

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ УЛЬЯНОВСКОЙ ОБЛАСТИ
ДЕПАРТАМЕНТ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ
ОБЛАСТНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ИНСТИТУТ РАЗВИТИЯ ОБРАЗОВАНИЯ»
ОБЛАСТНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«УЛЬЯНОВСКИЙ МЕДИЦИНСКИЙ КОЛЛЕДЖ»

МЫ ЗА ЗДОРОВУЮ РОССИЮ!

МАТЕРИАЛЫ
ОБЛАСТНОЙ СТУДЕНЧЕСКОЙ
НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКОЙ КОНФЕРЕНЦИИ
25.04.2019

ЗДОРОВАЯ СТРАНА



УЛЬЯНОВСК
2019

Печатается по решению оргкомитета областной студенческой научно-практической конференции «Мы за здоровую Россию!»

Мы за здоровую Россию!: Сборник материалов областной студенческой научно-практической конференции (25 апреля 2019 года) / под редакцией Поповой Е.П. – Ульяновск: ОГБПОУ УМК, 2019. – 67 с.

В сборнике помещены тезисы социальных и исследовательских проектных работ студентов, в которых рассмотрены актуальные вопросы здорового образа жизни, экологической безопасности и социальных инициатив студентов.

Сборник подготовлен по материалам, предоставленным в электронном виде, и сохраняет авторскую редакцию.

Сборник адресован студентам профессиональных образовательных организаций, педагогическим работникам, руководителям студенческих научных кружков, методистам.

.

Содержание

НОМИНАЦИЯ «ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ – НАШ ВЫБОР!»

<i>Библаева К.Ю., Комарова Е.О., ОГБПОУ «Рязановский сельскохозяйственный техникум»</i> СИЛА И ЗДОРОВЬЕ В МОЛОКЕ КОРОВЬЕМ!	5
<i>Отлетаева Я.Д., Отлетаева П.Д., ОГАПОУ «УАвиаК-МЦК»</i> ПРОБЛЕМА ОЖИРЕНИЯ (НА ПРИМЕРЕ СТУДЕНТОВ УЛЬЯНОВСКОГО АВИАЦИОННОГО КОЛЛЕДЖА)	8
<i>Епишина Е., ОГБПОУ «Ульяновский медицинский колледж»</i> НЕЗВАННЫЕ ГОСТИ	11
<i>Красильников Н.В., Моисеев Н.А., ОГБПОУ «Карсунский медицинский техникум им. В.В. Тихомирова»</i> ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ В СПОРТИВНЫХ СЕКЦИЯХ НА РАБОТОСПОСОБНОСТЬ И УСПЕВАЕМОСТЬ СТУДЕНТОВ	16
<i>Ненашкина К.С., ОГБПОУ «Карсунский медицинский техникум им. В.В. Тихомирова»</i> ИЗЛИШНЯЯ МАССА ТЕЛА, КАК ОДИН ИЗ ФАКТОРОВ УХУДШЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ ЗДОРОВЬЯ МОЛОДЁЖИ	21
<i>Карташова Е.А., Сергунова В.А., ОГБПОУ «Ульяновский социально-педагогический колледж»</i> АЛКОГОЛЬ И ЕГО ВЛИЯНИЕ НА ЗДОРОВЬЕ ПОДРОСТКОВ	25
<i>Серебрякова Ю.В., ОГБПОУ «Ульяновский социально-педагогический колледж»</i> ЧТО НАХОДИТСЯ В ЧАШКЕ ЧАЯ.....	28
<i>Демченко Р.А., ОГБПОУ «Барышский индустриально-технологический техникум»</i> ВЛИЯНИЕ УПОТРЕБЛЕНИЯ ПИВА НА ОРГАНИЗМ ЧЕЛОВЕКА	32
<i>Куянова Д., Миначёва К., Первушина Т., Сидорова Ж., ОГБПОУ «Ульяновский медицинский колледж»</i> КАЖЕТСЯ, ГРИПП НАЧИНАЕТСЯ... ..	36

НОМИНАЦИЯ «ТВОЕ БУДУЩЕЕ В ТВОИХ РУКАХ»

<i>Ибрагимова Д.В., ОГАПОУ «УАвиаК – МЦК»</i> ГАДЖЕТ ЗАВИСИМОСТЬ – БОЛЕЗНЬ СТУДЕНТОВ ПОКОЛЕНИЯ Z?!	39
---	----

<i>Мусина Н., Ходжаева А., ОГБПОУ «Ульяновский медицинский колледж»</i> ОСТОРОЖНО, БАТАРЕЙКА!.....	43
<i>Пашаева Э.Т., Емелина Т.А., Шеджу Ф.С., ОГБПОУ «Карсунский медицинский техникум им. В.В. Тихомирова»</i> РОЛЬ МЕДИЦИНСКОЙ СЕСТРЫ В ОБЕСПЕЧЕНИИ КОМФОРТНОГО ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ ПАЦИЕНТА	46
<i>Шарафутдинова Э., ОГБПОУ «Ульяновский медицинский колледж»</i> ЖИЗНЬ В ЛАДОШКАХ.....	50
<i>Шакуров И.Р., ОГБПОУ «Карсунский медицинский техникум им. В.В. Тихомирова»</i> ЗОЖ – КАК ОДИН ИЗ ФАКТОРОВ СТАНОВЛЕНИЯ КОНКУРЕНТОСПОСОБНОСТИ	53
<i>Шакурова К.А., Машарапова Д.Р., ОГБПОУ УСПК</i> ФОРМИРОВАНИЕ ЛИЧНОСТНЫХ КАЧЕСТВ ЧЕРЕЗ СИСТЕМУ МЕРОПРИЯТИЙ ПО ПРОФИЛАКТИКЕ ДЕВИАНТНЫХ ФОРМ ПОВЕДЕНИЯ ПОДРОСТКОВ	57
<i>Кайгородова К.П., Исакова К.Е., ОГАПОУ «УавиаК – МЦК»</i> ВРЕДНЫЕ ПРИВЫЧКИ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЩЕСТВА	61

НОМИНАЦИЯ «ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ – НАШ ВЫБОР!»

СИЛА И ЗДОРОВЬЕ В МОЛОКЕ КОРОВЬЕМ!

Библаева Ксения Юрьевна, Комарова Елизавета Олеговна

Руководитель: Храмова Анна Николаевна

ОГБПОУ «Рязановский сельскохозяйственный техникум»

Молоко относится к группе продуктов повседневного потребления и сопровождает человека в течение всей его жизни – с первых дней появления на свет до глубокой старости.

Актуальность: состояние здоровья россиян в настоящий момент далеко от благополучного, растет заболеваемость, но особую тревогу вызывает ухудшение здоровья детей и подростков. Укрепление здоровья подрастающего поколения и формирование у подростков осознанного отношения к здоровому питанию – одна из важнейших задач нашего общества.

Целью представленной работы является: определение качества молока коровьего с выявлением способов фальсификации и методов их обнаружения.

Для того чтобы сохранить свое здоровье, необходимо его укреплять молоком, которое известно человечеству с древнейших времен и теряет свою популярность в современном мире.

Гипотеза: было выдвинуто предположение, что молоко является ценным продуктом для здоровья.

Предмет исследования: качество коровьего молока.

Объектом исследования является молоко: свежее натуральное - производитель ОГБПОУ «Рязановский сельскохозяйственный техникум»; ультрапастеризованное - марки «Село Зеленое Молоко»; пастеризованное - марки «Волжские просторы»; отборное - марки «Очень важная корова».

Задачи:

1. Проанализировать информационные источники по теме.

2. Выявить наиболее распространенное молоко среди студентов техникума и жителей села Рязаново, путем социологического опроса.

3. Исследовать экспериментально качество молока по физико-химическим показателям.

4. Изучить виды, средства, методы обнаружения фальсификации питьевого молока.

5. Провести сравнительный анализ качества молока.

Рынок молока пользуется стабильным спросом, имеется сотни его наименований и многие из них активно рекламируются, поэтому соблазн подделать, увеличить объемы молока, имеется как у реализатора так и у производителя молочных продуктов. Сегодня проблема с проведением всесторонней экспертизы подлинности натурального цельного молока, поступающего на рынки России, особенно актуальны.

В целях исследования мнения студентов и населения села Рязаново о качестве и ассортименте молока, а также выявления предпочтений покупателей, был проведен социологический опрос.

В данном социологическом опросе участвовало 50 респондентов, которым было предложено ответить на вопросы:

«Какое молоко Вы предпочитаете пить?», « Употребляете ли Вы молоко?».

В результате опроса мы выяснили, что 44 % опрошенных, покупают молоко свежее натуральное в столовой «Радуга» ОГБПОУ «Рязановский сельскохозяйственный техникум»; 14 % - пьют молоко ультрапастеризованное, марки «Село Зеленое Молоко»; 20 % - предпочитают пастеризованное молоко, марки «Волжские просторы»; не пьют молоко — 10%; прочие марки молока — 12 %.

Вывод: опрос показал, что большинство респондентов (90%) пьют молоко, что подтверждает актуальность выбранных исследований.

В лаборатории «Технохимический контроль» ОГБПОУ «Рязановский сельскохозяйственный техникум» по отобраным пробам молока были проведены лабораторные исследования.

При исследовании органолептических показателей было обнаружено, что все марки молока соответствуют требованиям нормативов.

В ходе физико–химических анализов при определении плотности молока получены следующие результаты: образец № 1 - натуральное молоко, его показатели в пределах нормы; у образцов № 2,3,4 плотность ниже предела, но данные показателя ареометра мы не можем считать точными, т.к. результаты плотности молока определяют не раньше, чем через 2 часа после доения.

При определении предельной кислотности, образцы № 1 и № 2 имеют титруемую кислотность 17 °Т-18 °Т, что свидетельствует о свежести продукта; при определении содержания жира в молоке кислотным методом, все образцы соответствуют заявленной жирности на этикетке.

Определение разбавления молока водой. Вывод: в образце № 4 хлопья образовались через 30 секунд, что свидетельствует о разбавлений водой на 20 %.

Определение крахмала в молоке. Вывод: во всех образцах с пробами молока синего окраса нет, содержание крахмала или муки не обнаружено.

Определение соды в молоке. Вывод: в образце № 1, № 2 желтый окрас кольцевого слоя указывает на отсутствие соды в молоке; в образцах № 3, № 4 появление светло-зеленого окраса свидетельствует о присутствии соды в молоке.

Определение формалина в молоке. Вывод: в результате во всех образцах, на месте соприкосновения реактива с молоком, кольцо окрашивается в желтовато - бурый цвет, что говорит об отсутствии формалина в образцах молока.

Заключение. Новизной исследования становится выявление наиболее качественного молока из представленных видов и применение его для употребления без ущерба для здоровья человека.

Гипотеза, предполагающая, что молоко является ценным продуктом для здоровья - подтвердилась.

Список литературы

1. Барабанщиков, Н.В. Контроль качества молока на ферме. – М.: Агропромиздат, 1986.- с.80
2. Буйлова, Л.А. Технология производства молочных консервов: учебник практикум для академического бакалавриата /Л.А. Буйлова.-М.: Издательство Юрайт ,2019.- Серия: Бакалавр. Академический курс
3. Горбатова, К. К. Химия и физика молока и молочных продуктов / К. К. Горбатова, П. И. Гунькова ; под общ. ред. К. К. Горбатовой. — СПб. : ГИОРД, 2012. — 336 с.: ил.
4. Дуденков, А.Я. Биохимия молока и молочных продуктов / А.Я. Дуденков// «Пищевая промышленность», Москва 2010.
5. Жванко, Ю.Н. Аналитическая химия и технологический контроль в общественном питании./ Жванко, Ю.Н., Панкратова Г.В., Мамедова З.И.– М.: Высшая школа, 2000
6. Касторных, М.С.Товароведение и экспертиза пищевых жиров. Молока и молочных продуктов: Учебник /М.С. Касторных ,В.А. Кузьмина, Ю.С.Пучкова.-4-е изд., доп. - М.:Издательско - торговая корпорация «Дашков и К°»,2011.-328с.
7. Крусъ, Г.Н. Технология молока и молочных продуктов/ Г.Н. Крусъ [и др.]-М.: КолосС,2006.-455с.

ПРОБЛЕМА ОЖИРЕНИЯ (НА ПРИМЕРЕ СТУДЕНТОВ УЛЬЯНОВСКОГО АВИАЦИОННОГО КОЛЛЕДЖА)»

Отлетаева Яна, Отлетаева Полина

Руководитель: Алексанина Татьяна Николаевна
ОГАПОУ «УАвиаК – МЦК»

Проблемой нашей исследовательской работы является ожирение среди студентов. По оценкам Всемирной организации здравоохранения, во всем мире лишний вес имеют более миллиарда человека.

Эта проблема актуальна потому, что в России в среднем 30% трудоспособного населения имеют ожирение и 25% - избыточную массу тела. Повсеместно наблюдается рост случаев ожирения у детей и подростков. Среди россиян в возрасте от 20 до 74 лет насчитывается более 24 % мужчин и 27, 1 % женщин с клиническим ожирением. Поэтому проблема ожирения в наше время начинает представлять социальную угрозу для жизни людей.

За последние десятилетия наука придумала множество различных методов и способов борьбы с лишним весом, а также выяснили основные

причины ожирения. Например, одно интерьерное исследование опубликовали учёные в журнале Nature Medicine. Снижение концентрации гормона аспрозина, отвечающего за уровень глюкозы в крови, способствует ослаблению чувства голода и уменьшению количества потребляемой человеком пищи. Благодаря клиническим исследованиям ученые Медицинского колледжа Бейлора в США выяснили, что люди с избыточным весом обладают мутацией гена FBN1. У этих людей отсутствует небольшой, но не менее важный фрагмент белка, который вырабатывает аспросин.

Аспросин оказывает воздействие на два типа нервных клеток — нейроны AgRP, стимулирующие аппетит, и нейроны POMC, подавляющие его. У людей с ожирением гормон усиливает чувство голода, заставляя организм требовать больше пищи, и уровень аспросина превышает норму. Учёные сообщили, что исследования почти закончено. Они разработали средство, полностью нейтрализующее действие гормона, а также провели первые испытания.

