов и тканей.

*«Я прошу вас понимать биоэтику как новое этическое учение, объединяющее смирение, ответственность и компетентность, как науку, которая по своей сути является междисциплинарной, которая объединяет все культуры и расширяет значение слова „гуманность“».*

В.Р. Поттер

## Моббинг

**Выполнила:** Артемкина Наталья Васильевна  
**Руководитель:** Ознобихина Ольга Фёдоровна

Моббинг - (от англ. mob – толпа) – целенаправленное преследование, агрессивное и несправедливое отношение к работнику со стороны коллег.

### Причины

- Желание отомстить
- Жажда власти
- Личная злоба, вызванная страхами или завистью
- Обычная скука

### Факторы, которые могут спровоцировать

- Родственные/интимные связи;
- Большая доля пожилых сотрудников;
- Дублирование должностей;
- Попустительство со стороны руководства к интриганам и сплетникам;
- Отсутствие четко определенных границ ответственности и служебных обязанностей;
- Неравномерное распределение обязанностей;
- Отсутствие возможности карьерного роста;
- Резкое повышение одного из коллег по службе;
- Неприятие;
- Начальник – трус и слабак;

### Организационно-управленческие средства профилактики моббинга:

- Здоровая организационная культура;
- Здоровый социально-психологический климат;
- Развитие навыков управления у высшего руководства;
- Условия, обеспечивающие получение обратной связи от сотрудников;
- Рациональное и четкое разделение труда между отделами;
- Чёткие служебные обязанности каждого работника;
- Прозрачный механизм принятия управленческих решений;
- Формирование системы кадрового продвижения;
- Формирование нетерпимого отношения к разносчикам сплетен и любителям интриг на работе;
- Исключение интимных или родственных связей между подчиненными и руководством.

### Как себя вести, что бы избежать моббинг:

- Доброжелательность со всеми сотрудниками.
- Не сплетничайте, а услышав сплетню, не пересказывайте её другим.
- Никого не унижайте.
- Постарайтесь найти золотую середину между тем, чтобы сохранить свое лицо и не выделяться из коллектива.
- Не позволяйте унижать себя.
- Соблюдайте традиции коллектива.
- Если вас пытаются «достать», не нервничайте, спокойно поговорите, выясните, чего от вас добиваются.
- Старайтесь не реагировать на обидные слова.
- Не фамильярничайте с начальником.
- Добросовестно выполняйте свои обязанности.

## Психология общения медицинского работника с больными

**Выполнила:** Власова Алена Юрьевна

**Руководитель:** Ознобихина Ольга Фёдоровна

**Общение** - многоплановый процесс развития контактов между людьми.

Выделяют следующие виды общения:

1. Контакт масок.
2. Примитивное общение.
3. Формально ролевое общение.
4. Деловое общение.
5. Духовное межличностное общение.
6. Манипуляционное общение.

*Только от медработника зависит, какое общение с пациентом он выберет!*

## Размышление о деонтологии

**Выполнила:** Костюк Анастасия Михайловна

**Руководитель:** Ознобихина Ольга Фёдоровна

**Медицина** — особая наука, не сравнимая ни с одной другой, равно как и профессия врача не похожа на другие.

Больной хочет общаться с врачом, а не видеть его уткнувшимся в экран компьютера и получать без объяснений черпаемые из прибора листочки с неизвестными пациенту цифрами и аббревиатурами

*Когда-то нарушение врачебной тайны считалось тяжчайшим преступлением и влекло за собой запрет на врачебную деятельность.*

## Синдром «эмоционального выгорания» в профессиональной деятельности медицинской сестры

**Выполнила:** Тесля Ирина Александровна

**Руководитель:** Ознобихина Ольга Фёдоровна

Синдром профессионального выгорания назвать заболеванием в прямом смысле этого слова нельзя. **Это не болезнь, а изменение личностных и психологических характеристик человека под влиянием профессиональных стрессов.** Изменение проявляется под воздействием необходимости постоянного общения с людьми и связанного с этим общением расхода эмоциональной энергии. Синдром сказывается в развитии эмоциональной холодности, равнодушия и последующей дегуманизации

Эмоциональное выгорание медицинских работников – это закономерное явление. Формирование синдрома в этой профессиональной среде – только дело времени. Почему? Работа в медицине предусматривает плотное общение с контингентом, требующим повышенного внимания и заботы. Особенно это касается специфических категорий больных: онкобольных, носителей СПИД, инвалидов, пациентов ожоговых и травматических центров, психически больных людей



