

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ УЛЬЯНОВСКОЙ ОБЛАСТИ  
ОБЛАСТНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«УЛЬЯНОВСКИЙ МЕДИЦИНСКИЙ КОЛЛЕДЖ»

# МЫ ЗА ЗДОРОВУЮ РОССИЮ!

МАТЕРИАЛЫ ОБЛАСТНОЙ СТУДЕНЧЕСКОЙ  
НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКОЙ КОНФЕРЕНЦИИ

24 МАРТА 2016 ГОД

**ЗДОРОВАЯ СТРАНА**



УЛЬЯНОВСК  
2016

**Мы за здоровую Россию!:** материалы областной студенческой научно-практической конференции 24 марта 2016 г. / – Ульяновск, ОГБПОУ УМК, 2016. – 112 с.

В сборнике опубликованы статьи, представленные на областной студенческой научно-практической конференции «Мы за здоровую Россию!». В конференции приняли участие студенты из 17 профессиональных образовательных организаций Ульяновской области. Статьи посвящены вопросам сохранения здоровья и эколого-просветительской деятельности студентов и представляют интерес для руководителей, преподавателей и студентов образовательных организаций, а также для лиц, интересующихся исследовательской деятельностью студентов.

Сборник подготовлен по материалам, предоставленным авторами в электронном виде, и сохраняет авторскую редакцию. За содержание предоставленных материалов организаторы ответственности не несут.

© Коллектив авторов, 2016.

© Министерство образования и науки Ульяновской области, 2016.

© ОГБПОУ УМК, 2016.

## ОГЛАВЛЕНИЕ

<p><b>Здоровый организм - здоровый специалист <i>Вилешкова Надежда</i></b>  <i>Руководитель: Ильин Павел Юрьевич, руководитель физического воспитания, преподаватель физической культуры ОГБПОУ «Старомайнский технологический техникум»</i>.....</p>	6
<p><b>Мульттерапия как метод социализации подростков <i>Игнатьева Кристина</i></b>  <i>Руководитель: Трутнева И.Б., преподаватель психолого-педагогических дисциплин ОГБПОУ Ульяновский колледж искусств, культуры и социальных технологий</i> .....</p>	10
<p><b>Психологический театр как средство сохранения психологического здоровья будущих педагогов <i>Давлетшин Ирек</i></b>  <i>Руководитель: Трутнева И.Б., преподаватель психолого-педагогических дисциплин ОГБПОУ Ульяновский колледж искусств, культуры и социальных технологий</i> .....</p>	13
<p><b>Оставайся здоровым круглый год! <i>Шарафутдинова Энже, Кузнецова Анна, Степанова Виктория</i></b>  <i>Руководитель: Шилова Т.Т. – преподаватель ОГБПОУ «Ульяновский медицинский колледж»</i>.....</p>	17
<p><b>От здорового образа жизни в техникуме - к здоровому образу жизни на предприятии <i>Коротков Дмитрий</i></b>  <i>Руководители: Журавлев В.А. – мастер производственного обучения, Сорокина Т.А. – руководитель физического воспитания ОГБПОУ «Новоспаский технологический техникум»</i> .....</p>	21
<p><b>Люди, йогурты, здоровье <i>Абросимова Екатерина</i></b>  <i>Руководитель: Черняева Л.В. ОГБПОУ «Ульяновский техникум питания и торговли»</i>.....</p>	25
<p><b>Здоровый специалист – успешный профессионал <i>Киреева Дарья, Салина Ольга</i></b>  <i>Руководители: Гуськова О.В., Сычева А.В. ОГБПОУ «Ульяновский социально-педагогический колледж»</i> .....</p>	28
<p><b>Здоровьесбережение как приоритетное направление системы образования <i>Гиль Анна</i></b>  <i>Руководитель: Синькевич В.Ф. заведующий отделом научно-методического и информационного сопровождения ОГБПОУ «Ульяновский колледж культуры и искусства»</i> .....</p>	33

<b>Здоровый образ жизни и молодежь</b> <i>Кочедыкова Анастасия</i> <i>Руководитель: Авдоницева Е.Н., педагог-психолог ОГБПОУ «Ульяновский профессионально-педагогический колледж»</i> .....	37
<b>Селфи-зависимость: болезнь XXI века</b> <i>Новикова Ангелина, Федорова Нина</i> <i>Руководитель: Ефимова О.В. – преподаватель информатики ОГБПОУ «Ульяновский медицинский колледж»</i> .....	41
<b>Хлебобулочные изделия для потребителей с активной физической нагрузкой</b> <i>Залялиев Артур, Калязин Сергей, Костяева Анастасия</i> <i>Руководитель: Титкина Н.А. ОГБПОУ «Ульяновский техникум питания и торговли»</i> .....	46
<b>В здоровом теле – здоровый дух</b> <i>Ахмерова Айсылу</i> <i>Руководитель: Логинова Т.В. преподаватель ОГБПОУ «Павловский технологический техникум»</i> .....	48
<b>Скрытый голод</b> <i>Мухамедеева Алсу, Тиханов Алексей</i> <i>Руководители: Захарова Н.М., Крылова Е.Ю., преподаватели профессиональных модулей ОГБПОУ «Ульяновский медицинский колледж»</i> .....	50
<b>Йогурт - молочные продукты глазами потребителей</b> <i>Сабирзянов Рафис</i> <i>Руководитель: Бояркина М.А., к.т.н., преподаватель ОГБПОУ «Димитровградский механико-технологический техникум молочной промышленности»</i> .....	56
<b>Адаптация детей в детском дошкольном учреждении</b> <i>Епишина Екатерина, Бойко Оксана, Исмаилова Сарийя, Ткаченко Валерия</i> <i>Руководитель: Шамгунова С.Р. преподаватель ОГБПОУ «Ульяновский медицинский колледж»</i> .....	60
<b>Вредное воздействие сигарет на живые организмы</b> <i>Сорокина Полина, Блинов Николай</i> <i>Руководитель: Желтова Е.В., преподаватель ОГБОУ СПО сельхозтехникум в р.п. Жадовка</i> .....	66
<b>Воздух – «пастбище жизни»</b> <i>Митрофанова Марина, Смирнова Любовь, Шарифутдинова Энже</i> <i>Руководитель: Айнулина Р.Ф. ОГБПОУ «Ульяновский медицинский колледж»</i> .....	71

<b>Пластиковая упаковка. Знай врага по маркировке</b> <i>Уланова Мария</i> <i>Руководитель: Радчук С.В., преподаватель химии и биологии ОГБПОУ</i> <i>«Старомайнский технологический техникум»</i> .....	76
<b>Экологическое исследование «Каким воздухом мы дышим?»</b> <i>Григорьев Александр</i> <i>Руководитель: Захарчева В.М., преподаватель</i> <i>биологии и экологии ОГБПОУ «Ульяновский строительный колледж»</i> .....	80
<b>Окружающая среда сурского района и здоровье населения</b> <i>Тюгаев Максим</i> <i>Руководитель: Кудасова Л.М., преподаватель ОГБПОУ</i> <i>«Сурский агротехнологический техникум»</i> .....	85
<b>Качество окружающей среды микрорайона «Новая жизнь»</b> <i>Иваненко</i> <i>Ирина</i> <i>Руководитель: Зотова Мария Леонидовна ОГБПОУ «Ульяновский</i> <i>техникум питания и торговли»</i> .....	89
<b>Радиация на нашем столе</b> <i>Карнова Татьяна, Пыщева Юлия, Ракова</i> <i>Светлана, Мелкозерова Анастасия</i> <i>Кулагина М.Э., преподаватель ОГБПОУ</i> <i>«Ульяновский медицинский колледж»</i> .....	91
<b>Пандемия -21 века</b> <i>Харченко Юля, Зорова Виктория</i> <i>Руководитель: Храмова А.Н., преподаватель ОГБПОУ «Рязановский</i> <i>сельскохозяйственный техникум»</i> .....	97
<b>Пищевые добавки и здоровый образ жизни</b> <i>Дерксен Кристина</i> <i>Руководитель: Кивгазова И.А. преподаватель ОГБПОУ «Николаевский</i> <i>технологический техникум»</i> .....	101
<b>Бытовая химия в нашем доме и альтернативные способы уборки</b> <i>Гришина Екатерина</i> <i>Руководитель: Желтова Е.В., преподаватель ОГБОУ</i> <i>СПО сельхозтехникум в р.п. Жадовка</i> .....	103

## «ЗДОРОВЫЙ СПЕЦИАЛИСТ – ЗАЛОГ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО УСПЕХА»

### **Здоровый организм - здоровый специалист**

***Вилешкова Надежда***

*Руководитель: Ильин П.Ю., руководитель физического воспитания,  
преподаватель физической культуры*

ОГБПОУ «Старомайнский технологический техникум»

Здоровье является одним из главных факторов формирования конкурентоспособности специалиста - будущего выпускника образовательного учреждения. Для того чтобы человек был здоровым, он должен вести здоровый образ жизни, заниматься физкультурой и спортом.