Цель исследования - изучить проблему ожирения на примере студентов Ульяновского Авиационного колледжа.

Задачи исследования:

1. Выявить уровень информированности у студентов по данной проблеме;
2. Сформировать представление у студентов о проблеме ожирения;
3. Выявить статистику студентов, которые подвержены ожирению;
4. Выявить отношение студентов к людям страдающим лишним весом.

Объект исследования — студенты Ульяновского Авиационного колледжа.

Предмет исследования - ожирение как заболевание.

Вывод анкетирования студентов показал, что уровень знаний студентов по изучаемой проблеме достаточно высокий. Это исследование сформирует представление у студентов о проблеме ожирения.

Мы рассчитали индекс массы тела у наших студентов, с помощью формулы Кетле. В ходе проведенных исследований можно выявить картину ожирения среди студентов Ульяновского Авиационного колледжа. Незначительное количество студентов имеют избыток массы тела. Проблема ожирения 1,2,3 степени среди студентов отсутствует.

Мы выявили, что большая часть студентов испытывает негатив по отношению к полным людям, а главной причиной ожирения опрошенные считают неправильное питание. Можно сделать вывод, что распространенность ожирения растет во всем мире. Оно начинает превращаться в проблему даже в развивающихся странах, для которых традиционно было характерно недостаточное питание. В промышленно развитых странах, где имеется огромное разнообразие высококалорийных и недорогих продуктов, а образ жизни становится все более "сидячим", ожирение уже является значительной и серьезной проблемой.

Россия является лидером по смертности, связанной с ожирением, а это соответственно снижает демографическую ситуацию в стране, поэтому необходимо бороться с ожирением в стране.

Таким образом, цель и задачи, поставленные в работе, можно считать выполненными, ожидаемые результаты достигнутыми. Кроме того, нами приобретены навыки расчетной деятельности, что вероятно пригодится в будущих исследованиях.

На сегодняшний день существуют работы, посвященные исследованию проблемы ожирения. Однако мы решили изучить эту тему на примере своего колледжа, в этом заключается новизна нашего исследования.

Список литературы

1. За здоровье. «Индекс Кетле, как рассчитать лишний вес». [Электронный ресурс]. - Режим доступа : <https://zazdorovye.ru/indeks-kettle-kak-rasschitat-lishnij-ves/> (дата обращения 27.03.2019)
2. Фармакология. «Ожирение, причины ожирения».-[Электронный ресурс]. - Режим доступа: <http://www.f-med.ru/tradmed/ojirenie.php> (дата обращения 30.03.2019)
3. Свободная энциклопедия — [Электронный ресурс].- Режим доступа : <https://ru.wikipedia.org/wiki/Ожирение> (дата обращения 5.04.2019)

НЕЗВАННЫЕ ГОСТИ

Епишина Екатерина

Руководители: Димитриева Ольга Аркадьевна, Ефимова Ольга Валерьевна
ОГБПОУ «Ульяновский медицинский колледж»

На выбор темы проекта повлияли данные Всемирной организации здравоохранения, из 50 млн. человек, ежегодно умирающих в мире, более чем у 16 млн. причиной смерти являются инфекционные и паразитарные заболевания. В структуре инфекционных заболеваний кишечные гельминтозы находятся на третьем месте. Согласно оценке Всемирного банка, экономический ущерб от паразитарных заболеваний занимает четвертое место, среди всех болезней и травм человека.

Актуальность выбранной темы связана и с тем что, в начале 2019 года стало известно что, в Суворовском военном училище города Ульяновска 54 курсанта заразились эхинококкозом – это ленточные черви, образующие в печени, легких и других органах и тканях паразитарные кисты.

Самое главное в борьбе с гельминтозами - это профилактика. Эффективная борьба с гельминтозами невозможна без правильного понимания механизмов их приспособления, и знаний циклов развития гельминтов.

Цель исследования: разработать эффективные формы проведения мероприятий по профилактике гельминтозов.

Практическая значимость и новизна проведенного исследования определяется разработанными материалами в цифровом формате для выполнения мероприятий по профилактике гельминтозов.

С целью подтверждения актуальности выбранной темы проекта проведен анализ заболеваемости гельминтозами в городе Ульяновске и Ульяновской области.

Анализ показал: на первом месте среди гельминтозов распространенных в Ульяновской области находится энтеробиоз, на втором аскаридоз. Заболеваемость энтеробиозом и аскаридозом в последние годы продолжает значительно расти. Причины роста: это более качественная диагностика и

массовый скрининг детского населения и низкая санитарно-гигиеническая культура населения, особенно среди детского возраста.

Эхинококкоз в последние годы в области не регистрировался. Однако в начале 2019 года зарегистрирована вспышка эхинококкоза.

Данные анализа заболеваемости гельминтозами подтверждают необходимость проведения профилактической работы среди населения и повышения их в вопросах профилактики гельминтозов.

Исследование по выявлению уровня грамотности и сформированности знаний о путях заражения гельминтами проведено в средней школе №72. Среди школьников 7 и 10 классов произведено анкетирование. Детям было предложено ответить на вопросы анкеты. Всего было опрошено 38 человек.

Результаты анкетирования показали, что уровень информированности школьников о путях заражения гельминтами более низкий у учащихся 7 классов. Низкий процент знаний о контактно-бытовом пути передачи, и путях заражения геогельминтами.

Уровень информированности школьников о признаках заражения гельминтами оказался еще более низким, особенно у 7-классников.

Для диагностики сформированности знаний о гельминтах у студентов нашего колледжа была разработана онлайн-анкета «ОСТОРОЖНО! ПАРАЗИТЫ» с использованием доступного бесплатного Интернет сервиса Online Test Pad, позволяющего создавать тесты, опросы, кроссворды, логические игры.

В онлайн – исследовании приняли участие 227 студентов разных курсов. Результаты опроса распределились следующим образом: только у 10% опрошенных студентов возможность заражения гельминтами скорее теоретическая, чем практическая, 88% - имеют реальные шансы заразиться гельминтами, и даже были выявлены 2% студентов, являющиеся лучшими друзьями гельминтов. И это несмотря на то, что все из них являются будущими медицинскими работниками, у которых должны быть сформированы профессиональные компетенции проводить санитарно-гигиеническое

просвещение населения и участвовать в проведении профилактики инфекционных и неинфекционных заболеваний

Полученные результаты заставили нас задуматься о поиске эффективных методов профилактики, чтобы избежать эпидемических волн роста заболеваемости гельминтозами. На что направить силы? Какие средства предупреждения заболеваний использовать на современном этапе развития медицины?

Существующие традиционные методы профилактики зачастую остаются незамеченными учениками школ, подростками, молодежью, так как кажутся скучными и устаревшими и реализуются на непопулярных для них площадках: лекция, семинар, а не интерактивная игра; печатное издание, а не Интернет и социальные сети. Поэтому, наряду с проверенными временем классическими формами, мы предлагаем инновационный цифровой формат профилактической работы.

Современные цифровые технологии открывают новые возможности медицины, которые изменяют процессы взаимодействия между пациентом и медицинским работником, общение в режиме онлайн, хранение и сбор, и анализ цифровой информации для предупреждения будущих заболеваний.

Для проведения профилактических мероприятий разработан электронный бланк анкеты с элементами управления с помощью программы Excel, доступной для каждого пользователя (Рисунок 1). Анкета позволяет в случае необходимости запустить обучающую презентацию.

В процессе работы с электронной анкетой или онлайн – анкетой «ОСТОЖНО! ПАРАЗИТЫ» участники, отвечая на вопросы анкеты, набирают определенное количество баллов и получают оценку возможности заражения паразитарными заболеваниями по уровню сформированности у респондента гигиенических навыков.

Анкета "ОСТОРОЖНО! ПАРАЗИТЫ"

Прочитайте вопрос анкеты, выберите нужный ответ, поставьте "+" в выбранном

	Да	Иногда	Нет
1. Купаетесь ли Вы в реках, озерах, прудах.			
2. Используете ли Вы воду из непроверенных источников, (скважина на даче, колодец в деревне).			
3. Удобряете огород не перегнившим навозом.			
4. Самостоятельно готовите и едите домашнее сало с прожилками мяса.			
5. Самостоятельно готовите и едите малосольную рыбу из пресноводных водоемов.			
6. Покупаете свинину у частного производителя в не организованных торговых местах.			
7. Употребляете в пищу «дикое мясо», например, кабанятину.			
8. Употребляю малосольную икру собственного (не заводского) приготовления.			
9. Едите овощи прямо с грядки.			
10. Едите ягоды прямо с грядки (например, клубнику).			
11. Едите упавшие фрукты (опавшие яблоки).			
12. Храните морковь в песке, взятом во дворе.			
13. Регулярно не моете руки перед едой с мылом в горячей воде.			
14. Не обдаёте всю зелень кипятком перед приготовлением салатов.			
15. Не моете куриные яйца с мылом.			
16. Не моете бананы, апельсины, мандарины перед употреблением.			
17. Гуляете босыми ногами по траве.			
18. В семье были замечены глистные инвазии. Например, острицы у ребенка.			
19. В семье имеется собака или кошка.			

По результатам ответов Вы набрали 0 баллов



ВАШ РЕЗУЛЬТАТ

ОЧИСТИТЬ АНКЕТУ



[ПРОЙТИ ОБУЧЕНИЕ!](#)

Рисунок 1. Интерфейс Электронной анкеты «ОСТОРОЖНО! ПАРАЗИТЫ».

Полученная оценка является сильнейшей мотивацией для участия в дальнейших обучающих мероприятиях и ответственного отношения к своему здоровью и здоровью своих близких.

Если участник получил низкий балл уровня сформированности гигиенических знаний, он может пройти обучающий курс по предложенной электронной презентации «ОСТОРОЖНО! ПАРАЗИТЫ».

Для формирования медицинской грамотности по профилактике гельминтозов у учеников 7, 10 школы №72 проведена акция «Живи без паразитов», которая включала мастер-класс с использованием электронной анкеты и презентации «ОСТОРОЖНО! ПАРАЗИТЫ», проблемную беседу, просмотр фильма и распространение подготовленной печатной продукции, образцы материалов представлены в приложении.

После проведенных в школе мероприятий было проведено повторное анкетирование учеников. Сравнение данных диагностической анкеты полученных до проведения акции с данными полученными после проведенных мероприятий подтверждают эффективность проведенного мероприятия.

Помощь в проведении акции и свою заинтересованность в формате проведенного мероприятия показали классные руководители и фельдшер школы №72.

Работа с электронной анкетой «ОСТОРОЖНО! ПАРАЗИТЫ», вызвала живой интерес у школьников и проходила в атмосфере сотрудничества, заинтересованности.

При реализации проекта были использованы современные способы социологического опроса: электронная анкета и онлайн-анкета. Интернет-анкетирование является удобным, быстрым, и доступным способом проведения исследований, к тому же для обработки результатов требуется меньше времени, чем при традиционной анкете. Предложенный цифровой формат проведения профилактических мероприятий наиболее привлекательный для молодежи и доступный для различных слоев населения.

Уже сегодня мы можем использовать технологии, которые собирают данные о нас, и позволяют в дальнейшем отслеживать уровень здоровья, влиять на образ жизни. По мнению специалистов, цифровые технологии в медицине станут обязательной составляющей здравоохранения в пределах 10–15 лет. Мы предлагаем не откладывать, и заниматься этим уже сегодня.

Цифровые технологии в медицине – достигаемое будущее, которое направленно на профилактику заболеваний.

Список литературы

1. Губарев, Н.В. Гельминты: известные и... неизвестные / Н.В. Губарев. - СПб. : Первый класс ; СПб. : Специальная литература, 2015. - 103 с.
2. Адоева Е.Я. Паразитарные болезни человека (протозоозы и гельминтозы): - СПб.: Фолиант, 2016. - 592 с.
3. Васильев В.В. Глистные инвазии человека// Вестник инфектологии и паразитологии [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.infectology.ru/Forall/glist.aspx>.
4. Киселев В.С., Белозеров Е.С., Змушко Е.И. Распределение паразитарной заболеваемости по территории Российской Федерации [Электронный ресурс].-Режим доступа: [http://www.rusmedserv.com/misc/rapredelenie--- parazitarnoy-zabolevaemosti-po-territorii-rossiyskoy-federatsii.html](http://www.rusmedserv.com/misc/rapredelenie---parazitarnoy-zabolevaemosti-po-territorii-rossiyskoy-federatsii.html).
5. Гельминтозы [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://www.krasotaimedicina.ru/diseases/infectious/helminthosis?PAGEN_2=3#proc.
6. Информационный портал о болезнях пищеварительной системы. [Электронный ресурс] – Режим доступа: Stomach-Info.ru.
7. Паразитарные заболевания: причины и профилактика [Электронный ресурс] – Режим доступа: http://www.vipgroup.net/production-new/catalog/stat/stat_deecl_pz.php.

8. Эхинококкоз. [Электронный ресурс] – Режим доступа:
<https://www.krasotaimedicina.ru/diseases/infectious/echinococcosis>.

ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ В СПОРТИВНЫХ СЕКЦИЯХ НА РАБОТОСПОСОБНОСТЬ И УСПЕВАЕМОСТЬ СТУДЕНТОВ

Красильников Никита Валерьевич, Моисеев Никита Андреевич

Руководитель: Батяшина Наталья Николаевна

ОГБПОУ «Карсунский медицинский техникум имени В.В. Тихомирова»

Еще в начале прошлого столетия В.А. Сухомлинский заметил, что "отставание в учебе лишь результат плохого здоровья". Развивая эту мысль, можно сделать заключение, что хорошее здоровье – залог успешного обучения. Следовательно, занятия физической культурой и спортом, укрепляя здоровье, способствуют гармоничному, интеллектуальному, физическому и эмоциональному развитию человека.

Актуальность: современные дети растут и развиваются в эпоху искусственного интеллекта, вследствие этого, большая часть свободного времени, просиживается в душных, мало проветриваемых помещениях, мешая нормальному физическому развитию и нанося вред здоровью - формируя неправильную осанку.