Необходимость вникать в положение каждого больного приводит к тому, что уже через полтора года стажа работы, медицинская сестра чувствует первые симптомы выгорания. После 3 лет признаки выгорания оказываются налицо. Среди них наиболее часто встречаются следующие проявления синдрома:

1. Переутомление вследствие ненормированного рабочего дня и стрессовой обстановки.
2. Появление сопутствующих заболеваний: головных болей, психозов, расстройства сна, разлады в работе сердца и пищеварительного тракта.
3. Равнодушное отношение к пациентам, которое постепенно перерастает в откровенно негативное и циничное.
4. Разочарование в своей профессии и недовольство собственными профессиональными достижениями. Чувство бессмысленности деятельности.
5. Агрессивность, гневливость, раздраженность к себе и окружающим.

#### Методика борьбы синдромом эмоционального выгорания

Изучение синдрома профессионального выгорания преследует цели не только выявления определенного рода неполадок в эмоциональной системе человека, но и поиски разрешения такой проблемы. На первом этапе – тестирование, которое покажет вам, страдаете вы синдромом, или нет. Если ответ положительный, тестирование выявит, на какой стадии эмоционального выгорания человек находится. Первый шаг на пути преодоления синдрома – его признание.

1. Соблюдение баланса между своим «я» и чужими переживаниями. Не отказываться от сочувствия, но всегда осознавать, что это – вне вашего внутреннего пространства. Соблюдение дистанции – залог вашего психологического здоровья.
2. Не забывайте и о физическом здоровье. Занятие спортом или утренней зарядкой не только позволит сохранить физическую форму, но и отвлечет от «самокопания». Хорошее настроение в результате окажет очень полезную услугу по преодолению своих проблем.
3. Нацеленность на лучшее, оптимизм, уверенность в себе и своих возможностях тоже следует возвращать путем тренингов и занятий спортом.
4. Рационализм. Действуйте, руководствуясь в своих поступках не эмоциями, а логикой. Пытайтесь анализировать последствия своих действий и корректируйте их таким образом.

**Эмоциональное выгорание – это не выгорание умственных способностей.** Человек – не только эмоции и чувства, это мощный разум. Не забывая, и даже напоминая себе об этом, вы сможете прийти в равновесие с самим собой, сберечь здоровье и способность радоваться жизни.

Хорошая профилактика эмоционального выгорания – это отпуск, возможность отдохнуть и выделить время для занятий, которые вам нравятся: прогулкам, чтению, музыке. Регулирование личного времени и пространства – важный шаг на пути к эмоциональному здоровью.

## **Этика и деонтология в педиатрии**

**Выполнила:** Грищенко Ирина Александровна  
**Руководитель:** Ознобихина Ольга Фёдоровна

**Этика** – наука о сути, законах возникновения, развития и функции морали, об отношениях между людьми и обязанности, которые вытекают из этих отношений.

Учение о моральных нормах и правилах, которые определяют взаимоотношения людей в семье, обществе, быту и трудовой деятельности.

Медсестра должна:

- Добросовестно выполнять свои обязанности при выполнении врачебных назначений.
- Быть собранной, спокойной, уравновешенной.
- Не допускать нервозности и суеты в работе.
- При ухудшении состояния пациента не допускать паники и растерянности.
- Действия должны быть четкими и уверенными.
- Иметь соответствующий внешний вид.

Медсестра не должна:

- Предоставлять сведения больным и их близким о характере заболевания и его прогнозе.
- Объяснять результаты лабораторных и инструментальных исследований.
- Обсуждать или критиковать профессиональный уровень и назначения врачей.

Основной принцип морали медицинской сестры:

- ГУММАНИЗМ
- ЧУТКОСТЬ
- ВНИМАНИЕ К БОЛЬНОМУ
- СТАРАНИЕ ОПРАВДАТЬ ЕГО ДОВЕРИЕ
- ДОБРОСОВЕСТНО ВЫПОЛНЯТЬ СВОИ ОБЯЗАННОСТИ ПО ОТНОШЕНИЮ К БОЛЬНОМУ

**ДЕОНТОЛОГИЯ**

❖ Учение о профессиональном долге медицинского работника перед человеком, находящимся в сфере его деятельности, и перед всем обществом.

❖ Предметом медицинской деонтологии является профессиональный долг медиков различного ранга перед больным и здоровым человеком, а также, как подчеркивал Б. В. Петровский, перед всем народом (т. е. перед обществом).