Физическая культура играет значительную роль в профессиональной деятельности будущего специалиста, так как его работа, как правило, связана со значительным напряжением внимания, зрения, интенсивной интеллектуальной деятельностью и малой подвижностью. Занятия физической культурой и спортом снимают утомление нервной системы и всего организма, повышают работоспособность, способствуют укреплению здоровья. Как правило, занятия физической культурой у студентов должны проходить в форме активного отдыха.

Необходимо, чтобы будущий специалист еще в студенческие годы пришел к осознанию значимости здорового образа жизни. Важно добиться, чтобы каждый выпускник являлся не только специалистом в своей области знаний, но и человеком, который бы обладал разного рода умениями и навыками организации своего здорового образа жизни, восстановления организма после напряженного труда. Следовательно, формирование здорового образа жизни студента в процессе его профессионального становления является приоритетной задачей.

Структура здорового образа жизни по Э.Н. Вайнеру должна включать:

- оптимальный двигательный режим;

- рациональное питание;
- рациональный режим жизни;
- психофизиологическую регуляцию;
- тренировку иммунитета и закаливание;
- отсутствие вредных привычек.

Отличительной же особенностью физического воспитания является то, что оно обеспечивает системное формирование двигательных умений и навыков и направленное развитие физических качеств человека, совокупность которых в решающей мере определяет его физическую дееспособность.

В системе обеспечения здоровья студентов выделяют два элемента:

- 1) учебное время студента,
- 2) внеучебное время студента.

Учебное время регламентируется расписанием занятий. Важное место в нем занимают учебные нагрузки, гигиенические условия проведения занятий, питания, физкультурно - спортивные тренировки. Внеучебное время "заполняется" студентами самостоятельно дополнительными занятиями по учебным предметам, занятиями в физкультурно-спортивных секциях, выполнением домашних заданий и т.д. Именно понимание студентом собственного здоровья как лично значимой ценности заставляет его часть внеучебного времени посвящать укреплению своего здоровья.

Цель нашей работы: влияние здорового образа жизни на человека, как конкурентоспособного специалиста.

Задачи:

1. Изучить литературу о влияние здорового образа жизни.
2. Формирование здорового образа жизни.
3. Провести исследование.
4. Проанализировать полученные результаты.

Объект исследования:

Процесс влияние здорового образа жизни на человека.

Предмет исследования:

Здоровье человека.

Методы исследования:

Анализ и обобщение научно-методической литературы. Тестирование. Наблюдение. Анкетирование. Беседы. Анкетирование обучающихся. Статистическая обработка данных. Анализ данных. Визуальный контроль. Новизна исследования - активная пропаганда ЗОЖ и поддержание ее различными средствами. Здоровый студент - надежный и трудоспособный специалист, он с радостью живет сам и помогает хорошо жить другим.

Теоритическая и практическая значимость исследования: собранной и проанализированный материал будет использоваться для проведения классных часов в профессиональных организациях и разработки рекомендаций по данной проблеме.

При применении физических упражнений увеличивается работоспособность, восстанавливается приспособляемость к климатическим факторам, повышается устойчивость организма к различным заболеваниям и стрессам. А благоприятное воздействие сил природы усиливает положительное влияние физических упражнений.

Оценивание уровня физической подготовленности по пяти показателям: силовые качества, скоростные качества, скоростная выносливость.

На результатах исследования мы делаем акцент на внедрения занятий физической культуры в режиме учебного дня студента, которые сочетают и элементы личностной и психологической подготовки, и климатических условий, на подборку разных физических упражнений.

Мы провели исследование в форме социологического опроса и анкетирования о состоянии физического здоровья студентов, обработали результаты и определили прогнозы на будущее. На основе результатов работы мы предлагаем рекомендации: здоровое питание, отказ от вредных привычек, табачных изделий, алкоголя, наркотиков.

При развитии рыночной экономики возрастает конкуренция выпускников вузов за рабочие места. Это соперничество требует от

специалистов не только профессиональных знаний и умений, но также здоровья и соответствующих личностных качеств.

Конкурентоспособность нынешнего студента на рынке труда будет связана с тем, сумеет ли он выдержать все факторы конкурентной борьбы. К этому будущего специалиста необходимо готовить уже в стенах вуза. В этом направлении большая роль должна отводиться вопросам здоровья, а значит и физического воспитания студентов.

Кому из молодых людей не хочется быть сильным, ловким, выносливым, иметь гармонично развитое тело и хорошую координацию движений? Хорошее физическое состояние - залог успешной учебы и плодотворной работы. Физически подготовленному человеку по плечу любая работа.

### **Литература**

1. Асеев В.Г. Мотивация поведения и формирование личности. — М., 1976.
2. Богданов Г.П. Школьникам — здоровый образ жизни. - М, 1989г.
3. Васильева О.С., Филатов Ф.Р. «Психология здоровья человека: эталоны, представления, установки»: Учебн. пособие для студентов высших учебных заведений. - М.: издательский центр «Академия», 2001 - 352 с.
4. Виноградов Д.А. Физическая культура и здоровый образ жизни. - М, 1990г.
5. Выдрин В.М. «Методические проблемы теории физической культуры // Теория и практика физической культуры» - М. 1986г.
6. Григорьев А.Н. Лучник против атлета. - М.: Физкультура и спорт, 1971.- 145 с.
7. Гримак Л.П. «Резервы человеческой психики» - М, 1998г.
8. Иванченко В.А. «Секреты вашей бодрости» - Мн., 1998г.

## **Мульттерапия как метод социализации подростков**

***Игнатьева Кристина***

*Руководитель: Трутнева И.Б.,*

*преподаватель психолого-педагогических дисциплин*

ОГБПОУ Ульяновский колледж искусств, культуры и социальных технологий

Основной проблемой общественного развития всегда была гармонизация взаимоотношений общества с каждой отдельно взятой личностью, то есть ее социализация. Особенно актуальным является социализация в подростковом возрасте. Именно в этот период складываются основные структуры личности, характеристики которой в существенной степени зависят от степени педагогизации окружающей среды. В настоящее время в связи с внедрением в образовательную практику средств новых информационных технологий появилась реальная возможность использовать эффективный метод социализации - мульттерапию.

Мульттерапия – это программа развития и творческой социализации детей, путем использования различных техник создания мультфильмов. Это синтез психологии, арт-терапии и анимации, который помогает детям эмоционально развиваться, учит работать со сверстниками и взрослыми [6,36].

Мультипликация - это многопрофильное, синтетическое искусство. Создавая мультфильм, ребенок научится рисовать различными материалами и в разных техниках, лепить из пластилина или глины, создавать плоских и объемных кукол, освоит главные принципы анимации, физику движения различных тел и живых существ. Ребенку будет дана возможность придумывать собственную историю, уникальных персонажей, необыкновенный мир.

Подростки, занимающиеся мультипликацией, обретают волю к преодолению жизненных трудностей, становятся более открытыми, что положительно влияет на их психическое состояние, позволяет получить новые жизненные ориентиры.

Исходя из вышесказанного, цель проекта:

За счет активизации внутренних ресурсов, в процессе художественно-творческого развития - гармонизация, социализация личности подростка в общество.

Задачи:

- Изучить историю анимационного искусства;
- Рассмотреть понятия: «анимация», «сюжет», «раскадровка» и др.;
- Определить особенности работы над мультфильмом с подростками;
- Составить план работы над мультфильмом с подростками.

*Общие этапы создания анимационного фильма:*

1. Сценарий.
2. Раскадровка.
3. Создание персонажа.
4. Создание ключевых и промежуточных кадров.
5. Звук.
6. Монтаж мультфильма.

Работа над творческой частью проекта проводилась в средней общеобразовательной школе № 29, в 6-х классах.