Учитывая все вышеперечисленное, можно считать тему данной статьи весьма актуальной и очень важной на сегодняшний день.

Объектом данного исследования была успеваемость студентов.

Предметом - влияние занятий физической культурой и спортом на работоспособность и успеваемость студентов.

Целью данного исследования было выявление положительного влияния всестороннего развития на успеваемость.

Для достижения указанной цели были поставлены следующие

Задачи:

1. Изучение библиографию по затронутой проблематике;

2. Проведение опроса среди студентов и педагогов о влиянии спорта и физической культуры на успеваемость, провести анкетирование;

3. Установление зависимости успеваемости студентов от занятости их в спортивных секциях.

Взаимосвязь умственных способностей студентов и двигательной активностью является актуальной темой для различных исследований.

Но важно помнить, что учеба для студента сопровождается огромным количеством стрессовых факторов, которые так или иначе отрицательно влияют на моральное и физическое здоровье. Постоянный недосып, нервное напряжение, неправильное питание, вредные привычки (которые, в свою очередь, так же могут развиваться на фоне стресса), гиподинамия и общее переутомление – провоцирующие факторы ухудшения умственной деятельности и снижения интеллекта учащегося. В связи с этим студенты хуже и значительно дольше усваивают новый материал, что приводит к еще большему стрессу и напряжению. Именно поэтому так важны исследования, включающие в себя изучение учебной нагрузки в самых разных аспектах.

В числе прочих факторов, воздействующих на механизмы адаптации к умственным нагрузкам, находится физическая активность. Очень важен правильно подобранный режим двигательной активности, который будет положительно влиять на напряженную интеллектуальную деятельность. Неправильно подобранные комплексы упражнений, излишне длительные или интенсивные нагрузки могут приводить к повышенной утомляемости, что будет, не менее отрицательно, чем полное отсутствие нагрузок, сказываться на успеваемости студентов, приводя к снижению скорости переработки информации, а также ухудшению памяти и усвоения нового материала.

Судя по данным, представленным НИИ гигиены и охраны здоровья детей и подростков Научного центра РАМН, можно однозначно утверждать, что современный ритм жизни за последние годы привел к существенному снижению числа здоровых студентов. Одной из причин такого спада является низкий уровень физической подготовки студентов.

Основной профилактикой гиподинамии являются умеренные физические нагрузки, которые способны привести в тонус мышечную массу, нормализовать работу сердца, укрепить стенки сосудов. В частности, с улучшением кровообращения увеличивается приток кислорода к мозгу, что является необходимым условием нормальной мозговой активности.

Помимо замедленного кровообращения и снижения тонуса сердечной мышцы существует и ряд других проблем, вызванных малоподвижным образом жизни. Зачастую студенты, которые проводят на занятиях от трех до пяти часов ежедневно, пребывая при этом большую часть времени в сидячей позе, принимают неправильные позы. О ровной спине на протяжении всех четырех пар не может быть и речи, но и это не самое ужасное. Очень часто студенты подпирают голову руками, "разваливаются" на партах, подбирают ноги под себя, некоторые умудряются даже уснуть за столом, или завалившись на плечо соседу. Долгое пребывание в таком состоянии вызывает дискомфорт и болезненные ощущения по всему телу (затекают конечности, перенапрягаются определенные мышцы).

Но помимо банального дискомфорта возникает, проблема постоянных мышечных спазмов, которые сопровождают студентов в процессе обучения. В то время, когда человек пребывает в статичной позе, например, сидя за партой на лекции, возникает перенапряжение мышц шейного отдела и плечевого пояса, что вызывает боли в шее и спине, ухудшение осанки; во время продолжительного письма напряжение сосредотачивается в пальцах и кистях рук, что так же может привести к болезненным ощущениям и неправильному развитию мышц в соответствующих частях тела. Возникает еще большая необходимость в дополнительной физической активности, правильному развитию мускулатуры и укреплению суставов.

Занятие физической культурой так же помогут избавиться от напряжения, спазмов и болей. Умственные способности студента напрямую зависят от его психического состояния. Во время физических нагрузок происходит выброс адреналина и эндорфинов в кровь. Эндорфины, всем известные как "гормоны

счастья", – ряд специфических медиаторов полипептидной структуры. Они вырабатываются естественным путем в нейронах головного мозга. Обладают свойством влиять на эмоциональное состояние человека, работу нервной системы, и, что немаловажно, способны уменьшить болезненные ощущения.

Так же, не стоит забывать и о сугубо психологических факторах, таких как адаптация студентов к новому окружению. Взаимодействие с сокурсниками не должно вызывать дискомфорт и подавленное моральное состояние, так как для максимальной продуктивности человеку необходимо чувствовать себя, как минимум, комфортно в обстановке, в которой он находится большую часть своего времени. Наладить отношения с новым кругом общения и улучшить моральное состояние так же можно с помощью групповых занятий спортом. Это могут быть различные спортивные игры, занятия танцами, боевыми искусствами. Помимо этого, спортивные игры помогут студенту расслабиться и "перевести дух" после напряженных занятий, взбодриться, а также развить выносливость, силу.

Важное значение психологическому взаимодействию между студентами придают коллективные занятия спортом. Ведь только в командных видах спорта особенно ярко проявляются чувства "плеча" товарища, надежности, ответственности за членов команды. Также хотелось бы отметить, что благодаря занятиям спортом молодые люди воспитывают в себе выносливость, уверенность, стрессоустойчивость, волю к победе и достижению поставленной цели.

Также очень важны условия проведения занятий физической культурой. Вне зависимости от вида деятельности, будь то футбол, настольный теннис или же плавание, обстановка должна быть комфортной для выполнения упражнений. Важно соблюдение оптимального температурного режима, достаточная освещенность, наличие в достаточном количестве, а также чистота спортивного оборудования, наличие душевых для проведения гигиенических процедур до и после занятий.

Важно правильно подобрать время для занятий спортом. Ведь, например, после четырех-пяти пар студенту крайне непросто собраться и сосредоточиться на выполнении сложных физических упражнений, напротив же, комплексы упражнений на растяжение и расслабление мышц снимут спазмы, возникшие во время пребывания в неподвижных позах в процессе обучения, и окажут благоприятное воздействие на психическое и эмоциональное состояние учащихся. Важно помнить о том, что интенсивность и частота физических нагрузок должна подбираться индивидуально, в соответствии с медицинскими показаниями, степенью начальной физической подготовки и психического состояния человека.

Необходимо объективно оценивать свои возможности и подбирать секцию исходя из группы здоровья и с учетом индивидуальных особенностей организма.

Необходимо вспомнить и о мотивирующих факторах успешных достижений в области спорта, и как следствие, положительном влиянии на психоземotionalное состояние молодого человека. Например, при опросе девушек, занимающихся аэробикой, ведущими личностными мотивами выступают эстетическое удовлетворение от развития своих физических возможностей, желание добиться значимых результатов, самовыражение через соревновательную деятельность.

После проведенной работы был сделан вывод, что физическая нагрузка играет огромную роль не только в физическом и моральном здоровье учащихся, но и оказывает огромное положительное влияние на их учебную успеваемость, интеллектуальную деятельность, повышает коммуникабельность и социальную активность.

Список литературы

1. Абаскалова Н. П. Теория и практика формирования здорового образа жизни учащихся и студентов в системе «школа — вуз»: Автореф. докт. дис.— Барнаул, 2004. — 148 с.
2. Акулова Т. Н., Ефимова Н. С., Носик О. В. Формирование психофизической готовности студентов к безопасной профессиональной деятельности на занятиях по физической культуре // Научное мнение. — 2016.— № 8-9. — С. 60 – 63.
3. Виленский В. И. Физическая культура студента. — М.: Гардарики, 2005. — 110 с.
4. Бальсевич В.К., «Физическая культура: воспитание, образование, тренировка»

5. Железняк Ю.Д., Портнов Ю.М. Спортивные игры: Техника, тактика, методика обучения: Учеб.для студ. высш. пед. учеб. заведений

Список электронных ресурсов

1. Мельникова Оксана Анатольевна Влияние занятий физической культурой на психофизиологическое состояние студентов Текст научной статьи по специальности «Психология» [электронный ресурс] URL <https://cyberleninka.ru/>
2. Имаметдинов Тимур Умарович, Мифтахов Алмаз Фаридович Влияние физических упражнений и занятий спортом на организм человека Биологические науки [электронный ресурс] URL <http://novaum.ru/public/p452>

ИЗЛИШНЯЯ МАССА ТЕЛА, КАК ОДИН ИЗ ФАКТОРОВ УХУДШЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ ЗДОРОВЬЯ МОЛОДЁЖИ

Ненашкина Кристина Сергеевна

Руководитель: Григоренко-Болгарова Ольга Вячеславовна
ОГБПОУ «Карсунский медицинский техникум им. В.В. Тихомирова»

Проблематика лишнего веса людей на современном этапе развития России представляет серьезную *угрозу общественной безопасности* страны по причинам, вызванным как современными реформами, так и бездействием государства в ее оценке и решении. Россия находится на третьем месте по распространенности ожирения и избыточной массы тела среди стран мира: более 30% трудоспособного населения страдает избыточной массой тела и ожирением. В то же время ни в отечественной науке, ни в государственной политике не прослеживается должного понимания, как масштабов проблемы, так и ее социального характера.

Общественная значимость и нерешенность проблем, связанных с социальным самочувствием российских студентов, страдающих избыточным весом и ожирением, делает их исследование все более актуальным, возрастает потребность поиска инновационных путей ее решения.

Цели проекта:

- провести исследование с помощью тестирования по выявлению у обучающихся избыточной и недостаточной массы тела.

Задачи:

1. провести теоретический анализ литературных источников по изучаемой проблеме;
2. провести обследование студентов 1 курса ОГБПОУ «КМТ» на выявление избыточной массы тела, ожирения и заболеваний, причиной которых они являются и так же дефицита массы тела;
3. разработать информационно-просветительский материал по профилактике факторов риска развития ожирения.

Объект исследования: особенности питания молодежи (студентов 1 курса).

Предмет исследования: уровень информированности студентов техникума о факторах, способствующих возникновению избыточного веса и ожирения.

Методы исследования, используемые нами при проведении настоящей работы, - описательный, поисковый, статистический, сравнительный. Самым удобным методом исследования оказался метод анкетного опроса.

В первой части работы проведен теоретический анализ литературных источников по изучаемой проблеме. Было выяснено что ожирение – это общее фенотипическое проявление различных по своей природе нарушений высшей нервной деятельности (поведения), нейроэндокринной регуляции обмена веществ и энергии, заболеваний наследственного или приобретенного характера.

Ожирение – это состояние питания, при котором масса тела подростка на 20% и более превышает нормальные для данного возраста значения. При этом содержание жира в организме превышает 30% массы тела. У подавляющего большинства подростков ожирение не связано с наследственными или эндокринными болезнями, хотя роль наследственного предрасположения к ожирению считается установленной.

Главное, но не единственное условие развития ожирения – дисбаланс между поступлением пищевых веществ и их ограниченным расходом в процессе жизнедеятельности.

Так же было выяснено, что к основным проявлениям заболевания относятся:

1. избыточная масса тела (индекс массы тела больше 30);
2. увеличение толщины кожной складки;
3. увеличение доли жировой ткани (сверх 20% массы у мужчин и сверх 25% у женщин)

Так же в первой части рассмотрен вопрос дефицит массы тела. Дефицит массы тела может быть вызван патологической худобой, когда невозможность увеличить вес тела связана с различными нарушениями (заболеваниями).

Во второй части работы было проведено обследование студентов 1 курса ОГБПОУ «КМТ» на выявление избыточной массы тела, ожирения и заболеваний, причиной которых они являются и так же дефицита массы тела.

По результатам анкетирования сделаны следующие выводы:

1. полноценным питание студентов назвать нельзя, необходимо прислушаться к общим правилам здорового питания;
2. выявлены следующие проблемы, связанные с питанием студентов:
 - а) не соблюдается режим питания;
 - б) не соблюдается режим дня в целом, в результате чего большинство учащихся не успевают завтракать дома;
 - в) большинство учащихся на ночь пьют чай с печеньем и бутербродами, что также вредно для организма;
 - г) практически не употребляют в пищу лук, чеснок, петрушку, укроп, употребление в пищу которых является мощным фактором борьбы с вирусными заболеваниями особенно в зимний период;
 - д) редко употребляют в пищу молочные и кисломолочные продукты;
 - е) предпочитают хлебобулочные изделия из муки в/с и много употребляют газированных напитков, что ведет к увеличению массы тела;
 - ж) пирожные, печенье, мороженое употребляют часто;
 - з) отдают предпочтение жареной и жирной пище.

3. но есть и положительные моменты: студенты регулярно употребляют в пищу свежие фрукты и овощи; у большинства учащихся рыбные блюда в рацион входят 2 и более раз в неделю; у 90,3% студентов рацион питания в течение недели отличается разнообразием блюд.

По результатам исследования были разработаны следующие рекомендации по профилактике ожирения:

- 1) организовывать массовые мероприятия по профилактике гиподинамии (фитнес-трофи, флешмобы, веселые старты и др.);
- 2) проводить физкультминутки во время перерывов;
- 3) пропаганда профилактики ожирения.

Таким образом, в ходе проведенной социального проект мы провели анализ эпидемиологии избыточного веса и ожирения; приняли участие в обследовании наших студентов 1 курса по выявлению избыточной массы тела, ожирения и заболеваний, причиной которых они являются. На основании результатов проведенной работы мы убедились, что выбранная нами тема достаточно актуальна. Нашей дальнейшей задачей является разработка блока информационно-просветительского материала по профилактике факторов риска развития ожирения и внедрение его в массы, а так же работа со студентами, уже имеющими данную патологию, с целью предотвращения развития у них других заболеваний, связанных с ожирением.