Медицинская сестра, выполняя свой профессиональный долг в отношении больного или здорового ребенка, обязана, с одной стороны, обеспечить оказание ему необходимой медицинской помощи, используя все достижения современной медицины, и с другой стороны, всеми мерами избежать нанесения своими действиями какого-либо вреда его физическому состоянию и психике.

Медицинская деонтология учит медсестру относиться к больному не как к объекту своих наблюдений и лечебных действий, но как к личности со своим духовным миром, своими желаниями, надеждами, опасениями, страхами. Такое отношение должно быть, конечно, и к ребенку, начиная с самого раннего возраста; к нему тоже нужно подходить как к личности, правда, еще не сложившейся, формирующейся, но даже на ранних ступенях своего развития имеющей определенные черты индивидуальности.

## **Этика и деонтология в работе медицинской сестры**

**Выполнила:** Боровская Анастасия Александровна

**Руководитель:** Оздобихина Ольга Фёдоровна

Сегодня для наших пациентов и для их родственников важно чтобы медицинская помощь, которую мы оказываем, была на **самом высоком уровне качества.**

Если этого нет, то возникают **конфликты.**

**Принцип милосердия гласит:**

*“Я принесу добро пациенту и не причиню ему вреда”.*

Милосердие подразумевает чуткое и внимательное отношение к пациенту.

**Принцип автономии** требует уважения к личности каждого пациента.

**Принцип справедливости** требует равного отношения медицинских работников и оказания равноценной помощи всем пациентам вне зависимости от их статуса. Этот принцип также определяет, что какую бы помощь не оказывал медицинский работник пациенту, его действия не должны нанести вреда пациенту.

**Принцип полноты оказания медицинской помощи** подразумевает профессиональное оказание медицинской помощи и профессиональное отношение к пациенту, применение всего имеющегося арсенала здравоохранения для проведения качественной диагностики и лечения.

## **Этические аспекты отношения медицинского работника к жизни и смерти**

**Выполнила:** Парилова Анна Владимировна

**Руководитель:** Оздобихина Ольга Фёдоровна

**Биоэтика** - это совокупность принципов, предупреждающих о негативных последствиях биомедицинских технологий не только для человека, но и для общества в целом.

*Жизнь и смерть* – это, очевидно, самые фундаментальные антиномии человеческого бытия, затрагивающие в то же время каждое живое существо в своей вечной, неумолимой дилемме. Отсюда и глубинное желание осмыслить феномен жизни и смерти в различных ракурсах – философском, естественнонаучном, культурологическом, правовом, а в настоящее время и в биоэтическом измерении, предусматривающем исследование проблем начала и конца человеческой жизни (зачатия, абортов, эвтаназии и т.д.).

Каждый человек имеет право на достойный уход и медицинскую помощь.

### **Эвтаназия: избавление или преступление?**

Проблема эвтаназии вновь оказалась в центре внимания в XX веке в связи:

- с развитием новых медицинских технологий;
- утверждением в медицинской практике права пациента на автономный выбор;
- появлением общественных движений, отстаивающих «право на достойную смерть»
- Термин понимается как ускорение смерти тяжело и неизлечимо больного, осуществляемое по его воле или по воле уполномоченных им близких.

Медицинским работникам отводится созидательная роль в плане оздоровления общества как нравственно, так и физически.

# Факультет повышения квалификации Здоровый образ жизни

## Вредные продукты

**Выполнила:** Дьяченко Мария Илларионовна

**Руководитель:** Рутенбург Елена Адольфовна

Самые вредные продукты. Жевательные конфеты, пастила в яркой упаковке, «чупа-чупсы» - всё это, без сомнения, вредные продукты. Мало того, что все они содержат огромное количество сахара, так ещё и химические добавки, красители, заменители и так далее.

Чипсы- очень вредны для организма. Чипсы – это ничто иное, как смесь углеводов и жира, в оболочке красителей и заменителей вкуса. Содержащееся в чипсах вещество акриламид формируется при термической обработке продуктов, содержащих крахмал, и вызывает раковые заболевания.

Сладкие газированные напитки – смесь сахара, химии и газов – чтобы быстрее распределить по организму вредные вещества.

Кока-кола, например, замечательное средство от известковой накипи и ржавчины.