С подростками было проведено несколько теоретических занятий, чтобы познакомить их с анимацией в целом. Учащиеся познакомились с такими понятиями, как «анимация», «раскадровка», «виды анимации», а также с историей анимационного искусства.

После ознакомления с основными видами и принципами анимации, подросткам было предложено снять мультфильм.

Когда команда сформировалась, мы определили технику будущего мультфильма - метод перекладки. Это самый доступный способ для съемки анимационного фильма. Затем стали думать над идеей и сценарием. Практически все дети были активны и предлагали свои интересные идеи.

В итоге получилась история про кошку, которой было одиноко, и она от этого грустила, пока она не нашла друга – рыжего кота, который

пригласил ее поиграть с клубком. Эту трогательную историю сочинили ребята.

Далее мы нарисовали единую раскадровку на мультфильм, чтобы наглядно представить сюжет.

Следующим этапом была разработка персонажей. Ребята сделали довольно много набросков, из которых составили лучшие образы для главных героев. Персонажи для мультфильма изготавливались из самых обычных и доступных материалов – ватмана и медной проволоки. Персонажи стали яркими и интересными, потому что учащиеся раскрасили их акварелью. Параллельно изготавливался фон, клубок ниток и другие детали. Ученики с удовольствием все делали, им был интересен процесс создания элементов мультфильма.

Когда все детали мультфильма были готовы, началась съемка непосредственно анимации. Сразу несколько детей работали над движением, один человек фиксировал всю анимацию на фотоаппарат. Ученики настолько увлеклись процессом, что даже не заметили, как прошло больше двух часов с начала съемки. Но, тем не менее, анимация получилась очень хорошая, история была рассказана интересно, дети остались довольны результатом.

Рабочее название мультфильма «Мультик про кошечек» так и закрепилось за этим проектом. Далее отснятый материал был смонтирован в готовый мультфильм.

По завершении всех работ состоялся Премьерный показ мультфильма перед всем классом. Начинающие мультипликаторы поделились своими впечатлениями, обсудили удавшиеся и неудавшиеся моменты и сделали выводы.

Занятие мультипликацией детьми может благоприятно повлиять на их творческое развитие, так как это синтетический вид искусства, объединяющий в себя и рисунок, и скульптуру, и физику, и литературу. Все это помогает детям развиваться в нескольких направлениях одновременно. Ребята учатся нестандартно мыслить, создавать что-то новое, работать с

самыми обычными предметами создавая собственные произведения мультипликации. Часто анимация подразумевает коллективную работу, что способствует социализации ребенка.

### **Литература**

1. Анофриков П., Тихонова Е. Представляем детскую анимационную студию // Искусство в школе. – 2002. - № 1
2. Асенин С. В. Волшебники экрана: Эстетические проблемы современной мультипликации. – М.: Искусство, 1974
3. Асенин С. В. Мир мультфильма: Идеи и образы мультипликации. – М.: Искусство, 1986
4. Асенин С. В. Мультипликационное кино // Кино: Энциклопедический словарь. – М.: Советская энциклопедия, 1987
5. Бабиченко Д. Н. Искусство мультипликации. – М.: Искусство, 1964
6. Красный Ю., Курдюкова Л. Анимационная педагогика // Искусство в школе. – 1996. – № 1.

### **Психологический театр как средство сохранения психологического здоровья будущих педагогов**

*Давлетшин Ирек*

*Руководитель: Трутнева И.Б.,*

*преподаватель психолого-педагогических дисциплин*

ОГБПОУ Ульяновский колледж искусств, культуры и социальных технологий

Проблема психологического здоровья личности, живущей в нестабильном, изменяющемся мире, сложных, экстремальных социо-экологических условиях, выступает на первый план в конце 20 - начале 21 века.

Трудность данной темы состоит в том, что сам термин "здоровье" в менталитете жителей России однозначно связан с медициной, а его

нарушение – с обязательным лечением у врача, экстрасенса, ясновидящего, других различных направлений традиционной и нетрадиционной медицины. Психическое здоровье связывается обычно со специалистами в области психиатрии и психотерапии [2, 132].

В психологическую литературу понятие психологического здоровья стало входить сравнительно недавно. Почти во всех психологических словарях термин «психическое здоровье» отсутствует. Лишь в словаре под редакцией А.В. Петровского и М. Г. Ярошевского (1990) сделана попытка определить это понятие с точки зрения психологии. Психологическое здоровье рассматривается в словаре как состояние душевного благополучия, характеризующееся отсутствием болезненных психических явлений и обеспечивающее адекватную условиям окружающей действительности регуляцию поведения и деятельности.

В последнее время резко обозначилась проблема, связанная с нарушением психического и психологического здоровья поступающих в колледж студентов. Это связано, прежде всего, с огромным количеством стрессовых ситуаций, неумением преодолевать трудности в обучении и общении. Если не решать данную проблему в процессе обучения, трудности могут возникнуть уже в профессиональной деятельности будущих педагогов [1,13]. Именно поэтому перед нами была поставлена задача - создать здоровьесберегающие технологии, которые можно было бы использовать в работе со студентами колледжа, будущими педагогами.

Издавна известно, что театральное искусство обладает исцеляющим свойством. Еще в Древней Греции театр выступал институтом психологической практики и охватывал крупнейшую аудиторию. Аристотель поместил психотерапию (катарсис) в контекст театра [3, 16]. Театральное искусство может являться целительным не только для зрителей, но и для актеров. Грамотно организованный групповой процесс работы над спектаклем с индивидуальным подходом режиссера – психолога к каждому участнику спектакля с акцентом внимания на личностном развитии каждого

участника группы в соответствии с индивидуальными особенностями и запросами, позволяет добиться невероятной динамики развития и гармонизации личности.

Исходя из вышесказанного, цель данного проекта: создание условий для сохранения психологического здоровья будущих педагогов средствами театрального искусства с «включением» в него элементов тренинга.

Для достижения этой цели решались следующие задачи:

1. Диагностика первоначального уровня психологического здоровья студентов.
2. Отредактировать и обновить содержание программы психологического театра «Гармония» для повышения эмоциональной и коммуникативной культуры будущего педагога-искусства как основы психологического здоровья студентов.
3. Разработать и внести в программу тренинговые методы, способствующие сохранению психологического здоровья.
4. Оценка результатов.

Ожидаемые результаты:

1. сохранение психологического здоровья студентов колледжа, будущих педагогов;
2. раскрытие творческой индивидуальности, обогащение внутреннего мира каждого студента;
3. формирование нового педагогического мышления;
4. повышение степени эмоциональности и творчества;
5. раскрепощение, снятие телесных и психологических зажимов.

Программа состоит из 3 разделов:

- I. «Приподнимаемая занавес души»(24 ч.);
- II. «Играем в обстоятельства» (24 ч.);
- III. «Творчество – путь к успеху» (24 ч.)

<b>№</b>	<b>Наименование разделов, тем</b>	<b>Всего 72 ч.</b>
Раздел 1	.«Приподнимаемая занавес души»	<b>24</b>
Тема 1.1.	Я - физическое	6
Тема 1.2	Я - идеальное	6
Тема 1.3	Я - динамическое	6
Тема 1.4	Я - зеркальное	6
Раздел 2.	Играем в обстоятельства	24
Тема 2.1	Социальная роль и ролевые ожидания	6
Тема 2.2	Маска и Роль	6
Тема 2.3	Конфликт	6
Тема 2.4	Осторожно, манипуляторы!	6
Раздел 3.	Творчество – путь к успеху	<b>24</b>
Тема 3.1	Вхождение в Творческое состояние	8
Тема 3.2	Я в предлагаемых обстоятельствах	8
Тема 3.3	Итоговое занятие: Играем спектакль	8

С момента начала реализации программы прошло не так много времени, однако, уже сейчас мы можем судить о положительных результатах ее внедрения. Все преподаватели отмечают, что студенты, посещающие психологический театр «Гармония», стали более заинтересованно относиться к занятиям, снизился уровень личностной и ситуативной тревожности, практически все студийцы активно участвуют в концертной деятельности колледжа.

Анализируя итоги анкетирования, тестирования, наблюдения, можно сделать вывод об эффективности выбранных форм работы в профилактике и сохранении психологического здоровья.