Список литературы

1. Антонова, Р. П. Лечебное питание на дому для больных сахарным диабетом и ожирением / Р.П. Антонова. - М.: ПрофиКС, 2014. – 240
2. Булышко, С.Г. Диета и лечебное питание при ожирении и сахарном диабете / С.Г. Булышко. - Москва: Мир, 2014. - 256 с.
3. Дэниел, Г. Бессесен Избыточный вес и ожирение. Профилактика, диагностика и лечение / Дэниел Г. Бессесен, Роберт Кушнер. - М.: Бином, 2016. - 240 с.
4. Егоров, М. К. Ожирение / М.К. Егоров, Л.М. Левитский. - М.: Государственное издательство медицинской литературы, 2014. - 235 с.
5. Егоров, М. Н. Ожирение / М.Н. Егоров, Л.М. Левитский. - М.: Медицина, 2015. - 306 с.

АЛКОГОЛЬ И ЕГО ВЛИЯНИЕ НА ЗДОРОВЬЕ ПОДРОСТКОВ

Карташова Елизавета Алексеевна, Сергунова Валерия Александровна

Руководители: Маркина Майя Евгеньевна, Кошечкина Ксения Александровна
ОГБПОУ «Ульяновский социально-педагогический колледж»

Актуальность. В последнее время всё чаще можно увидеть подростков в состоянии алкогольного опьянения, всё чаще можно увидеть девушек, открыто распивающих спиртные напитки. Эта проблема коснулась и нашего города.

Статистика подросткового алкоголизма неутешительная: 75% юношей и девушек 12-17 лет пьют крепкие напитки пару раз в месяц; 21% юных граждан России принимает спиртное 2–3 раза в неделю; 8% – практически ежедневно. Привыкание у молодых людей развивается в 3 раза быстрее, отравление проявляется более остро. Высок риск летального исхода при употреблении суррогата или превышении допустимой дозы.

Гипотеза. Студенты колледжа, хотя бы один раз в жизни пробовали спиртные напитки, а некоторые их употребляют достаточно часто.

Основная цель, которую мы поставили при работе над исследовательским проектом – показать отрицательное воздействие алкоголя на организм подростка.

Задачи:

- Изучить появление первых алкогольных напитков в истории человечества.
- Выявить и сравнить отношение студентов к проблеме алкоголя.
- Узнать какова разница взглядов на это понятие людей разных поколений.
- Определить, какую роль играет алкоголь в их жизни.
- Как часто алкоголь употребляют студенты, в каком виде.
- Узнать о причинах употребления алкоголя.
- Выявить, считают ли сами студенты, есть ли в употреблении алкоголя положительные стороны или нужно, наоборот, с этим бороться.

- Выяснить, каково отношение родителей к употреблению алкогольных напитков подростками.

- Определить меры профилактики употребления спиртных напитков.

Все исследования проводились среди студентов колледжа и их родителей.

Объектом исследований являются подростки, обучающиеся в колледже, предметом исследования является влияние алкоголя на их организм.

Данный исследовательский проект имеет практико-ориентированную направленность, поскольку предлагает меры профилактики употребления алкогольных напитков.

Этапы реализации проекта:

I. *Подготовительный этап:* на данном этапе была выявлена проблема исследования, изучена литература, проведено анкетирование среди студентов и их родителей, разработана электронная презентация по теме исследования. Результаты теоретического исследования отражены в реферате и презентации «Алкоголь и его влияние на здоровье подростков».

II. *Основной этап:* на данном этапе было проведено ознакомление студентов с содержанием презентации «Алкоголь и его влияние на здоровье подростков» и проведена интерактивная игра, беседа по содержанию, проведён тренинг для профилактики употребления алкоголя.

III. *Заключительный этап:* совместно со студентами колледжа, которые участвовали в интерактивной игре и в тренинге выпустили брошюру с целью обеспечения подростков необходимой информацией о вреде алкоголя на растущий организм.

Выводы:

Анализ результатов исследований проводился на основе содержания каждого вопроса и преобладающего количества ответов.

На основании полученного, нами были сделаны следующие основные выводы:

- Подавляющее большинство впервые пробует алкоголь у себя дома на дне рождения.
- Почти $\frac{1}{3}$ молодежи алкоголь впервые предлагают сами родители и только 32% пробуют сами.
- Менее $\frac{1}{3}$ молодежи отказались от употребления алкоголя вообще, $\frac{1}{2}$ употребляют редко и только по праздникам, $\frac{1}{5}$ часть молодежи находится в группе риска, так как употребляют довольно часто.
- Больше $\frac{1}{3}$ молодежи уже предпочитает крепкие спиртные напитки, что является очень тревожным фактом.
- Основная причина употребления алкоголя молодежью – желание весело провести время в компании.
- У большинства опрошенных употребление алкоголя не привело пока к серьезным последствиям
- Менее $\frac{1}{3}$ родителей категорически запрещают алкогольные напитки, а ровно $\frac{1}{3}$ родителей сами наливают алкоголь своим детям по праздникам.
- $\frac{1}{3}$ молодежи старается не злоупотреблять алкоголем, понимая, что можно к нему привыкнуть, 14% пьют, даже не думая о последствиях. Хотя почти столько же уже чувствуют на себе негативные последствия употребления алкоголя.
- Из всех негативных последствий больше всего молодежь боится ухудшения здоровья, но почему-то это не останавливает их от употребления алкоголя.
- Больше $\frac{1}{2}$ молодежи и родителей уверены, что в нашем городе алкоголизация молодежи имеет тенденцию к росту.

- Мнения родителей и молодежи не сходятся по причинам употребления алкоголя, по вопросу наличия знаний о вреде алкоголя у молодежи.

- Молодежь и родители имеют единую точку зрения по тому, что число пьющей молодежи увеличивается с каждым годом, что наиболее эффективными мерами борьбы с алкоголизмом среди молодежи являются ранняя профилактика алкоголизма в семье и что нужно чаще отражать проблему в средствах массовой информации.

Проведя исследования в рамках данного исследовательского проекта, мы подтвердили гипотезу: уже с раннего возраста дети начинают пробовать алкогольные напитки.

Профилактика алкоголизма требует осуществления разнообразных мер, препятствующих употреблению алкоголя. В основе профилактики алкоголизма лежит здоровый образ жизни, воспитательная работа с населением, противоалкогольная пропаганда, противоалкогольная работа с родителями. Большое количество подростков употребляет спиртные напитки. Это глобальная проблема нашей страны.

Список литературы:

1. Копытин, Е.С. Скворцова «Алкоголь и подростки» - М.: «Медицина», 2018 г.
2. Таболин В.А., Жданова С.А. «Алкоголь и потомство».-М.: Просвещение, 2017 г. Стр.43-80.
3. Ягодинский В.Н. «Школьнику о вреде алкоголя» .- М.: Просвещение, 2015 г.

ЧТО НАХОДИТСЯ В ЧАШКЕ ЧАЯ

Серебрякова Юлия

Руководители: Маркина Майя Евгеньевна, Гуськова Ольга Владимировна
ОГБПОУ «Ульяновский социально-педагогический колледж»

В исследовательской работе на тему «Что находится в чашке чая» экспериментальным путем исследуются состав и свойства чая, и в зависимости от них рассматриваются действие на организм человека и применение чая.

Актуальность проекта выбранной темы обоснована тем, что чай является одним из полезнейших и любимейших напитков людей всех возрастов. В наше время его можно назвать напитком №1. Но немногие люди знают о составе полезных и вредных свойствах чая, его действии на организм человека.

Степень изученности данного вопроса: Вопрос о свойствах чая и его влияния на организм достаточно изучен.

Цель исследования: Изучить химические свойства чая, его свойства, применение, действия на организм человека.

Задачи исследования:

1. Найти и изучить литературу по выбранной теме;
2. Провести химический эксперимент по исследованию состава и свойств чая;
3. Провести анкетирование учащихся по вопросам использования чая;
4. Проанализировать и систематизировать собранную информацию, сделать выводы.

Предмет исследования: различные сорта чая

Объект исследования: состав и свойства чая

История возникновения чая

Широкое распространение среди народов всех континентов получил замечательный напиток, чай, и сегодня его смело назвать напитком №1.

По примерным подсчетам он является основным напитком для 2,5 млрд. людей на земле. 37 стран мира имеют свои чайные плантации, а производство сухого чая в мире приближается к 3 млн. тонн. Появление чая окутано множеством легенд.

По одной из них, открытие этого напитка принадлежит прославленному императору Шэнь –Нунг.

Известное всем русское слово «чай» произошло от монгольского «цай». Японцы называют чай «тя» или «тя» отсюда английское название «tea».

В Россию чай попал из Азии совершенно самостоятельно, независимо от Западной Европы, через Сибирь. Еще в 1567 г., в годы правления царствования Ивана Грозного.

Классификация чая:

Черный чай называется тот, который проходит все указанные стадии.

Зеленый чай не проходит ферментацию. Часто хорошие сорта зеленого чая скручивают.

Красный чай. Для производства данного вида чая используют только специальные сорта чайных кустов. Листья сушат на солнце, но после процесс ферментации прерывают примерно на середине. Чай досушивают и скручивают вручную, иногда в несколько приемов.

Белый чай – это практически чистые чайные почки, иногда – с первым чайным листом самого ценного урожая.

Социологический опрос.

Был проведен социологический опрос среди учащихся 1 курсов «Ульяновского социально педагогического колледжа». Было опрошено 100 человек.

Результаты показали, что каждый из нас около двух раз в день употребляет чай, но не все знают о его полезных и вредных свойствах.

Свойства чая

На сегодняшний день, в созревшем чайном листе обнаружено более чем 130 различных веществ и соединений, определяющих такие достоинства чая, как вкус, аромат и цвет

Экспериментальное выделение из чая составных компонентов

Эксперимент № 1. Извлечение танина из чая

Эксперимент № 2. Определение глюкозы

Эксперимент № 3. Исследование pH среды различных сортов чая.

В результате экспериментального выделения из чая составных компонентов сделала следующие выводы:

1. Зеленый и черный чай содержат дубильное вещество танин;
2. Углевод глюкоза обнаружен и в черном, и в зеленом чае;
3. У чая реакция среды - от слабокислой до нейтральной.

Ни один напиток не имеет такого богатого комплекса биологически ценных, целебных качеств. Лечебное и профилактическое действие чая делает его одним из важных средств современной медицины.

Употребление чая оказывает благотворное воздействие на самые различные системы органов человека, что позволяет говорить о нём не только как о повседневном напитке, но и как о профилактическом и даже лечебном медицинском средстве.

Выводы

1. Химический состав чая разнообразен и сложен, он определяет свойства чая и его действие на организм человека. Этот факт необходимо учитывать при различных заболеваниях;
2. Изучить состав и свойства чая можно экспериментальным путем, выделив его компоненты (кофеин, танин, глюкоза, витамин С и др.);
3. Свойства чая обуславливают его применение, включая нетрадиционные направления.

Список литературы

1. Биологический энциклопедический словарь. Гл.ред. М.С.Гиляров;Редкол.:А.А.Баев, Г.Г. Винберг, Г.А. Заварзин и др.- 2-е изд., исправл. – М.: Сов.Энциклопедия, 2017. – 864 с.
2. Химия для гуманитариев. 10,11 классы/сост. Н.В. Ширшина. – Волгоград: Учитель, 2018.-135 с.
3. Гауптман З., Грефе Ю. «Органическая химия» пер. с нем. Под редакцией пр. В.М. Потапова; 2017 год, издательство «Химия»
4. Браун Е., Лелий Г.Ю. Химия – в центре наук. Часть 1,2; М., Мир, 2016-448 с., 520 с
5. Вильям Васильевич Похлёбкин «Чай, его типы, свойства, употребление». -М.: Центрполиграф, 2014.
6. Борис Дехтяр, Минди Тумэй «Живительная сила чая».-И. «Крон-Пресс», 2015-240с.

ВЛИЯНИЕ УПОТРЕБЛЕНИЯ ПИВА НА ОРГАНИЗМ ЧЕЛОВЕКА

Демченко Руслан Анатольевич

Руководитель: преподаватель химии Рожкова Наталья Васильевна
ОГБПОУ «Барышский индустриально – технологический техникум»

Современное тысячелетие теперь называют "эпохой пива". Мы можем наблюдать то, что пиво употребляют не только мужчины, но и женщины, подростки и даже дети!

Цель исследования: изучить отрицательные свойства пива как напитка, содержащего алкоголь, а также его влияние на организм человека.

Задачи исследования:

1. Изучить химический состав пива.
2. Проанализировать информацию о влиянии пива на здоровье человека.
3. Изучить вопросы законодательства, связанные с продажей и употреблением пива.
4. Провести анкетирование и опрос студентов техникума с целью получения необходимой информации.
5. Провести исследование о влиянии компонентов пива на живые организмы.

Предмет исследования: воздействие пива на ткани и органы живого организма.

Объект исследования: пиво

Пиво, как и вино, представляет собой натуральный алкогольный напиток. Основные компоненты пива: вода (91-93%), углеводы (1,5-4,5%), этиловый спирт (3,5-7%) и азотсодержащие вещества (0,2-0,65%) [1]. Другие компоненты обозначают как минорные. Минорные – это компоненты пива, присутствующие в незначительных количествах.

Пиво является алкогольсодержащим напитком. Употребление пива в больших количествах усугубляет действие алкоголя на психику человека. Это проявляется в ухудшении памяти, «притупляются» процессы воображения,

рассеивается внимание [2]. Согласно современным исследованиям, пиво - это первый легальный наркотик, прокладывающий путь другим, более сильным нелегальным наркотическим средствам [3]. Все наркотики требуют постоянного повышения «дозы», «градуса». За пивом идут вино и водка – с повышенным содержанием алкоголя[7].

Самое вредное последствие постоянного потребления пива - больное сердце или, как назвал его немецкий врач профессор Болингер, баварское "пивное сердце" [3]. Это связано с наличием в пиве кобальта. Он вызывает воспалительные процессы в пищеводе и желудке. Пиво содержит соли тяжелых металлов. Они вызывают изменения в эндокринной системе. В организме мужчины выделяется вещество, подавляющее выработку мужского полового гормона тестостерона, способствующие выработке женских половых гормонов, вызывающих изменения внешнего вида мужчины. У женщин, употребляющих пиво, есть вероятность заболеть раком. Голос, становится грубее, а также появляются так называемые "пивные усы" [3]. Поступление фитоэстрогенов в организм подростка ускоряет половое созревание, что вредно и опасно появлением ряда проблем в системе репродукции [4].