Гигантское количество калорий в сочетании с химическими добавками, генетически модифицированными продуктами, красителями и ароматизаторами содержат так называемые скрытые жиры, все это вуалируется ароматизаторами и заменителями вкусов

- Содержит огромное количество жиров и углеводов, а также красители, подсластители, заменители и так далее.
- Все это сплошная химия, наносящая несомненный вред вашему организму.
- Соль понижает давление, нарушает соле-кислотный баланс в организме, способствует скоплению токсинов.
- Жир, содержащийся в фаст-фуде, состоит преимущественно из насыщенных жирных кислот, которые при попадании в организм откладываются на стенках сосудов и способствуют развитию атеросклероза, а также повышению уровня холестерина в крови.

## Дыхательная гимнастика у детей

**Выполнила:** Ломова Кристина Яновна

**Руководитель:** Рутенбург Елена Адольфовна

Многие родители сталкиваются с проблемой заболевания системы дыхания у детей. Когда ребенок болеет - это сильно огорчает, согласитесь. Лечение лекарствами приветствуют не всех родителей, а как еще помочь малышу преодолеть и предупредить заболевания – знает не каждый.

Отличным способом повысить иммунитет, восстановить дыхательную систему после пневмонии, а также предотвратить частые простудные заболевания является дыхательная гимнастика.

Выполнять ее совсем несложно, к тому же если проводить дыхательную гимнастику в форме игры, то получится двойной эффект. Дыхательная гимнастика очень полезна для организма ребенка: она улучшает обмен кислорода по всему телу, стимулирует работу

желудка и кишечника, сердечной мышцы. Кроме того, если ваш ребенок отличается гиперактивностью, то благодаря дыхательной гимнастике, он научится расслабляться, успокаиваться. Важно правильно подойти к самому процессу выполнения упражнений и результаты вас поразят.

#### Как правильно выполнять упражнения дыхательной гимнастики?

Знаете ли вы, как на самом деле нужно дышать? Вдох должен производиться через нос, а выдох через рот. При вдохе, следите за тем, чтобы плечи ребенка не поднимались, важно сохранять спокойное положение тела. На выдохе, следует дольше и более плавно выдыхать воздух, чтобы щеки ребенка не раздувались, проследите за этим. При правильном выполнении упражнений, дыхательная гимнастика приятна и приносит удовольствие.

## **Лечебное питание**

**Выполнила:** Запорожцева Наталья Викторовна  
**Руководитель:** Рутенбург Елена Адольфовна

#### Режим питания больных

- строится индивидуально в зависимости от характера заболевания и особенности течения, наличия аппетита, общего и трудового режима
- перерывы между приемами пищи в дневное время не должно превышать 4-5 часов
- перерыв между последним приемом пищи и завтраком составляет 10-11 часов
- в лечебно-профилактических учреждениях установлен 4-х разовый прием пищи
- при некоторых заболеваниях органов пищеварения, сердечно-сосудистой системы, инфекционных заболеваниях прием пищи 5-6 раз
- лихорадящим больным прием пищи показан в часы снижения температуры тела.

## **ЛФК в здоровом образе жизни**

**Выполнила:** Задорожная Марина Михайловна  
**Руководитель:** Рутенбург Елена Адольфовна

Все специалисты соглашаются, что источник болей в спине - это защемление нервных корешков спинного мозга вследствие изнашивания межпозвоночных дисков. Почему раньше времени изнашиваются межпозвоночные диски у людей, которые не заняты тяжёлым физическим трудом и не занимаются профессионально спортом?

Ответ таков: в следствие малоподвижного образа жизни резко уменьшается физическая активность мышц и связок, которые отвечают за поддержание позвоночного столба в оптимальной форме.

Далее уменьшается кровообращение в район позвоночника, а потом ухудшается обмен веществ в этой области, и мы получаем конечный результат - организм не в состоянии поддерживать в нормальном состоянии мышцы и связки. Позвоночник проседает и защемляет нервные корешки - мы чувствуем боль.

Для того, чтобы решить эту проблему и улучшить состояние позвоночника необходимо ежедневно уделять 10 - 15 минут специальным, простым упражнениям лечебной физкультуры. Для профилактики потребуются упражнения.

С помощью упражнений лечебной физкультуры можно решить несколько задач:

- Уменьшить болезненные ощущения - уменьшить сдавливание межпозвоночных дисков.

- Укрепить мышцы и связки, поддерживающие позвоночник.
- Ускорить рост здоровой ткани (костной и хрящевой) в позвоночнике.
- Благодаря усиленному кровотоку происходит очистка тканей от шлаков и токсинов.