## Литература

1. Андреева Г.М. Психология социального познания: Учебное пособие для психологических и педагогических специальностей вузов. М.: Аспект пресс, 1997
2. Агеева И.А. Некоторые направления работы психолога с педагогическим коллективом. М.; 2007
3. Р. Ганелин «Школьный театр. Программа обучения детей основам сценического искусства» (Методическое пособие) Санкт-Петербург, 2002г

### **Оставайся здоровым круглый год!**

***Шарафутдинова Энже, Кузнецова Анна, Степанова Виктория***

*Руководитель: Шилова Т.Т. – преподаватель*

**ОГБПОУ «Ульяновский медицинский колледж»**

Грипп – тяжелая вирусная инфекция, поражающая людей независимо от пола или возраста. Это острое заболевание, которое отличается резким токсикозом, катаральными явлениями в виде ринита, заложенности носа и кашля с поражением бронхов, легких. Отсюда и наиболее частые осложнения, как бронхиты; пневмония; синуситы; плевриты.

Ежегодно в мире гриппом заболевают до 500 млн. человек, 2 миллиона из них умирают. В России ежегодно регистрируют от 27 млн. до 41 млн. человек, заболевших гриппом и другими ОРВИ. В 2016 году в России от свиного гриппа умерло около 500 человек.

**Проблемой** исследования является недостаточная грамотность молодого поколения в вопросах сохранения здоровья, низкий уровень мотивации на сохранение и укрепление индивидуального здоровья, отсутствие моды на здоровье.

**Объект проекта:** сопротивляемость студентов колледжа к заболеванию гриппом и ОРВИ.

**Предмет исследования:** эффективные способы профилактики ОРВИ и гриппа.

**Цель работы:** разработать мероприятия для студентов колледжа по профилактике гриппа и ОРВИ и оценить их эффективность.

Задачи исследования:

1. проанализировать научную литературу о гриппе и ОРВИ;
2. найти самые надежные средства сохранения и укрепления здоровья студентов в период эпидемии гриппа и ОРВИ;
3. оценить эффективность проведенных профилактических мероприятий;
4. создать интерактивную площадку по профилактике гриппа и ОРВИ; провести эксперимент по снижению заболеваемости гриппом.

Практическая значимость исследования:

Качество здоровья подрастающего поколения - важный показатель качества жизни общества и государства в целом, отражающий не только настоящую ситуацию, но и формирующий прогноз на ее развитие в будущем. Этот показатель отражается на индивидуальном уровне и характеризует возможность личности в успешной самореализации и эффективной жизнедеятельности.

Продукты проекта:

1. Сценарий интерактивной площадки: «Защити себя и других от гриппа и ОРВИ»
2. Установка кварцевой лампы в кабинете фармакологии.
3. Анкета «Предрасположенность к заболеваниям гриппа и ОРВИ»
4. Дневник «Мои профилактические действия, чтобы не заболеть гриппом и ОРВИ»
5. Памятки по профилактике гриппа
6. Аптечка профилактики гриппа Результаты эксперимента.
7. Макет вируса гриппа.
8. Буклеты: «Советы и народные средства лечения простуды и профилактики гриппа»; «Защищаемся от гриппа»

В теоретической части отразили информацию о гриппе и ОРВИ, об осложнениях, отличии гриппа от ОРВИ, о лекарственных препаратах, применяемых для профилактики, лечения гриппа, ОРВИ, других профилактических мероприятиях для борьбы с этими инфекциями.

В практической части – проект интерактивной площадки, эксперимент.

Во время проведения интерактивной площадки «Защити себя и других от гриппа и ОРВИ!» обучили навыкам профилактики гриппа и ОРВИ в центрах активности:

- Золотые правила профилактики гриппа.
- Как правильно надевать медицинскую маску?
- Техника мытья рук на социальном уровне.
- Точечный массаж для профилактики гриппа и ОРВИ?

С 1 декабря 2015 года по 10 марта 2016 года был проведён эксперимент в ОГБПОУ УМК по снижению заболеваемости гриппом среди студентов первого и второго курсов, не привитых вакциной от гриппа.

Цель эксперимента: снижение заболеваемости гриппом и ОРВИ среди студентов.

В эксперименте участвовали 30 человек. До эксперимента было проведено анкетирование, которое позволило выявить заболеваемость ОРВИ, гриппом за предыдущие 2 года, предрасположенность студентов к этим инфекциям.

Результаты анкетирования: из 30 человек 20 человек минимум 2 раза в год болеют гриппом и ОРВИ, 15 человек не проводят никаких профилактических мероприятий, 20 человек не любят заниматься физической культурой

Каждому участнику эксперимента были даны образцы дневников, памятки по профилактике гриппа, разработанные на основе рекомендаций Всемирной организации здравоохранения. Одним из условий эксперимента было использование оксолиновой мази.

Во время эксперимента в ОГБПОУ УМК проводились следующие профилактические мероприятия:

1. В колледже объявлен карантин.
2. В кабинетах организован режим проветривания.
3. В кабинете фармакологии установлена кварцевая лампа для обеззараживания воздуха.
4. Проведена чесночно–луковая терапия: лук нарезали и раскладывали на каждую парту, а чеснок использовали в качестве целебных бус.
5. В период подъема заболеваемости гриппом и ОРЗ ученическим профкомом розданы медицинские маски студентам, у которых выявлялись первые симптомы простуды.
6. Обеззараживание рук дезинфицирующими салфетками.
7. Была использована оксолиновая мазь.

Результаты эксперимента: из 30 человек, участвующих в эксперименте, 6 человек переболели гриппом и ОРВИ, так как они не всегда придерживались рекомендаций и не использовали Оксолин.

Грипп – это смертельно опасное заболевание. Самое эффективное средство в профилактике гриппа — вакцинация. Своевременная вакцинация снижает заболеваемость гриппом в несколько раз, смягчает течение болезни, сокращает ее длительность, предотвращает осложнения. Только иммунитет сможет достойно дать отпор любым возбудителям, проникнувшим в организм, в том числе и вирусу гриппа.

Во время эпидемии гриппа и ОРВИ в домашней аптечке должны находиться самые эффективные лекарственные препараты, которые должны приниматься в первые сутки по назначению врача.

Наше предположение, что можно не заболеть во время эпидемии гриппа и ОРВИ, если выполнять профилактические меры по их предупреждению, в эксперименте подтвердилось.

Разработанные нами мероприятия для студентов колледжа по профилактике гриппа и ОРВИ и проведение интерактивной площадки в эксперименте показали свою эффективность: 24 человека из 30 гриппом и ОРВИ не болели. К сожалению, не все студенты, участвующие в эксперименте, выполняли все профилактические мероприятия, в результате 6 человек переболели гриппом и ОРВИ. Так же экспериментально подтвердили эффективность использования Оксолиновой мази для профилактики гриппа.

**От здорового образа жизни в техникуме -  
к здоровому образу жизни на предприятии**

*Коротков Дмитрий*

*Руководители: Журавлев В.А. – мастер производственного обучения,  
Сорокина Т.А. – руководитель физического воспитания  
ОГБПОУ «Новоспасский технологический техникум»*

В условиях неблагоприятных демографических процессов, резкого социально-экономического расслоения общества проблема укрепления здоровья населения страны и прежде всего молодежи стала одним из приоритетов национальной политики. Учащаяся молодежь – и особенно студенты – испытывают высокие психологические, эмоциональные и физические нагрузки, материальные трудности. Успешное решение производительности труда во многом зависит от того, насколько близки для будущих рабочих будут ценности здорового образа жизни. В национальных проектах «Здоровье» и «Образование» обращено внимание на то, что проблема состояния здоровья обучающихся носит особый, социально значимый характер.

В эпоху электронных технологий, высоких скоростей и огромного потока информации для сохранения здоровья необходимо рациональное планирование рабочего и личного времени, чередование умственного и физического труда, умение резервировать время для полноценного общения

с родными и близкими, что необходимо для поддержания душевного равновесия и психологического комфорта.

Сочетание этих факторов обусловило появление новых глобальных проблем современного мира – гиподинамии, развития ожирения, сахарного диабета, гипертонии, приводящих к снижению работоспособности, инвалидности в молодом возрасте и уносящих миллионы жизней ежегодно.

Актуальность проблемы в том, что все образовательные учреждения достаточно интенсивно занимаются формированием здорового образа жизни (далее ЗОЖ) у студентов в своих учебных заведениях, но очень редко отслеживается цепочка «техникум – предприятие». В частности, не во всех организациях решается социализация молодых рабочих на предприятиях посредством участия в спортивных мероприятиях, начиная с момента прохождения производственной практики и дальнейшего его трудоустройства.