Возраст, в котором пиво пробуют впервые, упал с 16 лет до 12-14, подростки предпочитают пить крепкие сорта и в больших количествах. [5].

Учитывая уровень производимого и реализуемого в торговле пива, Россия в настоящее время вошла в число стран, население которых занимает "передовые" позиции по употреблению этого напитка [6].

Распитие спиртных напитков в общественных местах – противоправное деяние для всех, независимо от возраста, пола, национальности, гражданской принадлежности и т.д. Распитие алкоголя несовершеннолетними, также как и взрослыми, служит поводом привлечения к ответственности по соответствующей статье КоАП [8].

Исследования

Мои исследования состояли из двух частей: теоретической и практической.

Теоретическая часть включала в себя анкетирование студентов техникума на тему: «Отношение молодежи к употреблению пива». В анкетировании принял участие 51 студент. Из них 20 девушек и 31 юноша от 16 лет до 22 лет. На вопрос «Употребляешь ли ты пиво» ответили: «да» - 17 чел. (33%); «нет» - 34 чел. (67%); на вопрос «Если да, то для чего» ответы были следующие: а) чтобы почувствовать себя взрослым – 0 чел. (0%); б) чтобы утвердиться в группе – 0 чел. (0%); в) для расслабления – 7 чел. (14%); г) от скуки, нравится вкус пива – 0 чел. (0%); д) любопытство – 2 чел. (4%); е) в праздники – 8 чел. (16%); ж) другие причины (укажите) – 3 чел. (6%). На вопрос «Когда ты впервые узнал вкус пива» были следующие ответы: а) в школе – 16 чел. (31%); б) после школы – 13 чел. (25%); в) в техникуме – 5 чел. (10%). На вопрос «Твое личное отношение к употреблению пива» ребята ответили так: а) лучше не пить совсем – 27 чел. (53%); б) уверен (а) в безвредности нечастых выпивок – 0 чел. (0%); в) думаю, иногда позволительно немного выпить – 15 чел. (29%); г) для здорового человека пиво безвредно – 7 чел. (14%); д) не могу ответить – 5 чел. (10%). На вопрос «Считаешь ли ты что пиво это зло» вот такие ответы: а) да – 17 чел. (33%); б) нет – 19 чел. (37%); в) не знаю – 15 чел. (30%).

В практической части своих исследований я решил проверить вредность этого напитка на клетки печени, белок, семена фасоли.

Опыт №1. Подтверждение наличия спирта в пиве (исследование на алкоголь).

Вывод: спирт в пиве имеется; его количество достаточное для проведения качественной реакции на спирт. Опыт №2. Исследование влияния пива на белки. Вывод: пиво способствует свёртыванию белков и препятствует перевариванию и усвоению пищи. Опыт №3. Воздействие пива на продукты питания (молоко). Вывод: при добавлении пива в молоко разрушается химическая структура молока; в результате, не происходит полноценное усвоение органических веществ: белков, жиров, углеводов; происходит их разрушение. Опыт № 4. Исследование влияния пива на куриную печень.

Вывод: клетки печени могут погибать даже под влиянием небольшого количества спирта. Опыт № 5. Влияние действия пива на прорастание семян растений. Вывод: небольшое количество спирта, содержащееся в пиве оказывает отрицательное влияние на всхожесть семян.

Пиво является алкогольным напитком и далеко небезобидным, оказывающим отрицательное воздействие на организм человека.

В ходе изучения проблемы употребления пива было выяснено, что количество употребляющих этот напиток увеличилось. Альтернативу употреблению пива я вижу в занятиях спортом. ЗОЖ способствует укреплению здоровья и формированию активной жизненной позиции. Необходима разнообразная работа по информированию студентов нашего техникума о последствиях употребления пива. Информацию, которую я изучил в ходе своих исследований, планирую распространить в виде буклетов.

Здоровье является самым большим личным достоянием человека. Возникает уместный вопрос: пить пиво или лучше отказаться? Выбор за каждым из нас. Наш выбор – это ответственность перед своим здоровьем, своей семьёй, своим будущим!

Список литературы

1. http://www.alcomarket.info/news/analitika/analitika_9.htm
2. <https://sunhi.ru/vliyanie-alkogolya-na-psihiku-cheloveka-alkogol-i-psihika-psihologiya-alkogol/>
4. <http://pivoinfo.ucoz.ru/index/0-23>
5. <https://narcoff.com/alkogolizm/vliyanie/vred-piva>
6. <http://www.med-prof.ru/ig7233024.html>
7. <http://theme.orthodoxy.ru/pivo/>
8. Шиянов Р.В. «Знай и живи» - ОАО «ИПК «Ульяновский Дом печати» -2008
9. <https://lexconsult.online/7641-otvetstvennost-za-upotreblenie-spirtnogo-nesovershennoletnimi-detmi>

КАЖЕТСЯ, ГРИПП НАЧИНАЕТСЯ...

Куянова Динара, Миначёва Камила, Первушина Татьяна, Сидорова Жанна

Руководители: Крылова Елена Юрьевна, Захарова Нина Михайловна

ОГАПОУ «Ульяновский медицинский колледж»

Грипп занимает особое место среди всех инфекционных болезней человека, что обусловлено его повсеместным распространением, высокой заболеваемостью населения. Подсчитано, что в среднем ежегодно гриппом болеет каждый десятый взрослый и каждый третий ребенок. При этом наряду с легкой и среднетяжелой формами, заканчивающимися выздоровлением, у части больных возникают осложнения, приводящие к летальному исходу. По данным ВОЗ, каждый год во время вспышек гриппа в мире болеет до 15% населения, 250-500 тыс. из них умирают. Каждая вспышка гриппа наносит существенный ущерб здоровью населения и экономике соответствующего региона и страны.

Объект исследования: Профилактика гриппа

Предмет исследования: Эффективные мероприятия по профилактике гриппа

Цель исследования – разработать эффективные формы проведения мероприятия по профилактике гриппа.

Задачи исследования:

1. Изучить информационные источники о профилактике гриппа
2. Выявить эффективные методы профилактики гриппа
3. Выявить информированность студентов ОГБПОУ УМК и школьников о методах профилактики гриппа
4. Оценить приверженность студентов к специфической профилактике гриппа
5. Провести сравнительный анализ заболеваемости гриппом среди вакцинированных и не вакцинированных студентов
6. Разработать сценарий интерактивной площадки и наглядно-практический материал для обучения профилактике гриппа

7. Провести сравнительный анализ отношения школьников к вакцинации и информированности о методах профилактики гриппа до и после проведения интерактивной площадки «Шансов гриппу не дадим!»

Методы исследования:

1. Информационно-поисковый. Изучение информационных источников.

2. Социологический: анкетирование, среди студентов ОГБПОУ Ульяновского медицинского колледжа и школьников 9 классов.

3. Логический метод: анализ полученных данных.

База исследования: ОГБПОУ УМК;

Участники - студенты 1,2,3 курсов ОГБПОУ УМК, учащиеся МОУ СОШ №65, №63, №86, №81, №20, №59, №75, №50, №42, №73, №59, №44.

Практическая значимость: Формирование приверженности населения к эффективным методам профилактики гриппа.

В работе рассмотрены: этиология и патогенез, история, клиническая картина, лечение гриппа. Изучены информационные источники о профилактике гриппа и выявлены наиболее эффективные методы профилактики гриппа. Выявлена информированность студентов ОГБПОУ УМК и школьников о методах профилактики гриппа. Проведена оценка приверженности студентов к специфической профилактике гриппа. Проведен сравнительный анализ заболеваемости гриппом среди вакцинированных и не вакцинированных студентов.

Были сделаны выводы о дефиците знаний о методах профилактики гриппа и настороженном отношении к вакцинации. По результатам исследования разработана интерактивная площадка «Шансов гриппу не дадим» и наглядно-практический материал для обучения профилактике гриппа. Создан видеоролик рассказывающий о методах профилактики гриппа. Таким образом, найдена эффективная форма проведения мероприятия по формированию приверженности населения к профилактике гриппа. Эффективность доказана результатами сравнительного анализа отношения школьников к вакцинации и

информированности о методах профилактики гриппа до и после проведения интерактивной площадки «Шансов гриппу не дадим!»

НОМИНАЦИЯ «ТВОЕ БУДУЩЕЕ В ТВОИХ РУКАХ!»

ГАДЖЕТ ЗАВИСИМОСТЬ – БОЛЕЗНЬ СТУДЕНТОВ ПОКОЛЕНИЯ Z?!

Ибрагимова Дарья Владимировна

Руководитель: Зорина Мария Александровна

ОГАПОУ «УАвиаК – МЦК»

Актуальность исследования. В последние годы зависимостью от гаджетов страдают многие, но больше всего подвержены подростки. Для представителей молодого поколения Z, которые не мыслят себя отдельно от гаджетов, они стали не только обычным делом, но и превратились в навязчивую идею: «Быть всегда с включенным гаджетом, быть в сети». Западные ученые и медики бьют тревогу, о новой опасной болезни, порождённой техническим прогрессом – гаджетомании. А психологи выделяют психологические и физиологические симптомы расстройств при гаджетомании. На сегодняшний день эта проблема актуальна как никогда.

Степень изученности данной темы в современной отечественной науке является минимальной, в силу новизны феномена «гаджет-зависимости».

Цель исследования. Выявить группу риска среди студентов «УАвиаК-МЦК» попавших в зависимость от гаджетов.

Задачи исследования:

1. исследовать проблему гаджет зависимости через психологическое объяснение данного феномена;
2. определить степень зависимости от гаджетов в мире, рейтинг стран;
3. определить степень зависимости от гаджетов в нашей стране, рейтинг городов;
4. выявить зависимых от гаджетов студентов «УАвиаК-МЦК».

Объект исследования – гаджет зависимость.

Предмет исследования – гаджет зависимость - является ли болезнью студентов поколения Z.

Организация исследования. Исследования проводились в России в городе Ульяновске в Ульяновском Авиационном Колледже – Межрегиональном центре компетенций. Проведен опрос, анкетирование, в котором приняли участие 80 студентов разных специальностей и профессий.

Задумывались ли вы когда-нибудь, а не болезнь ли это — постоянно находиться с гаджетом в руках и быть всегда в сети? Итак, гаджеты, что же это такое?

Гаджеты (от английского gadget – «приспособление») – это нестандартные и оригинальные приспособления, которые помогают человеку решить массу технических вопросов.

Гаджет зависимость (от английского gadget addiction) – зависимость от всевозможных гаджетов, от интернета, социальных сетей и онлайн-игр.

Зависимость – повторяющийся паттерн поведения, который увеличивает риск развития болезни или личных (социальных) проблем и сопровождается потерей контроля.

Поколение Z – дети рожденные с 2000-х годов и по настоящее время.

По мнению психологов, гаджет-зависимость можно сравнить с наркотической зависимостью, так как в обоих случаях наблюдается получение организмом дозы «гормона удовольствия» - дофамина. Студенты поколения Z – это те дети, которые с рождения знакомы с цифровыми технологиями. С техникой поколение Z на Ты! Для данного поколения гаджет зависимость является наиболее опасной, так как они не видят затаившейся беды.

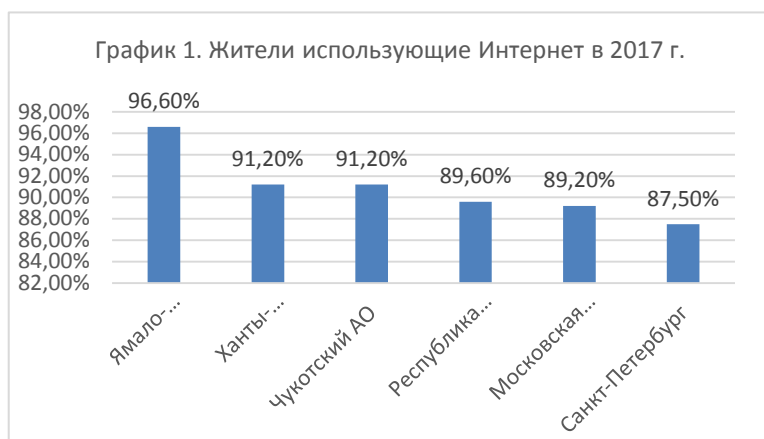


Каждая страна нашей необъятной планеты поддается веянию новых технологий, поэтому и появление гаджетов захватило мир любопытных граждан. Было проведено исследование в марте 2017 года

немецким корпоративным хостинг-провайдером - Colobridge GmbH на тему

«Топ – 10 стран с наибольшим количеством Интернет пользователей». Уникальная аналитика данного рейтинга открывает нам информацию о странах всего мира, выстроив места по количеству пользователей сети Интернет. На Рисунке 1 мы видим, что Россия занимает 7 строчку рейтинга – 104 миллиона пользователей, внушительная цифра в сравнение с числом жителей России 146 миллионов человек.

Исследование РОССТАТ (Федеральной службы Государственной статистики)



было опубликовано в марте 2018 года на тему «Использование Интернета населением разных регионов России». График 1 иллюстрирует следующие результаты, что самые

активные (по доле пользователей Интернета) регионы – Ямало-Ненецкий АО (96,6% жителей пользовались Сетью в 2017), а Ульяновская область находится на 82 позиции (67,1%).

Таким образом, мы видим, весь мир погружен в глобальную сеть Интернет, население выходит в сеть через смартфоны (им отдается наибольшее предпочтение), а также планшеты, компьютеры, ноутбуки, то есть выход происходит через гаджеты.



Итак, для выявления наличия гаджет зависимости среди студентов «УАвиаК-МЦК» было проведено исследование. Данные говорят о том, что показатели по курсам разнятся. На Графике 2

«Рейтинг гаджет зависимости по курсам в УАвиаК-МЦК» заметна особая тенденция по уменьшению гаджет зависимых студентов от курса к курсу.