#### Общие рекомендации по выполнению лечебной физкультуры

- Упражнения предназначены для профилактики и восстановления позвоночника, а не для одностороннего, быстрого лечения позвоночника.
- Проблемы позвоночника возникают годами, их нельзя решить в течение нескольких дней.
- Упражнения лучше всего делать несколько раз в день, как минимум утром и вечером. Некоторые упражнения можно делать и на работе. Не ленитесь.
- Делая упражнения не торопитесь. Исключите резкие, быстрые движения. Делайте упражнения мягко, не торопясь.

## Основа здорового питания

**Выполнила:** Елагина Марина Анатольевна

**Руководитель:** Рутенбург Елена Адольфовна

**Здоровое питание** – понятие очень обширное (об этом написаны объёмные научные труды), однако основные принципы рационального подхода к пище следующие:

- Ограничение животных жиров.
- Существенное ограничение животной белковой пищи (рекомендуется употреблять в основном диетические сорта мяса – птицу, кролика).
- Включение в меню повышенного количества растительных продуктов.
- Исключение из повседневного рациона «быстрых» углеводов – сладостей, сдобы, газировки, фаст-фуда, чипсов и прочей «мусорной» еды.
- Переход на дробное питание (небольшое количество пищи за один прием).
- Исключение позднего ужина.
- Питание только свежими продуктами.
- Оптимальный питьевой режим.
- Оптимизация количества еды – оно должно соответствовать затратам энергии.
- Исключение алкоголя, ограничение кофе и крепкого чая.
- Пища должна быть исключительно натуральной и содержать все необходимые макро- и микроэлементы, витамины.

*Желательно, чтобы индивидуальный режим питания был составлен врачом-диетологом.*

## Полезные продукты

**Выполнила:** Гуца Раиса Алексеевна

**Руководитель:** Рутенбург Елена Адольфовна

- В яблоках содержатся кислоты, кот. помогают бороться с гнилостными бактериями. В состав яблок входит вещество (кверцетин), замедляющее рост раковых клеток.
- Лук не просто полезный продукт, но и панацея от всех болезней.

- Богат полезными веществами, силен в борьбе с простудными заболеваниями. Кроме этого чеснок нормализует флору вашего желудка, убивая вредные микроорганизмы.
- Морковь содержит бета-каротин, который превращается в нашем организме в витамин А. Очень полезна морковь для зрения, также она предотвращает возникновение раковых заболеваний, особенно [рака кожи](#).
- Орехи полезны для работы сердца, для зрения, на 25-30 процентов снижают риск заболевания [сахарным диабетом](#).
- Присутствующие в жирной рыбе в большом количестве ненасыщенные жирные кислоты являются хорошей преградой для оседания холестерина.
- Пить каждый день зеленый чай – это не просто дань моде, это очень полезно для здоровья. Зеленый чай снижает риск инсультов, улучшает иммунную систему.
- Мед является природным заменителем сахара. Мед не только замечательное средство для лечения простудных заболеваний, он полезен также и для работы сердечно-сосудистой системы.
- В молоке содержится столь необходимый организму кальций, укрепляющий кости.
- Бананы снимают стрессы и восполняют утраченные силы. Нормализуют работу кишечника и чудесным образом заменяют слабительные средства.
- Как черные, так и зеленые оливки обладают массой полезных для организма питательных веществ, витаминов и микроэлементов.

Наше здоровье – в наших руках и не стоит «ждать милостей от природы».

## **Понятие о здоровом образе жизни**

**Выполнила:** Грунешова Тамара Валерьевна

**Руководитель:** Рутенбург Елена Адольфовна

**Здоровье** – это отсутствие болезней и физических дефектов, полное состояние физического, духовного и социального благополучия

Компоненты:

1. Двигательная активность
2. Закаливание
3. Рациональное питание
4. Режим дня
5. Личная гигиена
6. Отказ от вредных привычек

Физическое здоровье

- Двигательная активность
- Рациональное питание
- Закаливание
- Личная гигиена
- Умение отдыхать
- Отказ от вредных привычек

### **Что входит в ЗОЖ**

- 1) Воспитание с раннего детства здоровых привычек и навыков;
- 2) Окружающая среда: безопасная и благоприятная
- 3) для обитания, знания о влиянии окружающих предметов на здоровье;

- 4) Отказ от вредных привычек: курения, употребления наркотиков, употребления алкоголя;
- 5) Правильное питание;
- 6) Физически активная жизнь, включая специальные физические упражнения (например, фитнес);
- 7) Соблюдение правил личной и общественной гигиены, владение навыками первой помощи;
- 8) Закаливание;
- 9) Оптимизм.