Целью исследовательской работы является изучение качества социализации студентов посредством занятий физической культурой и спортом (далее (ФиС)), формирование здоровья в результате воздействия внешних (природных, производственных и социальных) и внутренних (наследственность, пол, возраст) факторов.

Задача данной работы: сформировать у студентов необходимость ответственного отношения к своему здоровью во взрослом возрасте и установить зависимость успешности (уровня заработной платы и карьерного роста) от отсутствия заболеваний и активного участия в спортивных мероприятиях за предприятие, учреждение.

Объектом исследования с 2014 года выступали все студенты техникума.

Сразу же было проведено анкетирование обучающихся. Анкета состояла из вопросов, затрагивающих интересы обучающихся к занятиям тем или иным видом спорта, межличностным отношениям с преподавателем физической культуры, причинам дискомфорта на уроках физкультуры.

Выяснено, что обучающиеся отдают предпочтения командным видам спорта, а наибольший дискомфорт испытывают девушки. В связи с этим преподавателями были внесены изменения в учебную программу по дисциплине физическая культура. У девушек добавлены в учебный процесс фитнес аэробика, где используются новые направления (пилатес, колланетика, стретчинг). У юношей в программу добавлены элементы фитнеса (кроссфит, функциональный тренинг, стретчинг). Было расширено участие студентов техникума в муниципальных мероприятиях в командных видах спорта (первенство городского поселения по волейболу, посвященного памяти О. Лукьянова, воина – интернационалиста; первенство МО «Новоспасское городское поселение» по мини-футболу; первенство МО «Новоспасский район» по настольному теннису и др.).

Данные мероприятия позволили повысить положительный эмоциональный фон на учебных занятиях, улучшить взаимопонимание между студентами и преподавателем.

В начале 2015-2016 учебного года студенты выполняют нормы Физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» - далее (ГТО). Анализ выполнения норм ГТО позволил более полно оценить функциональное состояние каждого студента и дать индивидуальные рекомендации по развитию тех или иных физических качеств с учетом специфики будущей профессии. При устройстве студентов на производственную практику с работодателями обговаривался вопрос не только непосредственного прохождения учебной программы, но и обязательного участия практикантов в соревнованиях как внутренних, так и муниципальных за предприятие, на котором они проходят практику.

По итогам производственной практики проведенное анкетирование показало, что в тех предприятиях, где студенты, кроме практики, участвовали в социальной жизни предприятия, а именно спортивно-массовых соревнованиях, они успешно прошли производственную практику и сдали квалификационные экзамены на «отлично». Одним из положительных

результатов было и то, что во время эпидемии гриппа зимой 2016 года в Новоспасском технологическом техникуме занятия в период карантина, проводились в полном объеме и учебное заведение не закрывалось на карантин. Снизилась статистика заболеваемости ОРЗ и ОРВИ.

Общим итогом предварительно проделанной работы стало ответственное отношение студентов к своему здоровью:

- уменьшилось число курящих обучающихся;
- студенты стали более ответственно выбирать место прохождения практики. Исследования показали, что для студентов техникума приоритетным является трудоустройство в ООО «Центротех».

Они выбирают предприятие не только с хорошей материально-технической базой, но и по уровню проведения социальной работы, где руководитель ставит на один уровень значимость производственной деятельности и заботу о здоровье рабочих: организация отдыха, проведение оздоровляющих мероприятий, наличие собственной базы отдыха.

### **Литература**

1. Гликман, И. З. Наша школа: от старой к новой / И. З. Гликман // Народное образование. – 2010. – № 1. – С. 32-38. Здоровье школьников.
2. Нестерова Л.В. Реализация здоровьесберегающих технологий в сельской школе // «Начальная школа», 2005. - № 11. С. 78.
3. Осипов Ю.С. Большая Российская энциклопедия./ Ю.С. Осипов, – М. научное издательство, 2008г. – 300 с.
4. Кабачков В. А. Профессиональная направленность физического воспитания в ПТУ: Методическое пособие / В. А. Кабачков. -М.: Высшая школа,2009. - 222 с.
5. Ильинич В. И. Студенческий спорт и жизнь: Учебное пособие для студентов высших учебных заведений / В. И. Ильинич. - М.: Аспект Пресс, 1995.-144 с.
6. Кабачков В. А. Профессиональная направленность физического воспитания в ПТУ: Методическое пособие / В. А. Кабачков. -М.: Высшая школа,2009. - 222 с.

## **Люди, йогурты, здоровье**

*Абросимова Екатерина*

*Руководитель: Черняева Л.В.*

ОГБПОУ «Ульяновский техникум питания и торговли»

На общероссийском конгрессе "Здоровый образ жизни как условие устойчивого развития государства и источник конкурентоспособности бизнеса" академик РАМН В.А. Тутельян остановился на проблеме правильного питания россиян. Речь не идет о том, чтобы употреблять самые дорогие продукты (а многие именно это считают идеалом правильного питания), а о том, какие микроэлементы и витамины содержит пища. Должен быть баланс между потреблением калорий и их тратами. Выбор качественных и по-настоящему полезных продуктов для здорового питания — вопрос непростой. Правильное питание под собой подразумевает строгое соблюдение режима рациона. Но зачастую не всем удается питаться по определенному режиму. Высокий темп жизни заставляет сокращать время на обеспечение собственной жизнедеятельности человека, приводя к потреблению продуктов быстрого приготовления, полуфабрикатам, множественным перекусам на «бегу». Одним из частых продуктов, которым перекусывают многие, являются йогурты. Выбор качественных и по-настоящему полезных продуктов для здорового питания — вопрос непростой. От йогуртов мы обычно не ждем подвоха и с удовольствием включаем в свой рацион. А напрасно.... Всегда ли производители честны с нами и надписи на упаковке соответствуют действительности? Проверить это простому покупателю самостоятельно практически не под силу. Мой проект по теме «Люди, йогурты, здоровье» ставит своей целью формирование знаний о полезности йогуртов, выявление их возможной опасности.

Актуальность темы заключается в том, что широкий ассортимент йогуртов, активная, часто навязчивая реклама товара иногда вводит покупателя в заблуждение о ценности продукта.

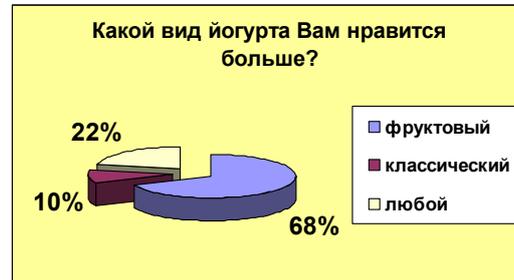
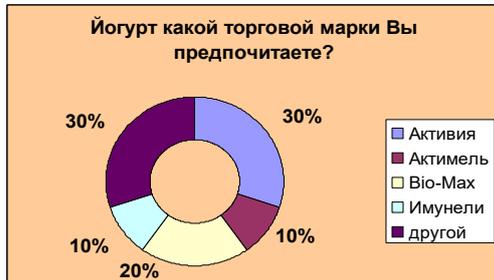
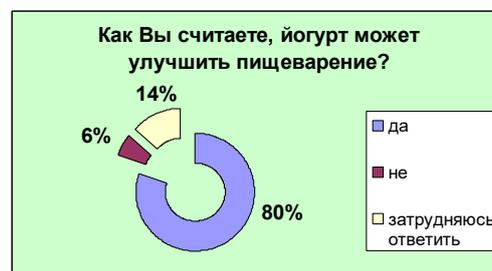
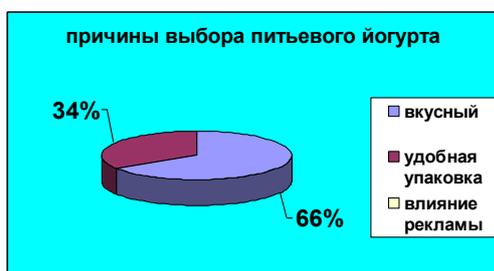
Для достижения заданной цели были решены следующие задачи:

- определить влияние новых технологий на пищевую ценность йогуртов;
- провести анкетирование, выявить предпочтения покупателей питьевых йогуртов;
- распознать наиболее полезные йогурты.

Гипотеза: не каждый йогурт приносит пользу организму.