Минимальный показатель на 4 курсе всего 2 студента. Пик достигается на 1 курсе, где число зависимых максимально – 6 студентов.

Таким образом, количество гаджет зависимых студентов в «УАвиаК-МЦК» составляет 17 из 80 опрошенных и анкетированных студентов. В процентном соотношении: 21% зависимых студентов, 79% независимых от гаджетов студентов. Обобщив данные, которые мы получили в ходе исследования, мы видим, что даже 21%, казалось бы, небольшой показатель заставляет серьезно задуматься о болезни – гаджет зависимости, которая как враг притаилась у нас за порогом. И игнорировать нельзя и как бороться пока неизвестно!

В максимальной опасности находятся студенты поколения Z, так как большую часть своего времени проводят с гаджетами в сети интернет. Коварство гаджет зависимости заключается в том, что зависимость развивается постепенно. Каждый поставленный лайк, каждый хвалебный комментарий, каждое электронное письмо, каждый паблик, каждое выложенное селфи и каждая победа в онлайн-игре воспринимается автором как одобрение и подталкивает его к продолжению гаджет-безумия. Злоупотребление гаджетами, ведет к психологической болезни. Важно не забывать об этом и всегда помнить!

Список литературы

1. Альмуханова А.Б. Большая психологическая энциклопедия: самое полное современное издание: Более 5000 психологических терминов и понятий / А. Б. Альмуханова и др. - М.: Эксмо, 2007. - 542 с.
2. Всероссийский центр изучения общественного мнения (ВЦИОМ) – Режим доступа: https://wciom.ru/news/ratings/polzovanie_internetom/ (дата обращения: 10.04.2019).
3. Сычёва А. Поколение Z: те, кто будет после / Из интервью А. Сычевой с психотерапевтом, кандидатом медицинских наук Марком Сандомирским. Режим доступа: <http://www.e-xecutive.ru/knowledge/announcement/1450249/> (дата обращения: 01.04.2019).

ОСТОРОЖНО, БАТАРЕЙКА!

Мусина Наталья, Ходжаева Айгуль

Руководитель: Айнулина Рушания Фатыховна
ОГБПОУ «Ульяновский медицинский колледж»

Работа посвящена исследованию влияния отработанных батареек на состояние окружающей среды и здоровье человека.

Девять миллионов людей, умерших в течение одного года. Такова статистика смертности от болезней, причина которых загрязнение воздуха и воды. Конкретные цифры влияния плохой экологии на здоровье человека были определены в ходе международного исследования. Итоги работы примерно 40 учёных подвёл британский журнал The Lancet - одно из старейших и наиболее авторитетных медицинских изданий мира.

Если поверить этим исследованиям, человечеству нужно бояться не ядерной войны, а превращения атмосферы в "газовую камеру". "Загрязнение окружающей среды является крупнейшей причиной болезней и преждевременной смерти в современном мире. В 2015 году от болезней, вызванных ухудшением экологии, преждевременно умерли 9 миллионов человек - 16 процентов от всех смертей в современном мире. Это в три раза больше смертей, чем от СПИДа, туберкулеза и малярии, и в 15 раз больше, чем от всех войны и других форм насилия. [1]

На сегодняшний день в нашем регионе налажена система переработки мусора. В Ульяновской области действуют уже четыре мусоросортировочных комплекса. По поручению губернатора Сергея Морозова в регионе разработана стратегия перехода к «зеленой цикличной экономике». В рамках нее прорабатывается вопрос о создании «Технопарка» на территории Ульяновской области, где разместятся предприятия по переработке различных фракций отходов. [2] Тем не менее проблема сортировки и переработки мусора остается актуальной в нашем регионе.

В нашей работе рассмотрены вопросы утилизации батареек, как наиболее опасного компонента мусора. Батарейки составляют менее 0,25% от объёма отходов, производимых человечеством, однако, на их долю приходится почти

50% всех токсичных металлов. Всего лишь одна выброшенная пальчиковая батарейка создаёт опасное для жизни загрязнение земли площадью 20 квадратных метров и отравляет 400 литров воды! [3]

Актуальность работы обусловлена недостаточной информированностью населения о вреде батареек для здоровья и окружающей среды, действиях по сбору и утилизации отработанных батареек.

Цель работы заключается в рассмотрении экологических аспектов вредного воздействия и неграмотной утилизации батареек.

Гипотеза: Состоит из предположения, что использованная и неправильно утилизированная батарейка наносит вред здоровью человека и окружающей среде, а также существует проблема с утилизацией батареек.

Гальванический элемент (батарейка или аккумулятор) - универсальный источник энергии, который обеспечивает миллиарды пользователей в бытовых вещах. А они имеют свойство вырабатывать свой ресурс. Однако не все знают, что делать с отработавшими батарейками? Это доказало наше анкетирование. Респонденты в возрасте 16-18 лет все используют батарейки, но 67% опрошенных не знают о вреде отработанных батареек; около 95% респондентов не знают, как утилизировать использованные батарейки и 88 % - выбрасывают их мусорное ведро.

По круговороту веществ, содержащиеся в них химические вещества, обладающие ядовитыми свойствами, оказываются в нашем организме. Губительный эффект может стать очевидным для человека через несколько лет, вызвав хроническое отравление, раковые заболевания или генетические мутации. Объем выброшенного мусора рассмотрим на примере нашего города: Население = 620 000 человек. 1 чел./год = 400 кг. В том числе 0,25% составляют батарейки – 1 кг. Итого получаем: 250 000 тыс. тонн отходов в год, в том числе 620 тонн приходится на долю батареек. Если даже 50% из них отправить на переработку, мы получим более 120 000 тыс. тонн отходов, которые не будут гнить столетиями на полигонах и травить воздух, воду, землю.

В результате эксперимента мы доказали губительное влияние элементов, входящих в состав пальчиковых батареек на живые организмы. В эксперименте использовано растение кресс-салат, которое является биоиндикатором, реагирующим на негативные факторы среды. В ходе эксперимента было установлено, что токсичные соединения, входящие в состав батареек, оказывают пагубное влияние на рост и развитие растения кресс-салата.

По итогам экологической акции «Спаси природу и себя», проведенной нами в ОГБПОУ УМК по сбору использованных пальчиковых батареек, мы посчитали, насколько нам удалось уберечь от загрязнения тяжелыми металлами почву и сохранить пригодные условия для жизни животных и человека.

Батарейка пальчиковая(шт.)	Почва (м²)	Вода (л)	Дерево	Крот	Ёж	Дождевой червь
1	20	400	2	2	1	18000-20000
662	13240	264800	1324	1324	662	11916000

Таблица 1 –Результаты социально-экологической акции

Собранный в ходе акции материал был передан для дальнейшей утилизации в пункты приема в Заволжском районе г Ульяновска.

В результате выполнения проектной работы наша гипотеза подтвердилась. Основываясь на научную литературу, используя свои собственные наблюдения, опыт, можно утверждать, что выбрасываемые батарейки в мусорные баки, опасны для человека и окружающей среды. С целью повышения экологического сознания и информированности населения проведены беседы в детских дошкольных учреждениях, школах и колледже, также организованы пункты сбора отработанных батареек. По результатам исследования для просветительской профилактической работы нами созданы группы в социальных сетях: Вконтакте и Инстаграмм, разработаны санбюллетень, буклеты и социальный видеоролик, которые демонстрировались

студентам. Нужно отметить, что количество респондентов, не знающих об утилизации использованных батареек заметно снизилось.

Список литературы

1. Загрязнение экологии убивает больше людей, чем войны и стихии. (Электронный ресурс) Режим доступа: <https://rus.ozodi.org/a/28810161>.
2. Территориальная схема обращения с отходами, в том числе с твердыми коммунальными отходами, на территории Ульяновской области. (Электронный ресурс) Режим доступа: <https://ulgov.ru/page/index/permlink/id/15788/>
3. Утилизация батареек. (Электронный ресурс) Режим доступа: <http://www.my-zozh.ru/utilizatsiya-batareek/>
4. О вреде батареек. (Электронный ресурс) Режим доступа: <http://eneloop.kz/batareiki.html>
5. Экология и здоровье человека. (Электронный ресурс) Режим доступа: https://knowledge.allbest.ru/ecology/3c0a65625b3bd79b5c53b89421316c36_0.html

РОЛЬ МЕДИЦИНСКОЙ СЕСТРЫ В ОБЕСПЕЧЕНИИ КОМФОРТНОГО ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ ПАЦИЕНТА

*Емелина Татьяна Анатольевна, Пашаева Лада Тахировна,
Шеджу Франк Сиприенович*

Руководитель: Колесова Елена Анатольевна

ОГБПОУ «Карсунский медицинский техникум имени В.В. Тихомирова»

Актуальность: Комфортное психологическое состояние является одной главных составляющих здоровья каждого человека. Создание благоприятной психологической среды является актуальной проблемой всех медицинских учреждений. Помимо безупречного владения профессиональными навыками медицинский работник должен уметь построить взаимоотношения с пациентами. Даже если медицинская сестра от природы коммуникабельна, важно умение анализировать свое общение с пациентами и сознательно использовать свои навыки для обеспечения психологического комфорта пациента, так как благоприятное психологическое состояние является неразрывной частью его здоровья. Для построения отношений между медицинской сестрой и пациентом служат такие качества как: участие, открытость, умение слушать, воспринимать, проявлять беспокойство, принимать чужие взгляды, сопереживать, быть искренним и уважать другого

человека, т.к. психотерапевтическая роль медсестры, в обеспечении комфортного психологического состояния пациента очень велика.

Цель исследования: изучить роль медицинской сестры в обеспечении комфортного психологического состояния пациента.

Задачи:

1. Рассмотреть особенности общения медицинской сестры с пациентом.
2. Разработать анкету для пациентов ГУЗ «Карсунская РБ».
3. Проанализировать данные анкетирования, оценить уровень подготовки пациентов к манипуляциям.
4. Разработать практические рекомендации для медицинского персонала ГУЗ «Карсунская РБ» по подготовке пациентов к различным манипуляциям.

Объект исследования: пациенты ГУЗ СО «Карсунская РБ».

Предмет исследования: проведение психологической подготовки пациентов для выполнения манипуляций и обеспечение комфортного психологического состояния.

Методы исследования:

- изучение и анализ научно – методической, справочной, специальной литературы;
- анкетирование;

Гипотеза: В обеспечении комфортного психологического состояния пациента, одна из главных ролей принадлежит медицинской сестре, так как психологическая подготовка помогает пациенту преодолеть страх перед различными манипуляциями, тем самым обеспечить его психологический комфорт.

В первой части работы были рассмотрены особенности общения медицинской сестры и пациента. Психологический аспект в работе медицинских сестер заключается в умении подойти к каждому больному, найти

ключ к его личности, создать контакт с ним. Следовательно, чем выше уровень психологической подготовки сестры, тем выше уровень ее работы в целом.

Медицинский работник должен уметь вжиться, вчувствоваться в то, что волнует больного. Необходимым условием контакта с больным является умение выслушать его. Одной из самых главных задач в деятельности медицинской сестры является умение рассеять страхи, опасения больных, тревогу и чувство неуверенности. Человек, желая выздороветь, ищет помощи, поддержки, заботы. Если больной не получает нужных ему эмоций и действий со стороны медицинской сестры, то он может стать обидчивым, замкнутым, испытать чувство неудовлетворенности, которое отрицательно сказывается на процессе лечения.

В результате анализа литературы по данной теме, были сделаны следующие выводы: состояние психологического комфорта пациента во многом зависит от медицинских работников. Их роль в обеспечении комфорта велика и ведет к скорейшему выздоровлению пациента, так как в благоприятном психологическом состоянии пациент всегда готов сотрудничать с медицинскими сестрами, выполнять все назначения, меньше волноваться и переживать за исход лечения.

Во второй части работы был использован метод анкетирования. В результате проведенного анкетирования, было видно, что к сожалению, медицинские сестры не всегда вежливо и с уважением относятся к пациентам, не все медицинские работники внимательно выслушивают больных, не все медицинские сестры объясняют ход манипуляции, не откликаются на просьбы и жалобы пациентов, не все создают условия для проведения интимных манипуляций, не всегда поддерживают контакт с пациентом при выполнении интимных манипуляций.

После анкетирования медицинским сестрам были предложены рекомендации по общению с пациентом. Через десять дней было проведено повторное анкетирование. В результате, пациенты были довольны общением с медицинским персоналом. Большая часть медицинских сестер вежливо и с

уважением общаются с пациентами и их родственниками, объясняют ход проведения манипуляций, выслушивают просьбы и жалобы пациентов, создают благоприятную обстановку для выполнения болезненных и интимных манипуляций, что ведет к скорейшему выздоровлению.

По отношению к пациентам со стороны медицинского персонала было выделено несколько типов медицинских сестер: тип сестры «играющую заученную роль», тип сестры «специалист», сестра мужеподобного типа, сестра «материнского типа», такие медицинские сестры выполняют свою работу с проявлением максимальной заботы о больных и сочувствия. Работа для них – неотъемлемое условие жизни. Они все могут и всюду успевают, постоянно заботятся о пациентах, обеспечивая их психологический комфорт, что способствует скорейшему выздоровлению.

Заключение: Медицинская сестра - самая гуманная профессия. Человек, выбравший ее, должен обладать такими качествами, как: доброта, терпение, отзывчивость, чуткость, сострадание, милосердие. Все эти качества необходимы для обеспечения психологического комфорта пациента. Есть эмоции, сопровождающие пациента при подготовке к манипуляциям, которые препятствуют медицинской сестре в выполнении своей работы. При установлении контакта необходимо понять переживания больного и сочувственно принять их. Сочувственный отклик на жалобы больного, стремление облегчить его болезненные переживания порой оказывают не меньшее лечебное действие, чем назначение медикаментозных средств.