## **Профилактика алкоголизма**

**Выполнила:** Овчар Татьяна Петровна

**Руководитель:** Рутенбург Елена Адольфовна

Выявлено три важных фактора, связанных с высоким риском развития алкоголизма:

- Отклонения от общепринятых норм поведения (а также терпимость к таким отклонениям со стороны взрослых) и поиски необычайных ощущений.
- Факторы, связанные с отношениями в семье, такие как употребление алкоголя родителями и протест против власти родителей.
- Факторы влияния сверстников (употребление алкоголя ровесниками и одобрение с их стороны).

## **Профилактика атеросклероза**

**Выполнила:** Булатова Любовь Юрьевна

**Руководитель:** Рутенбург Елена Адольфовна

Атеросклероз – распространённое хроническое заболевание артерий эластического и мышечно-эластического типа (крупного и среднего калибра), характеризующееся инфильтрацией в стенку сосуда атерогенных апопротеин-в-содержащих липопротеинов с последующим развитием соединительной ткани, атероматозных бляшек, органических и общих расстройств кровообращения.

### Профилактика атеросклероза

- отказ от курения
- регулярные физические нагрузки
- употребление пищи с пониженным содержанием животных жиров, адекватной по калорийности
- контроль веса
- нормализация артериального давления
- устранение стрессовых ситуаций
- своевременная диагностика ранних проявлений атеросклероза



## Профилактика гипертонической болезни

**Выполнила:** Андреева Любовь Сергеевна

**Руководитель:** Рутенбург Елена Адольфовна

Артериальная гипертония (гипертензия, гипертоническая болезнь) - самое частое хроническое заболевание у взрослых, связанное с повышением артериального давления.

Причины артериальной гипертонии остаются неизвестными в 90% случаев. Тем не менее, известны определенные факторы, увеличивающие риск развития артериальной гипертензии:

- возраст;
- наследственная предрасположенность;
- пол (чаще подвержены мужчины);
- курение;
- чрезмерное употребление алкоголя, соли;
- ожирение;
- гиподинамия;
- чрезмерная подверженность стрессам;
- заболевания почек и др.

Фактически любая тактика лечения гипертонии начинается с коррекции диеты. В некоторых случаях этого оказывается достаточно для того, чтобы надежно контролировать артериальное давление.

### *Ограничение соли*

Известно, что избыток натрия в организме задерживает воду, что приводит к спастическому сужению сосудов и скачкам артериального давления.

Гипертоникам следует избегать любых солений, копченостей, консервированных продуктов, чипсов, соленых сыров, а также сократить количество соли, используемой при приготовлении домашней пищи.

### *Ограничение животных жиров*

Уменьшение содержания в рационе животных жиров служит одновременно двум целям: снижению калорийности и профилактике атеросклероза, который, как известно, является одним из факторов риска гипертонии.

Исключайте из вашего рациона продукты, богатые холестерином. Предпочитайте обезжиренные молочные продукты.

### *Насыщение диеты калием и магнием*

Эти микроэлементы повышают устойчивость сердечной мышцы к вредным воздействиям, а также уменьшают склонность сосудов к спазмам, усиливают выделительную функцию почек и укрепляют нервную систему.

### *Обогащение диеты витамином С*

Витамин С особенно нужен гипертоникам, так как он оказывает укрепляющее действие на стенки сосудов. Большое количество этого витамина содержится в шиповнике, цветках суданской розы, облепихе, черной смородине, цитрусовых.

Если у Вас артериальное давление повышается, и Вы курите, то риск осложнений заболевания увеличивается в 7-8 раз! Выкуренная сигарета может вызвать подъем артериального давления более чем на 30 мм рт. ст. уже через 5 минут после курения.

Больше ходите пешком в умеренном темпе. Оптимальным считается регулярная нагрузка ходьбой в умеренном темпе не менее 30 минут ежедневно.

*Лечение без лекарств* - с помощью растений особенно эффективно на ранних стадиях, в этом случае фитотерапия может применяться в качестве монотерапии. При 2-3-й стадии

артериальной гипертонии травы являются прекрасным дополнением к основному медикаментозному лечению.

Только сочетание грамотной терапии с изменением образа жизни позволяет длительно поддерживать оптимальное артериальное давление.