В процессе выполнения проекта проведено анкетирование с целью выявления потребительских предпочтений о продукте «питьевой йогурт».

Результаты представлены в диаграммах:



Проведен анализ образцов питьевого йогурта, реализуемого в сети продовольственных ритейлеров, г. Ульяновска. Анализировались следующие показатели: состав продукта, энергетическая ценность, срок хранения. Оказалось, что все питьевые йогурты, у которых срок хранения 30 суток и более содержат в своем составе пищевую добавку: Е-1442 (загуститель - дикрахмалфосфат оксипропилированный)

Оказалось, что как добавка Е-1442 ведёт себя в организме человека до конца не изучено. В некоторых случаях, употребление продуктов питания содержащих эту добавку может вызвать увеличение аппендицита. Е-1442 не

следует применять в питании для маленьких детей и младенцев, кормящим матерям и беременным (о чем умалчивает маркировка). Известны данные, что Е-1442 может замедлить переваривание пищи в кишечнике, вызвать заболевания поджелудочной железы. Некоторые производители используют крахмал Е-1442, полученный из генетически модифицированной кукурузы. Наиболее высокую степень опасности эта пищевая добавка представляет поджелудочной железе. Частое употребление йогурта, где в составе имеется это вещество, может привести к хроническому панкреатиту и панкреонекрозу. Лечение этих болезней требует много времени, сил и, конечно же, средства.

Получив информацию о составе йогуртов, следует подумать стоит ли покупать йогурты с подобным содержанием, какую опасность они несут собой для человеческого организма. А ведь самые известные производители, как «Чудо», «Данон», создают иллюзии, что их продукты несут здоровье и пользу. Результаты исследования показали: современному покупателю нужно быть бдительным, доверять местным производителям (ПО УЗМВ «Волжанка», ОАО «Молочный завод», ЗАО «Алев» - Кошкинское «Выбор хозяйки»), а не увлекаться разрекламированными брендами.

В результате выполнения данного проекта я пришла к выводу, что:

- новые современные технологии не всегда положительно влияют на пищевую ценность и безопасность йогуртов;
- покупатели выбирают питьевые йогурты за вкусовые особенности (66%), считают, что он улучшает пищеварение (80%), чаще всего покупают бренды «Активия» и «Актимель» (по 30%), предпочитают фруктовые йогурты (68%);
- наиболее полезными и безопасными йогуртами, реализуемыми в супермаркетах г. Ульяновска являются товары местных производителей (ПО УЗМВ «Волжанка», ОАО «Молочный завод», ЗАО «Алев» - Кошкинское «Выбор хозяйки»), срок реализации которых не превышает 15-20 дней;

- оформленный мною буклет «Питьевой йогурт: полезный или опасный?» поможет покупателю уяснить, что польза питьевых йогуртов – это всего лишь маркетинговый ход производителей.

## **Здоровый специалист – успешный профессионал**

*Киреева Дарья, Салина Ольга*

*Руководители: Гуськова О.В., Сычева А.В.*

ОГБПОУ «Ульяновский социально-педагогический колледж»

Мы выбрали эту тему «Здоровый специалист – успешный профессионал», т.к. юность-время, когда мы каждый день строим свою будущую жизнь. Благополучие нашей жизни зависит от нашего здоровья, созидательной энергии, образования, культуры. Наше здоровье в наших руках. «Здоровье даром не дается, за него надо бороться».

Актуальность исследования на наш взгляд заключается в том, что здоровье молодежи в настоящее время находятся в сфере первостепенных интересов государства.

Цель работы: выявить условия наиболее эффективные для формирования отношения к индивидуальному и общественному здоровью и влияние его на успешность в профессиональной деятельности.

Задачи исследования:

1. Изучить подходы к понятию здоровье и здоровый образ жизни.
2. Провести исследование среди преподавателей и студентов колледжа.
3. Выявить взаимосвязь здоровья и успешности в учебной и профессиональной деятельности.

Объектом исследования является процесс соблюдения здорового образа жизни в процессе учебной и профессиональной деятельности.

Предметом исследования является успешность в работе при соблюдении здорового образа жизни.

Гипотеза. Если поддерживать здоровье и соблюдать ЗОЖ, то шансы на успешность в учебной и профессиональной деятельности увеличатся.

Методы исследования:

- теоретические;
- анализ психолого – педагогической литературы по проблеме;
- эмпирические: наблюдение, анализ документов, практические – опросы, анкетирование.

Практическая значимость работы заключается в том, что теоретический и практический материал исследования, может быть использован преподавателями, классными руководителями, студентами для повышения мотивации к здоровому образу жизни, в профессиональной деятельности.

Очень приятно осознавать, что наша областная научно – практическая конференция называется «Мы за здоровую Россию!». Нам кажется, что профессионализм взаимосвязан с аспектами здоровья и успешности.

Духовный аспект. Содержанием духовного аспекта становится представление о моральных основах жизни и культуре народа. Этот аспект в нашем колледже проявляется на благотворительных и волонтерских акциях: «Милосердие» - оказание социально-бытовой помощи ветеранам и инвалидам города, «Мы разные, но мы вместе» - сопровождение детей-инвалидов в экологический парк «Чёрное озеро», «Сказки новогоднего леса» - представление для подшефного детского дома «Гнездышко».

Психологический аспект. Психологический аспект здорового образа жизни основывается на принципах организации и содержания ЗОЖ

Деловые игры: «Составляем паспорт здоровья», «Хочу, могу, буду», «Твоя формула здоровья». Тренинги: «Здоров будешь - всё добудешь», «Выбор за тобой», «Познай и оцени себя». Участие в конкурсах плакатов, лозунгов, стенгазет, посвященных здоровому образу жизни.

Эмоциональный аспект. Эмоциональный аспект нацелен на умение распознавать эмоции, способность к осмыслению своего и чужого эмоционального состояния, овладение умением выходить из ситуаций.

В УСПК каждый студент может высказать свое мнение по поводу изученного материала и подобрать для себя индивидуальную работу. Практические работы: «Уровень здоровья, оценка состояния иммунитета», «Самодиагностика состояния здоровья», «Определение гармоничности физического развития по физиометрическим данным», «Системы оздоровления».

**Интеллектуальный аспект.** Интеллектуальный аспект отражает стремление к знаниям, желание заниматься самообразованием, участие в познавательных делах, интеллектуальных формах деятельности.

Интеллектуальный аспект проявляется на занятиях по дисциплинам естественно - научного цикла: Медико-биологическим основам здоровья. Проводятся уроки здоровья: «Секреты здоровья», «Поговорим о здоровье», «Азбука потребителя - азбука здоровья», также студенты из нашего колледжа пишут стихи на тему ЗОЖ.

**Физический аспект.** Физический аспект проявляется в умениях и навыках охраны и укрепления здоровья, безопасности и ответственном поведении, гигиенических навыках и привычках, физической активности.

В нашем колледже проводится художественно-спортивный праздник «Возьмемся за руки друзья» организованные студентами и направленные на мотивацию к занятиям физкультуры детей. Соревнования между группами День спорта и здоровья. Военно-спортивная игра «Ульяновец», участие в военно-спортивной игре «Орленок», «Солнце, спорт, здоровье» - спортивный праздник для детей детского дома «Гнездышко», «С физкультурой дружить - здоровым быть».

**Слагаемые успешности.** Здоровье, успех и профессионализм - едины. Обратите внимание на человека, каким он счастливым бывает, когда достигает запланированного результата, он просто светится от счастья! Радуйтесь событиям, это позволит жить и двигаться вперед. Здоровый человек наиболее активен, у него больше сил и энергии для выполнения стоящих перед ним задач. У здорового специалиста больше шансов на успех.

Из чего складывается успешность? Успешность делится на внешнюю и внутреннюю.

Внешняя успешность находится как бы на поверхности, ее всем видно, поэтому интересует людей в первую очередь именно она. В этом слайде отражены позиции внешней успешности:

- 1) здоровье;
- 2) материальная обеспеченность (сюда же работа, дело, бизнес);
- 3) уважение окружающих;
- 4) семейное благополучие.

Внутренняя успешность – это внутренний мир, уверенность, радость, оптимизм, бодрость, вера в лучшее будущее.