На основе проведения практического исследования и анализа были сделаны выводы о том, что роль медицинской сестры очень важна. Для обеспечения комфортного психологического медицинского сестре необходимо соблюдать этикет общения, максимально избегать ненужных негативных психологических воздействий для обеспечения наибольшего психологического контакта с пациентом. Психологический комфорт способствует скорейшему выздоровлению пациента, внутреннему ощущению удовлетворения, снижается

психоэмоциональное напряжение, создаются благоприятные условия для сохранения и укрепления здоровья.

Список литературы

1. Грандо А.А. Врачебная этика и медицинская деонтология. Киев, Головное издательство «Вища школа», 2012г.
2. Матвеев. В.Ф. Основы медицинской психологии, этики и деонтологии. Москва, «Медицина», 2015г.
3. Остапенко А.Л. этика и деонтология среднего медицинского работника. Ленинград, «Медицина», 2012г.
4. Шкуренко Д.А. Общая и медицинская психология. Ростов-на-Дону, «Феникс», 2013г.
5. <http://www.informio.ru>

ЖИЗНЬ В ЛАДОШКАХ

Шарафутдинова Энже

Руководитель: Глухова Любовь Аркадьевна
ОГБПОУ «Ульяновский медицинский колледж»

Долгожданная беременность наступила, но с момента зачатия до рождения ребенка должны пройти долгих девять месяцев. В этот период женщину могут подстерегать серьезные испытания.

Недоношенность - одна из основных причин смерти новорожденных. Проблема выхаживания недоношенных чрезвычайно сложна, так как дети еще не созрели для существования вне материнского организма. Это заставляет отнести к недоношенности как к проблеме особой важности и требует особого внимания. В гинекологических и акушерских стационарах ведется активная работа для профилактики преждевременных родов, но все же если они происходят, то для сохранения жизнеспособности детей, родившихся раньше положенного срока, необходимо создать специальные условия, как в момент рождения, так и в течение последующей адаптации ребенка. Основным условием успешного выхаживания недоношенных детей является создание специализированных отделений и особого ухода.

Уход за недоношенными детьми осуществляют с учетом физиологических особенностей: несовершенства терморегуляции,

недостаточной сопротивляемости к инфекциям, склонность к асфиктическим состояниям, незрелости органов и систем. В стационаре, имеющем все современные технологии, можно получать удовлетворительные результаты выхаживания. При правильно организованной окружающей среде недоношенные дети выживают, развиваются и уже к концу 1-го года жизни догоняют своих доношенных сверстников по многим показателям.

Основная цель проекта: деятельность благотворительного движения клуба «28 петель» в развитии профессиональных компетенций студентов, заинтересовать молодежь проблемой недоношенных новорожденных.

Объект: недоношенные новорожденные.

Предмет: адаптационный этап недоношенных новорожденных.

Задачи исследования:

1. Изучить и описать особенности недоношенных новорожденных.
2. Изучить и описать деятельность благотворительного движения клуба «28 петель».
3. Проанализировать информированность студентов ОГБПОУ УМК о клубе «28 петель».
4. Провести мероприятие со студентами с целью привлечения к благотворительному движению.
5. Совместное с клубом сотрудничество с ГУЗ ГKB №1 (Перинатальный центр).

В процессе работы над данным социальным проектом было организовано ряд мероприятий, со студентами, направленные на сотрудничество с благотворительным движением «28 петель».

1. Акция «Жизнь в ладошках»

Вступив в благотворительное движение «28 петель», была проведена акция «Жизнь в ладошках». В Ульяновском медицинском колледже состоялась встреча студентов и преподавателей с региональным руководителем благотворительного движения «28 петель» Алисой Привезенцевой. На встрече говорили о деятельности клуба, о детях, которые поторопились появиться на

свет, обсудили, как помочь недоношенным новорожденным. На акцию были приглашены все неравнодушные студенты, преподаватели, на которой можно было связать вещи для малышей или принести моточки пряжи из 100% шерсти, 100% хлопка

2. Коробка «28петель»

В городе Ульяновске было всего два пункта приема вязаных вещей и пряжи для недоношенных деток. На базе нашего колледжа ОГБПОУ УМК был открыт новый пункт сбора вещей и пряжи для торопыжек по Заволжскому району. Участие приняли не только студенты нашего колледжа, но и жители нового города.

3.«Вместе с нами»

Так как нашей задачей было привлечение студентов к данному движению, в клуб присоединились студенты первого, второго, третьего и четвертого курсов. Многие студенты уже внесли свой вклад в данное движение, принесли пряжу и связали вещи для недоношенных детей.

4.Сотрудничество с ГУЗ ГKB №1

Нашим достижением в проекте стало сотрудничество с ГУЗ ГKB №1, до нашего сотрудничества, данное движение имело связь с перинатальным центром «Мама», и областным родильным домом.

Совместно с клубом «28 петель» была проведена передача вязаных вещей для недоношенных детей ГУЗ ГKB №1.

Заключение

Преждевременные роды до настоящего времени остаются одной из ведущих причин высокой заболеваемости и смертности среди новорожденных детей. В условиях низкой рождаемости эта проблема приобретает особую актуальность. На основании Приказа Министерства здравоохранения и социального развития РФ от 1 июня 2010 г. N 409н "Об утверждении Порядка оказания неонатологической медицинской помощи" недоношенным оказывается помощь и создаются условия для последующего выхаживания недоношенных весом от 500 гр.

Для того чтобы сохранить ребенку жизнь и свести к минимуму последствия рождения раньше положенного срока, нужны специальные условия и особенный уход, деятельность всего персонала, а особенно акушеров, основанный на АФО - несовершенство терморегуляции, сниженная толерантность к пище, склонность к асфиктическим состояниям, недостаточность сопротивления к инфекциям, незрелость органов и систем. Такие дети еще не созрели для существования вне материнского организма. Главное в уходе - соблюдение лечебно-охранительного режима, создания комфортной окружающей среды, схожей с внутриутробной, и вскармливание материнским молоком. В случае правильного соблюдения всех медицинских правил недоношенный ребенок в последующие годы развивается аналогично доношенному младенцу или даже качественно лучше: многие великие ученые, поэты, писатели и политические деятели родились недоношенными, но достигли потрясающих умственных высот. Например, выдающийся полководец Суворов тоже родился раньше срока. Бабушки повитухи держали его в опаре (дрожжевое тесто) на печи, тем самым сохраняли жизненно - важное для таких детей тепло.

Давайте изменим будущее миллионов детей, родившихся слишком рано, их матерей и семей, а в конечном счете – целых стран. Выживание и благополучие младенцев необходимо для того, чтобы построить будущее, достигнуть которого мы хотим.

ЗОЖ – КАК ОДИН ИЗ ФАКТОРОВ СТАНОВЛЕНИЯ КОНКУРЕНТОСПОСОБНОСТИ СПЕЦИАЛИСТА

Шакуров Ирек Рамильевич

Руководитель: Лемесева Мария Александровна
ОГБПОУ «Карсунский медицинский техникум имени В.В. Тихомирова»

Здоровье подрастающего поколения является важнейшей проблемой, так как оно определяет генофонд нации, будущее государства. Здоровье — это важнейшая потребность человека, определяющая способность его к труду и обеспечивающая всестороннее развитие личности.

Российское общество периодически выдвигает новые требования к процессу профессиональной подготовки студентов. Одним из главных структурных компонентов компетентности выпускников является конкурентоспособность.

На процесс формирования данной способности влияет множество показателей. Одним из значимых факторов и составляющих конкурентоспособности специалиста является, на наш взгляд, направленность личности на здоровый образ жизни.

Проанализировав научную литературу, пришли к выводу, что современный рынок труда предъявляет ряд требований к специалистам, одним из которых является здоровье.

В настоящее время сложилась неблагоприятная ситуация с показателями здоровья молодых специалистов, поэтому так важна популяризация и внедрение ЗОЖ, особенно в среде студенчества, т.к. в процессе становления будущего специалиста - здоровый образ жизни приобретает особое значение, поскольку выступает фактором его успешности, как в учебной, так и в будущей профессиональной деятельности. Анализируя статистические данные Минздрава России, можно сказать, что 80% детей имеют хронические заболевания. По результатам Всероссийской диспансеризации только 40% детей считаются здоровыми. Поэтому необходимо, чтобы будущий специалист еще в студенческие годы пришел к осознанию значимости здорового образа жизни.

Следовательно, формирование здорового образа жизни студента в процессе его профессионального становления является актуальной.

При работе над исследованием проводился анализ широкого круга научной литературы, посвященной вопросам здоровья и здорового образа жизни. В основу понятия «здоровье» положена концепция И.И. Брехмана как основополагающий компонент человеческой личности. Определение

«здоровый образ жизни» встречаются у таких авторов как: И.В. Бестужев – Лада, М.Н. Руткевич, В.И. Толстых и д.р.

Многогранность проблемы здорового образа жизни, представленная в работах многих ученых и исследователей говорит об отсутствии единого целостного подхода к пониманию ЗОЖ. В целом проблема ЗОЖ и сохранения здоровья остается недостаточно изученной в современной науке. Особенно это касается обучающихся, как наиболее уязвимой группы населения.

Объектом исследования являются - студенты медицинского техникума, будущие специалисты.

Предметом - особенности влияния ЗОЖ на конкурентоспособность специалиста.

Цель: выявить, все ли студенты знают, что такое «Здоровый образ жизни» и придерживаются рекомендаций по улучшению своего здоровья.

Задачи:

1. Провести анализ направленности на ЗОЖ в образовательном учреждении;
2. Расширить и закрепить знания студентов о ЗОЖ;
3. Составить рекомендации по ведению ЗОЖ, чтобы быть конкурентоспособным.

Гипотеза. Мы предполагаем, что если студенты придерживаются ЗОЖ, то они соответствуют требованиям, предъявляемым современным рынком труда.

Методы исследования: сбор, изучение и анализ информации, опрос.

Анализируя результаты, полученные в ходе исследования, можно сделать вывод, что большинство студентов (78,7 %) считают значимой диагностику уровня здоровья; 21,3 % - что диагностика не имеет особого значения. Но никто из респондентов не указали, что процедура диагностики неважна.

Ответили, что знают, что такое ЗОЖ и его составляющие – 87%, что говорит о направленности студентов на ЗОЖ в техникуме.

Также основная масса студентов (73,4 %) утверждают, что необходима пропаганда здорового образа жизни, и лишь 26,6 % опрошенных с этим не согласны.

На вопрос «Считаете ли вы, что направленность личности на здоровый образ жизни повышает ее конкурентоспособность на рынке труда?», большинство студентов (56,5 %) дали положительный ответ: 34,7 % считают этот фактор не имеющим особенного значения, и 8,8 % - полагают, что направленность личности на ЗОЖ и конкурентоспособность не связаны.

На вопрос «Связаны ли между собой состояние здоровья человека и уровень его благосостояния?», мнения студентов разделились. Хотя большинство опрошиваемых (47,2 %) дали положительный ответ, 16,4 % затрудняются ответить и 36,4 % полагают, что состояние здоровья человека и уровень его благосостояния не связаны.

Постоянно и систематически диагностируют функциональное состояние всех систем организма 6,3% обучаемых, выполняют данную процедуру нерегулярно 93,7%. Также по данному вопросу были получены многочисленные комментарии: студенты считали, что отсутствие информации о состоянии здоровья позволяет сохранять адекватный уровень тревожности и беспокоиться только в случае крайней необходимости.

Студентов, игнорирующих данную процедуру в полном объеме, выявлено не было. На наш взгляд, последний факт связан с тем, что в техникуме ежегодно в начале учебного года проводится медицинский осмотр, каждый студент имеет возможность диагностировать состояние здоровья у нескольких специалистов.

Постоянно прибегают к профилактике заболеваний 7,8 % студентов, нерегулярно проводят профилактические мероприятия 43,5 %, не прибегают к профилактическим мероприятиям 48,7 % опрошенных.

Таким образом, полученные данные позволяют говорить о том, что будущие медики осознают связь конкурентоспособности специалиста с состоянием его здоровья. При этом теоретически они осознают необходимость диагностики состояния здоровья, проведения профилактических мер по его оптимизации.

Будущие медики лишь теоретически осознают негативное влияние вредных привычек на их здоровье, которое сопровождает их профессиональную деятельность. Одним из приемов формирования направленности на здоровый образ жизни, влияющей на конкурентоспособность студентов, может быть работа волонтеров нашего техникума. Данная работа должна быть направлена на: профилактику вредных привычек у студентов, активное участие в спортивных соревнованиях и секциях, пропаганду ЗОЖ. Т.е. направить студентов

на здоровый образ жизни, который является одним из главных факторов конкурентоспособности выпускника.

Наша работа не ставит целью достижение высоких результатов за короткий отрезок времени. Главное в ней – помочь студентам проявить их собственные потенциальные возможности, чтобы, взрослея, были готовы вести здоровый образ жизни, ценили свое здоровье и здоровье окружающих и были здоровыми конкурентоспособными специалистами.

Список литературы

1. Батрымбетова, С.А. Медико-социальная характеристика студентов и научное обоснование концепции охраны здоровья. – 2011. – 302 с.
2. Борисова, Л.П. Формирование культуры здоровья студентов. – 2014. -20с.
3. Кучеренко, В.З. Физиологические основы здорового образа жизни. – 2015. – 24 с.
4. Шаповалов, В.И. Формирование конкурентоспособности школьников в условиях дополнительного образования. – 2010. – 42 с.

ФОРМИРОВАНИЕ ЛИЧНОСТНЫХ КАЧЕСТВ ЧЕРЕЗ СИСТЕМУ МЕРОПРИЯТИЙ ПО ПРОФИЛАКТИКЕ ДЕВИАНТНЫХ ФОРМ ПОВЕДЕНИЯ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ

Шакурова Камила Асхатовна, Машарапова Дина Райхатовна

Руководитель: Шлёнская Рада Валерьевна

ОГБПОУ «Ульяновский социально-педагогический колледж»

Проблема становления личности в современных условиях огромного влияния на подрастающее поколение средств массовой информации, рекламной продукции и интернет- ресурсов является одной из сложнейших и актуальных в жизни общества.