## Профилактика инсультов

**Выполнила:** Зверева Ирина Николаевна

**Руководитель:** Рутенбург Елена Адольфовна

Инсульт бывает *ишемическим и геморрагическим*

*Первая разновидность заболевания – гораздо более распространённая, но не менее опасная, чем вторая.*

- Ишемическим инсультом называют острое нарушение мозгового кровообращения, вызванное недостаточностью поступления крови к тем или иным участкам мозга, в связи с чем клетки мозга погибают. Это заболевание может возникать из-за атеросклероза сосудов.
- Геморрагический инсульт - кровоизлияние в мозг происходит из-за чрезмерного притока крови, которая своим напором разрывает артерию. Эта патология лечится исключительно хирургическим путём. Причиной геморрагического инсульта часто бывает артериальная гипертония

У обеих форм инсульта клиническая картина разная. Ишемия развивается не сразу, а постепенно, в течение нескольких часов, иногда – до суток.

Для геморрагического инсульта характерно мгновенное острое начало. Всё начинается с внезапной сильной головной боли и потери сознания

### 4 вопроса, помогающие быстро и точно определить инсульт

1. Попросите человека улыбнуться (он не сможет этого сделать обоими уголками рта, улыбка получится кривой).
2. Попросите сказать простое предложение, например, «Сегодня хорошая погода» (речь будет замедлена, человек может не вспомнить текст).
3. Попросите поднять обе руки (не сможет или только частично сможет поднять).
4. Попросите высунуть язык (если язык искривлён, повёрнут – это тоже признак).

Если у человека возникнут проблемы даже при выполнении одного из этих заданий – звони в «неотложку».

Если врачи смогут оказать помощь в течение 3-х часов, то последствия инсульта могут быть устранены

### Чтобы избежать инсульта, необходимо:

- Уделять физическим нагрузкам не менее получаса в день;
- Правильно питаться, не увлекаться фастфудом и продуктами, содержащие насыщенные жирные кислоты, отдавать предпочтение фруктам и овощам, рыбе, меду и грецким орехам;
- Похудеть (если есть избыточный вес);
- Избегать вредных привычек;
- Спать не менее 8 часов в день.

58 лет - средний возраст, в котором активные курильщики получают инсульт. Для некурящего этого возраста на 9 лет больше

## ПРАКТИЧЕСКИЙ СОВЕТ

Ежедневно принимая настой шиповника, можно надолго забыть о болезнях сердца и сосудов (кровенное давление стабилизируется, уровень холестерина в крови снизится, вес станет меньше).

## Профилактика курения

**Выполнила:** Чикина Анна Викторовна,  
Чернышева Татьяна Семеновна

**Руководитель:** Рутенбург Елена Адольфовна

Почему молодые люди начинают курить?

- Из любопытства
- Потому что все мои друзья курят
- Чтобы выглядеть более взрослым
- Потому что мне нравится курить
- Потому что я чувствовал себя беспокойно и нервно

Табак – один из наиболее распространенных наркотиков

## Профилактика наркомании

**Выполнили:** Лисица Федора Георгиевна,  
Наседкина Ольга Викторовна

**Руководитель:** Рутенбург Елена Адольфовна

Наркотики – это те или иные вещества, которые:

- способны вызывать эйфорию (приподнятое настроение);
- способны вызывать зависимость (психическую или физическую);
- наносят существенный вред, приносимый психическому и физическому здоровью регулярно употребляющих их;
- создают опасность широкого распространения этих веществ среди населения;

*Марихуана* – высушенная или не высушенная зеленая травянистая часть конопли.

*Анаша, гашиш, план* – прессованная часть смолы, пыльцы и мелко измельченных верхушек конопли.

*Кокаин* – белый кристаллический порошок, по виду похож на питьевую соду.

*Экстази* – производятся в виде разноцветных таблеток различной формы, иногда с рисунками на поверхности.

*ЛСД* – существует в виде прозрачного раствора, порошка и в виде разноцветных марок, напоминающих почтовые.

Состояние, развивающееся в результате употребления наркотиков, приводит к химической зависимости организма.