Что предопределяет успешность внешнюю? На 90 % внешняя успешность зависит от успешности внутренней. Довольно сетовать и роптать на судьбу свою. **ХОЧЕШЬ БЫТЬ УСПЕШНЫМ – БУДЬ ИМ!**

Что предопределяет внутреннюю успешность? Внутренняя сила → внутренняя успешность → внешняя успешность.

Хочется подчеркнуть, что присутствие духовной энергии (в сфере здоровья) ведет к поддержанию здоровья. Забудьте о болезнях! Перестаньте думать и говорить о них. Запомните простую истину: нет неизлечимых болезней – есть неизлечимые больные. Девяносто процентов всех наших бед – в нас же самих.

Для диагностики здоровья студентов и педагогов колледжа было предложена анкета. Данная анкета позволяет выявить отношение к своему здоровью у студентов, побудить желание задуматься о своем здоровье. В анкете список из девяти социокультурных факторов, обеспечивающих благополучное существование человека: карьера; семейное благополучие; здоровье; материальный достаток; образование; работа, которая приносит радость; свобода, независимость; наличие близких друзей; интересное общение.

Результаты анкетирования были обработаны. Оказалось здоровье входит в круг социальных приоритетов и у студентов и у педагогов. Хотя у студентов оно занимает третье место, а у педагогов – первое. Все равно получается, что молодые люди осознают, что «быть здоровым» это здорово».

Как показали результаты проведенной работы, по изучению данной проблемы, студенты нашего колледжа нуждаются в чисто практических знаниях, о том, как заботиться о здоровье. С одной стороны большинство оценивают свой образ жизни как здоровый или относительно здоровый, с другой – в реальной жизни, не придают значение целому ряду важных принципов здорового образа жизни.

Чтобы выяснить, что думают люди о понятии «успешный человек», мы провели небольшой опрос. Нами было опрошено 30 студентов 1 курса и 20 педагогов от 22 до 63 лет.

Таким образом, качества успешного человека складываются из следующих факторов: 1) генетические признаки; 2) здоровье; 3) образование; 4) жизненный опыт; 5) круг общения.

Наше исследование позволяют сделать вывод, о том, что в процессе совместной деятельности педагогов, студентов, родителей создаются условия для успешного решения задач формирования интереса к ЗОЖ, повышения уровня знаний о культуре здоровья и умения применять накопленные знания и опыт оказывают влияние в будущей профессиональной деятельности, что ведет к профессионализму.

## **ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ КАК УСЛОВИЕ УСТОЙЧИВОГО РАЗВИТИЯ ГОСУДАРСТВА**

### **Здоровьесбережение как приоритетное направление системы образования**

*Гиль Анна*

*Руководитель: Синькевич В.Ф. заведующий отделом научно-методического  
и информационного сопровождения*

**ОГБПОУ «Ульяновский колледж культуры и искусства»**

В настоящее время система образования функционирует в условиях перехода к новым стандартам, что обуславливает необходимость выдвижения и научного обоснования новых концептуальных подходов к отбору содержания образования и организации обучения по всем предметам [6].

Проблема сохранения и развития здоровья в последнее десятилетие приобрела статус приоритетного направления. Идея здоровьесбережения учащихся в образовании - красная нить национального проекта «Образование», президентской инициативы «Наша новая школа», Федеральных государственных образовательных стандартов. Формирование здорового образа жизни должно происходить непрерывно и целенаправленно. Особенно актуальна эта проблема для начальной школы, что связано с кардинальными изменениями в привычном укладе жизни ребенка, освоением им новой социальной роли «ученик».

Процесс становления здоровьесберегающей концепции школьных систем находится лишь в начале, уже сейчас определены их основные цели и задачи. Среди них одно из ключевых направлений – это организация процесса сохранения и формирования здоровья, который включает в себя социальные, медицинские, педагогические и целый ряд других аспектов.

Согласно стратегии ФГОС ОО второго поколения предметом пристального внимания педагогических коллективов становится создание

комфортной внутришкольной среды как системы условий, позволяющих сохранить психофизиологическое здоровье младшего школьника, способствующих их оптимальной включенности в общеобразовательную деятельность, успешной самореализации. В целом состояние комфорта несет с собой чувство удовлетворения собственной деятельностью, положительные мотивы к ее продолжению, что в свою очередь ведет к индивидуальному развитию личности каждого ученика.

На основе сложившихся в науке точек зрения на проблему сохранения здоровья и валеологизацию образования, М.М. Яловенко понятие здоровьесбережения рассматривает как ценность, систему, процесс, результат [8, с.8].

Здоровьесбережение в образовании как ценность представлено тремя взаимосвязанными блоками: здоровьесбережение как ценность государственная, общественная, личностная [2, с.64].

Здоровье человека как личное достояние – это залог полноценной жизни. Здоровый человек может учиться, овладеть любой специальностью, полностью развить свои способности, работать при любой нагрузке, родить и вырастить детей. Ценность здоровья для общества – это производительность труда и богатство общества, обеспечение рабочих мест и решение проблемы занятости населения. Здоровье ценно для государства в регуляции народонаселения, борьбе со старением общества, защите государства.

Согласно утверждениям педагогов В.Ф. Базарного, Е.А. Ямбурга, В.К. Крючкова, М.М. Безруких успешным может стать ученик в той среде, которая способна создать ему комфортные условия для получения образования, реализовать личностно – ориентированный подход в обучении, где используются технологии, позволяющие сохранить здоровье учащихся.

Структурными составляющими общего комфорта являются психологический, интеллектуальный и физический комфорт, а их единство в процессе образовательной деятельности есть условие полноценного личностного роста школьника. Источником психологического комфорта

выступают в первую очередь организационно - коммуникативные условия внутришкольной среды, т.е. организация межличностных взаимодействий субъектов образования [7, с.12].

Интеллектуальный комфорт говорит об удовлетворенности человека процессами своей мыслительной деятельности и ее результатами. В учебном процессе - это удовлетворение потребности в получении новой информации. На занятиях интеллектуальный комфорт достигается сменой видов деятельности, дифференцированием заданий для разных групп учеников, индивидуальной поддержкой отдельных ребят [5, с.34].

Физический комфорт школьника характеризуется соответствием между его телесными, соматическими потребностями и предметно - пространственными условиями внутришкольной среды. Нередко говоря о здоровье, на первый план выдвигают его физическую составляющую, выражающуюся в уровне физического развития ребенка, степени его заболеваемости на тот или иной момент, забывая о социально-психологических и духовно-нравственных компонентах. В результате не формируется комплексная система оценки уровня здоровья учащегося, которая охватывала бы все его составляющие [4, с.154].

Практика здоровьесберегающего обучения постепенно накапливает опыт, опираясь на различные методологические основания. Понимая «здоровье» как целостность, разные авторы и научные коллективы предлагают различные модели его интерпретации:

- Трехкомпонентный «цветок здоровья» (физическое, психическое, социальное) - первое определение Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ).
- Четырехкомпонентный цветок (добавляется нравственный компонент) - второе определение ВОЗ. Практически преломлено в опыте В.Ф. Базарного [1, с.93].

- Семикомпонентное наполнение модели (по органам и системам жизнеобеспечения), использующих возможности искусства, в частности, музыку для лечения детей в процессе обучения [3, с.24].

В международной практике в настоящее время получила распространение 6-компонентная модель «цветка здоровья». Каждый компонент отражает один из аспектов здоровья:

1. Физический - согласованная работа органов и систем;
2. Психоэмоциональный – способность человека выражать эмоции, проявлять их, управлять ими;
3. Интеллектуальный - способность работать с информацией;
4. Личностный - самооценка (восприятие себя как личности и на отношения окружающих к себе) самозначимость;
5. Социальный
  - а) половой аспект Я (модель поведения);
  - б) взаимоотношения с социумом в различных ситуациях;
6. Духовный - стержень человека (отношение к непреходящим ценностям, нравственные принципы, вопросы веры и. т. д.).

Основной установкой становится сегодня - сохранение здоровья и творение здоровья, но это возможно осуществлять только через педагогические действия и установление психологического контакта с учеником. Учитель должен помочь ребенку адаптироваться к жизни и максимально точно выбрать оптимальный жизненный путь самореализации [1, с.145].

### **Литература**

1. Базарный В.Ф. Здоровье и развитие ребенка: экспресс – контроль в школе и дома» /М.Ф.Базарный. – М.: Аркти. – 2005. – 176 с.
2. Бузунов В.П. Принципы здоровьесберегающего образования /В.П. Бузунов. - М.: - 2002. - С. 252
3. Науменко // Педагогика. -2005. - № 6.- С.12-29.