В послании В.В.Путина к Федеральному Собранию состояние дел в духовно-нравственной сфере среди подрастающего поколения названо как «демографическая и ценностная катастрофа», происшедшую в результате утраты многих нравственных ориентиров. Президент РФ отметил, что «если нация утрачивает жизненные ориентиры и идеалы, ей и внешний враг не нужен, все и так развалится само по себе» и поставил задачу «укреплять прочную

духовно-нравственную основу общества». Для ее решения мы опирались на национальную доктрину образования Российской Федерации, Концепцию духовно-нравственного воспитания населения Ульяновской области, а также Программу развития системы воспитательной работы ОГБПОУ УСПК.

Цель проекта: создание условий для личностного роста подростков и профилактика девиантных форм поведения.

Инновационность и оригинальность проекта заключается в том, что нами были включены в программу отдельные занятия, где мы обсуждали и анализировали информационные материалы последних лет (кино- и мультипликационные фильмы, рекламные ролики, интернет страницы популярных среди подростков и молодежи людей).

Задачи проекта:

- Формирование общих компетенций, в том числе ценностного отношения к здоровью собственному и окружающих;
- Развитие лидерских качеств и уверенности в себе;
- Формирование умения позитивно разрешать конфликты;
- Развитие критического мышления.

Участники проекта: учащиеся, родители, педагоги.

Формы работы: тренинги, классные часы, беседы, анализ социальных сетей и кинофильмов, участие в организации и проведении добровольческий и волонтерских акциях и мероприятиях.

На подготовительном этапе нами были изучены теоретические основы проблемы исследования и проведена первичная диагностика.

Проведены исследования по методике диагностики девиантного поведения (авт. Э. В. Леус), диагностики уровня школьной тревожности (авт. Б. Н. Филлипс) и психолого-педагогическая диагностика духовно-нравственного воспитания и развития личности (авт. Л. Н. Колмогорцева).

Диагностика проводилась в ноябре 2018 г. В исследовании участвовали 20 учащихся СОШ г.Ульяновска (возраст 13-14 лет).

Основной этап реализации проекта включал анализ и интерпретацию результатов исследования, составление комплекса профилактических и коррекционно-развивающих мероприятий и их апробация.

Результаты диагностики девиантного поведения показали, что у 10% выявлена высокая степень социально-психологической дезадаптации, у 70% обнаружена лёгкая степень и только у 20% опрошенных отсутствует. По шкале делинквентное поведение у 50 % детей была обнаружена ситуативная предрасположенность к делинквентному поведению, причем у 1 ребёнка была выявлена сформированная модель делинквентного поведения. По шкале зависимое (аддиктивное) поведение у 10% обнаружена ситуативная предрасположенность к зависимому поведению. Кроме того, по шкале агрессивное поведение 40% опрошенных имеют ситуативную предрасположенность к агрессивному поведению и 55% - ситуативную предрасположенность к аутоагрессивному поведению.

Результаты диагностики уровня школьной тревожности показали, что у 41 % подростков наблюдается уровень тревожности выше среднего, особо отмечают опрошенный последствия социального стресса и страх самовыражения.

Также была проведена психолого-педагогическая диагностика духовно-нравственного воспитания и развития личности школьников. Анализ которой показал, что у 100 % опрошенных уровень сформированности нравственных отношений находится в пределах нормы. Но из них, у 24% детей нравственная самооценка находится на уровне ниже среднего.

Следует обратить внимание, что по результатам диагностики отсутствуют ребята с высоким уровнем сформированности духовно-нравственных личностных качеств. С одной стороны, это обусловлено возрастом, с другой - если в процессе обучения и воспитания не уделят этому должного внимания, то не будет и полного раскрытия человека как личности. А ведь именно духовно-нравственная сфера личности может стать основой профилактики девиантных

форм поведения детей и подростков, возможностью делать правильный выбор, основываясь на нравственных ценностях.

Для решения этой и предыдущих задач была разработана и апробирована программа мероприятий для подростков, родителей (законных представителей) и педагогов по тематике, включающей вопросы профилактики суицидальных намерений подростков, конструктивного решения проблем и стрессоустойчивости, включение в программу коммуникативных тренингов, тренингов лидерства и бесед, помогающих формировать критическое мышление к СМИ, интернет-ресурсам, анимационных и художественных фильмов.

На **заключительном этапе реализации проекта** нами была разработана Анкета с целью анализа эффективности проведенной работы. По результатам анкетирования можно отметить, что уровень тревожности значительно снизился. 63% опрошенных отметили, что стали использовать навыки эмоционального самоконтроля. Отношения с друзьями и близкими изменились в лучшую сторону у 79% опрошенных, и 74% детей считают, что атмосфера в классе стала более доброжелательной.

Результаты проекта:

- Пособие «Методические рекомендации для педагогов и социальных педагогов образовательных организаций по профилактике девиантных форм поведения подростков»,
- Памятка для педагогов «Секреты общения с родителями» и Памятка для родителей «Правила бесконфликтного общения с ребенком».
- Социальный видеоролик по профилактике вредных привычек, который занял 3 место во Всероссийском конкурсе "Здоровый образ жизни – это Здорово!" (март, 2019 г.)

Таким образом, рассматривая проблему формирования личностных качеств подростков и профилактики девиантных форм поведения мы предполагали, что социально и нравственно устойчивая личность сможет успешно адаптироваться в социуме и эффективно выполнять общественно-

полезную деятельность. Это должна быть целенаправленная и систематическая работа, эффективность которой будет выше, если наряду с изучением культурного наследия человечества, подростка будут учить навыкам критического отношения к информации, поступающей от недобросовестных средств массовой информации и опасных интернет-источников.

Список литературы

1. Беличева С. А. Вестник психосоциальной и коррекционно-реабилитационной работы.// Социальное здоровье России, 2016, №4.
2. Духовно-нравственное воспитание молодежи Ульяновской области.Авт.-сост. Е.В. Шмакова- Уч-метод.пособие.-ОДПЦ «Арское»: Ульяновск, 2012.
3. Арапова П.И. Образ будущего и выбор жизненного пути в юношеском возрасте.// Вестник ПТСГУ,С.4. Педагогика. Психология- 2015.- Вып.1 (36). С. 122-129.

ВРЕДНЫЕ ПРИВЫЧКИ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЩЕСТВА

Кайгородова Кристина Павловна, Исакова Ксения Евгеньевна

Руководитель: Бруздаева Светлана Николаевна
ОГАПОУ «УАвиаК-МЦК»

Цель работы: Определение сформированности и содержания вредных привычек обучающихся 1 курса ОГАПОУ «УАвиаК-МЦК».

Актуальность.

В условиях массового распространения различных видов вредных привычек среди подростков создается реальная угроза здоровью молодых людей. Но существуют и такие вредные привычки, которые явно не выказывают свое воздействие на молодой организм человека, незаметно отрицательно влияя при этом, на качество жизни в целом.

В данной работе рассматриваются такие вредные привычки информационного общества, как повышенный уровень информации, мультизадачность, постоянная занятость, прокрастинация.

Объект исследования:

- вредные привычки обучающихся 1 курса ОГАПОУ «УАвиаК-МЦК».

Предмет исследований:

- сформированность и наличие вредных привычек у обучающихся 1 курса.

Одной из вредных привычек обучающиеся указали:

- интернет - зависимость, «зависание в социальных сетях», игры онлайн (71,5 %).

Остальные назвали разные привычки: спорить, грызть ногти, тереть волосы и другие вредные привычки.

Повышенный уровень информации характерен для сегодняшнего времени. Однозначно оценить влияние интернета сложно, так как оно имеет и положительные и отрицательные факторы.

Современный поток информации приходит к нам в разрозненном виде, это влияет на нашу способность читать, писать, думать. Психологи утверждают, что вследствие этого молодое поколение постепенно отучается и читать и писать и думать. Обучающиеся также не привыкли долго задерживать внимание на одном событии.

Все это отрицательно влияет на восприятие, запоминание и обработку информации, на концентрацию и скорость внимания обучающегося, снижают продолжительность концентрации внимания, делает человека рассеянным. Развивается синдром дефицита внимания и гиперактивности. При использовании одного веб интерфейса обучающиеся общаются, спорят, высказывают свое мнение, слушают музыку и т.д., пользователи все и сразу. Это перерастает во вредную привычку, трудно удерживать внимание на одной информации, например, на чтении книги. На вопрос дочитывают ли обучающиеся книгу до конца. Положительно ответили примерно 50%.

Те люди, которые проводят много времени в онлайн, подвержены плохому настроению и чаще чувствуют себя несчастными. Многие люди не могут контролировать, сколько времени они «просидели» в интернете. Это им мешает вести полноценную жизнь. Но при этом, как показал опрос 85,7 % обучающихся, например, не разговаривают долго и часто по телефону. Большая

часть опрошенных обучающихся (64,2%) указали, что у них друзья реальные, а не виртуальные.

Следующая вредная привычка - мультизадачность. Мультизадачность - способность одновременно заниматься совершенно разными делами.

Обучающиеся признались, что одновременно:

- проводят большое количество времени находясь в Сети в поисках информации;
- играют онлайн в игры;
- становятся пристрастными к многочисленным виртуальным знакомствам;
- испытывают непреодолимое увлечение сайтами с сомнительным содержанием.

Онлайн - игры (браузерные, мобильные, ролевые) используют 69, 6% обучающихся. Из них активными донатерами обучающиеся не являются (87%). Времени на интернет – игры в день затрачивается от 4 до 7 часов у 26% обучающихся, от 1 до 3 часов у 74% обучающихся. Доля обучающихся, проводящих в соцсетях от 1 до 2 часов в день составила 47, 82%, 39,28 % до 1 часа в день, остальные распределились от 4 до 7 часов в день 8,56% и меньшем количестве 10 и более часов в день составили 4,34%.

Рисунок 1- Доля обучающихся, проводящих время в социальных сетях



Сложно дать категоричную оценку влияния социальных сетей. Многие люди находят родственников, проживающих в дальних странах, друзей и знакомых. Существует притяжение людей к соцсетям, зависимость от интернет-общения.

Отрицательные последствия проявления мультизадачности: чем больше вы делаете много дел одновременно - вы расходуете свою энергию! Эффективность резко снижается!

Психологи предупреждают, что лучший способ справляться с задачами - это сосредоточиться на каком-то одном деле, выполнить его и только затем переходить к следующему. Если скачешь с одной задачи на другую задачу, не выполняя толком ни одну, теряешь впустую много времени и энергии. В анкете обучающиеся на вопрос о том, читают ли они книгу от начала до конца, поделились 50 % на 50%.

Глобальная занятость базируется на:

- огромном количестве внешних стимулов;
- соревновательном чувстве;
- создании видимости деятельности;
- удовлетворении от выполненных дел;
- ложном пути к успешности (больше - не значит лучше!);
- отсутствии навыков планирования.

Отрицательное последствие - недосыпание. На вопрос «Испытываете ли Вы недосыпание» 78 % ответили положительно. Общеизвестно как недосыпание влияет на организм человека. Мы мало знаем о том, какое влияние оказывает недосыпание на мозг, на познавательные способности, память и способность к концентрации". В каждой пятой группе наблюдается спящий студент.

Следующая привычка - прокрастинация, человек фокусируется на мелких задачах.

Термин «Прокрастинация» (Procrastination) procrastination (лат. язык), что означает «откладывание, отсрочивание, затягивание»: pro (лат.) – «вперед, для, за, вместо» + crastinus (лат.) - «завтрашний», cras (лат.) «завтра». Есть время для выполнения отложенных дел, но выполнение дел откладывается еще, еще и еще.

1. Причинами являются: лень, самосаботаж (лень второго уровня) - делаете второстепенное, но не делаете главное, настроение (нет настроения что-то делать), страх (я не смогу это сделать), Зависимость (начну делать, когда....), никак не приступаете к выполнению дел.
2. Данная проблема больше касается сотрудников фирм, организаций, людей более старшего возраста. Тем не менее 43% обучающихся согласно анкетирования подвержены прокрастинации – откладыванию дел на завтра. Чем опасна данная вредная привычка: человек из-за переживаний теряет свою энергию, устает, такое поведение приводит к депрессии. Механизмы лени и прокрастинации во многом схожи.

Выводы: Выполнен анализ вредных привычек обучающихся 1 курса (информационного поколения). Результаты анкетирования позволили определить уровень сформированности некоторых вредных привычек у обучающихся 1 курса, предложить простые советы по их коррекции. «Привычки остаются с нами», но контроль своих действий, следить за собой - говорит себе «НЕТ» можем только мы сами. Можем сами: Читать и изучать, а не просматривать... Позвать друзей на прогулку! Общаться реально!

Устали от постоянной занятости, составьте список всех «зависших» дел и проанализируйте свое поведение попробуйте выполнить то дело, которое считаете самым важным. Почувствовали облегчение? Запомните это приятное чувство! Делать наиболее важное и значимое дело! Заканчивать начатые дела. Здесь помогут такие установки, как сила привычки. Ставить себе временные ограничения на «пребывание» в соцсетях, поставить таймер, напоминание на телефон.

Останавливайте свой выбор на социальных сетях, в которых при регистрации вы указываете свои интересы, любимые предметы, темы. Программа сайта выберет страницы соответствующие именно заявленному запросу.

Список литературы

1. Тони Крэбб БезУмно занят. Как выбраться из водоворота бесконечных дел, Альпина Паблишер, 2015-470 с.
2. Решетова Т.А. Вредные привычки нового времени, Наука, образование и культура, Олимп, 2016г. с.56-58. Слученкова К.А. Прокрастинация: особенности дефиниций и психологическое содержание // Психология. Историко-критические обзоры и современные исследования. 2018. Т. 7. № 4А. С. 18-26.
4. Варваричева Я.И. Феномен прокрастинации: проблемы и перспективы исследования. // Вопросы психологии, 2010, №3.

Научное издание

МЫ ЗА ЗДОРОВУЮ РОССИЮ!

**Материалы
областной студенческой научно-практической конференции**

25 апреля 2019 года

Печатается в авторской редакции

Подготовка оригинал-макета *Е.П. Поповой, О.В. Ефимовой*