## Профилактика острых сосудистых заболеваний

**Выполнила:** Ковтун Людмила Николаевна

**Руководитель:** Рутенбург Елена Адольфовна

Сердечно-сосудистые заболевания представляют собой группу болезней сердца и кровеносных сосудов, в которую входят:

- ишемическая болезнь сердца – болезнь кровеносных сосудов, снабжающих кровью сердечную мышцу;
- болезнь сосудов головного мозга – болезнь кровеносных сосудов, снабжающих кровью мозг;
- болезнь периферических артерий – болезнь кровеносных сосудов, снабжающих кровью руки и ноги;
- ревмокардит – поражение сердечной мышцы и сердечных клапанов в результате ревматической атаки, вызываемой стрептококковыми бактериями;
- врожденный порок сердца – существующие с рождения деформации строения сердца;
- тромбоз глубоких вен и эмболия легких – образование в ножных венах сгустков крови, которые могут смещаться и двигаться к сердцу и легким.

### Особенности медицинской профилактики заболеваний

В комплексе государственных и медицинских мероприятий, направленных на первичную профилактику ССЗ, следует особо выделить компонент, тесно зависящий от мероприятий медицинского характера.

Следует отличать медицинское профилактическое вмешательство при проведении комплекса мер по первичной профилактике от лечебных мероприятий, **необходимо максимально привлечь внимание «больного» к своему здоровью, не развив у него страха перед болезнью.**

*Медикаментозная профилактика сердечно-сосудистых заболеваний* проводится обычно в дополнение к максимально возможному количеству немедикаментозных мероприятий.

*Немедикаментозная профилактика сердечно-сосудистых заболеваний* является первым этапом любых профилактических мероприятий. В англоязычной литературе синонимы немедикаментозной профилактики – «изменение жизненных привычек», «изменение стиля жизни»

## Профилактика сахарного диабета

**Выполнила:** Перижняк Елена Леонидовна,  
Иванова Елена Витальевна

**Руководитель:** Рутенбург Елена Адольфовна

«Заболевание легче предупредить, чем лечить» – это высказывание справедливо для большинства заболеваний.

1. *Правильное питание.* Нужно постараться уменьшить потребление углеводов, чтобы не перегружать поджелудочную железу (которая, напомним, выделяет инсулин), а также уменьшить количество потребляемых ежедневно калорий, чтобы сохранять хорошую форму. Для профилактики диабета нужно свести к минимуму или вовсе изъять из меню легкоусвояемые углеводы, такие как сахар и любые продукты, содержащие сахар (печенье, ненатуральные соки и т.д.).

Основой питания должны стать сложные углеводы и еда, включающая растительные волокна. В целом диета должна выглядеть следующим образом: 60% сложных углеводов, 20% жиров (при этом 50-70% из них должны приходиться на растительные масла), 20% белков. Предпочтение стоит отдать птице, малокалорийной рыбе, овощам, несладким сокам. Следует ограничить потребление макаронных и мучных изделий, пряных, острых и копченых блюд. Жареную еду нужно заменить отварной, запеченной или тушеной.

2. *Ежедневные физические нагрузки.* Профилактика сахарного диабета будет эффективной, только если каждый день выкраивать хотя бы полчаса на занятия физкультурой. Физические нагрузки благотворно влияют на обменные процессы, благодаря им усиливается расщепление жиров, улучшается жировой состав крови, существенно снижается масса тела.

Для профилактики сахарного диабета врачи советуют регулярно ходить пешком, кататься на велосипеде, заниматься танцами, плаванием, футболом и другими видами спорта.

3. *Сохранять душевное равновесие.* Поскольку регулярные стрессы являются одной из причин развития болезни, профилактика сахарного диабета включает контроль за эмоциональным состоянием. Желательно как можно меньше общаться с отрицательно настроенными людьми, избегать стрессовых ситуаций. Если работа постоянно требует принятия сложных решений, возможно, ради сохранения здоровья следует от нее отказаться.

Регулярно проходить медицинские обследования. Для людей, состоящих в группе риска, профилактика диабета обязательно включает сдачу анализов как минимум раз в полгода.

## **Профилактика язвенной болезни**

**Выполнила:** Тищенко Светлана Федоровна

**Руководитель:** Рутенбург Елена Адольфовна

Язвенная болезнь – хроническое рецидивирующее заболевание, которое характеризуется нарушением морфологии слизистой оболочки желудка и двенадцатиперстной кишки

### Профилактика:

- Соблюдение гигиены ротовой полости.
- Организация правильного режима и рациона питания.
- Профилактика авитаминоза.
- Отказ от вредных привычек.
- Профилактика и лечение гормональных нарушений.
- Отказ от длительного приема лекарственных препаратов.

Для предотвращения язвенной болезни очень важен психологический комфорт.