4. Проект Минобразования «Школа, содействующая здоровью». - М., 2003. - 34 с.
5. Самыгин С.И. Психология управления /С.И. Самыгин, Л.Д. Столяренко.- Ростов н /Д, - 2009. - 505 с.
6. Усова А.В. Концепция модернизации Российского образования на период до 2010 года - новый этап в развитии образования, его плюсы и минусы /А.В. Усова // Наука и школа. - 2011. - №2. - С.2-6.
7. Шайхуллина, Р.М. Здоровьесберегающие технологии в учебно-воспитательном процессе /Р.М. Шайхуллина // Начальная школа . – 2010 . - №7. - С.23-45.
8. Шклярова О. В. Здоровьесберегающие принципы в организации образовательного процесса /О.В. Шклярова // Школа Здоровья. - 2010. - №8.- С.5-13.

### **Здоровый образ жизни и молодежь**

***Кочедыкова Анастасия***

*Руководитель: Авдоницева Е.Н., педагог-психолог*

ОГБПОУ «Ульяновский профессионально-педагогический колледж»

Социально-экономические и политические трансформации российского общества на рубеже XX-XXI веков привели к системным сдвигам во всех сферах социальной жизни, в том числе в образе жизни, актуализировав проблему здорового образа жизни российского населения в целом и молодёжи, в частности.

Актуальность проблемы сохранения здоровья диктуется современным нарастанием нагрузки на нервную систему, психику человека. Поэтому формирование здорового образа жизни является сложной, многоаспектной и междисциплинарной проблемой. Актуальность темы исследования обусловлена, во-первых, потребностью в дальнейшем развитии теории и методологии изучения здорового образа жизни, во-вторых, необходимостью

выявления факторов, способствующих его развитию, в-третьих, важностью создания у молодых людей установки на ведение здорового образа жизни.

Это позволило определить цель и задачи исследования. Цель исследования: определить категории здоровья, составляющие здорового образа жизни и знания молодежи об этих составляющих. Для осуществления этой цели необходимо решить ряд задач:

1. Изучение психологического аспекта по проблеме здоровья и здоровой личности.
2. Выделение психологических факторов, способствующих и препятствующих формированию здорового образа жизни молодежи.
3. Анкетирование студентов колледжа.
4. Анализ и интерпретация эмпирических данных.

Объектом исследования является здоровый образ жизни, а предметом исследования – составляющие здорового образа жизни студентов. Выборку исследования составили студенты Ульяновского профессионального педагогического колледжа в возрасте 16-18 лет.

Здоровье - это первая и важнейшая потребность человека, определяющая способность его к труду и обеспечивающая гармоническое развитие личности. Здоровый образ жизни можно охарактеризовать, как активную деятельность молодежи, направленную, в первую очередь, на сохранение и улучшение здоровья. При этом необходимо учесть, что образ жизни молодежи не складывается сам по себе в зависимости от обстоятельств, а формируется в течение жизни целенаправленно и постоянно.

Для воспитания здорового образа жизни, необходимо проникнуть вглубь самой проблемы. Важно выяснить, что послужило причиной ведения не здорового образа жизни. Проведем анализ анкетирования студентов по следующим вопросам.

1. По вашему мнению – «Здоровье-это...»: физический и психологический комфорт – 18%; хорошее самочувствие и настроение – 22%; отсутствие необходимости обращаться к врачу – 16%; способность переносить нагрузки – 8%; то, что нужно беречь – 18%.

2. Отметьте факторы, которые, по Вашему мнению, оказывают влияние на состояние здоровья: экологическая обстановка – 22%; образ жизни – 34%; особенности питания – 20%; вредные привычки – 38%; наследственность – 24%.

3. Что вы относите к нормам здорового образа жизни: отказ от вредных привычек – 26%; оптимальный двигательный режим – 52%; рациональное питание – 24%; занятие физической культурой – 50%.

4. По вашему мнению: «Здоровый образ жизни – это...» отказ от вредных привычек – 46%; правильное питание – 38%; занятие физической культурой и спортом – 60%; личная гигиена тела – 40%; наблюдение за состоянием собственного здоровья – 22%; соблюдение режима дня – 12%; закаливание – 28%; положительные эмоции – 16%; владение навыками безопасного поведения – 30%.

5. Ваше отношение к здоровому образу жизни: имею приверженность к здоровому образу жизни – 40%; считаю, что здоровье очень важно, чтобы добиться успеха в жизни – 40%; не имею вредных привычек – 32%; не веду здоровый образ жизни – 14%.

6. Из каких источников вы получаете информацию в области здоровья: врачи, специалисты – 48%; научно-популярные книги-56%; СМИ (радио, ТВ) – 14%; Интернет – 46%; газеты и журналы – 24%; друзья – 40%; преподаватели – 20%.

7. Курите ли вы: да – 38%; нет – 18%; изредка – 44%.

8. Употребляете ли вы спиртные напитки: употребляю крепкие алкогольные напитки – 54%; употребляю слабые алкогольные напитки – 22%; не употребляю алкогольные напитки – 24%.

9.Имеете ли вы опыт употребления наркотических веществ: да-22%; нет-78%.

10.Отметьте главные причины приобщения человека к нездоровому образу жизни: влияние, людей и близких родственников – 14%; безответственное отношение к своему здоровью – 62%; плохое воспитание – 54%; отсутствие у молодых людей силы воли – 58%; низкая культура – 10%; плохая самоорганизация досуга – 20%; влияние СМИ – 16%.

11.Насколько активно вы занимаетесь физической культурой и спортом: регулярно – 26; от случая к случаю – 50%; не занималась – 24%.

Таким образом, анализируя показатели анкеты можно сделать вывод, что молодые люди понимают, что такое здоровый образ жизни и здоровье, знают нормы здорового образа жизни. Определяют составляющие здорового образа жизни и здоровья. Интересуются информацией о здоровье и ЗОЖ в СМИ, в Интернете, но при этом они всё же употребляют психоактивные вещества, алкоголь, от случая к случаю занимаются физической культурой. Основные причины это безответственное отношение к своему здоровью, как к ценности, плохое воспитание и самоорганизация досуга, отсутствие у молодых людей силы воли, что составляет основу здоровой личности.

В заключении можно отметить, что в формировании здорового образа жизни приоритетной должна стать роль образовательных программ, направленных на сохранение и укрепление здоровья молодёжи, на формирование активной мотивации заботы о собственном здоровье и здоровье окружающих как о ценности.

### **Литература**

1. Залыгина Н.А. Как уберечь подростка от наркотиков: Метод.пособие / Н. А Залыгина, А.Н.Годлевский. Минск, 2000. - 140с.
2. Лисицин Ю.П. Алкоголизм. Медико-социальные аспекты: Руководство для врачей /Ю.П.Лисицин, П.И.Сидоров.М., 1990. - 301с.
3. Личко А.Е., Битенский В.С. Подростковая наркология: Руководство.- Л.: Медицина, 1991. - 304с.

4. Марков В.В. Основы здорового образа жизни и профилактика болезней / В.В. Марков, 2001. - 252с.
5. Мархоцкий Я.Л. Валеология: учеб.пособие /Я.Л.Мархоцкий. - Мн.: Выш.шк., 2006. – 286 с.
6. Наркология: Избавление от зависимости, лечение, профилактика /Авт.-сост. В.И.Петров. - Мн.: Современ.литератор, 1999. - 320с.- (Советы врача- нарколога).
7. Чудновский В.С. Алкоголизм у подростков //Алкоголизм. - Ставрополь, 1988. -290с.
8. Шугаев Илья, прот. Свобода и зависимость, Беседы со старшеклассниками о курении, алкоголизме и наркомании. - М.: Издательский Совет Русской Православной Церкви, 2009. - 208с.
9. Министерство здравоохранения Республики Беларусь. – Режим доступа: <http://www.minzdrav/by/mtd/article/>
10. Российский национальный исследовательский медицинский университет имени Н.И. Пирогова. Режим доступа: <http://rsmu.ru/5452.html>

### **Селфи-зависимость: болезнь ххi века**

***Новикова Ангелина, Федорова Нина***

*Руководитель: Ефимова О.В. – преподаватель информатики*

**ОГБПОУ «Ульяновский медицинский колледж»**

В данной работе рассмотрена проблема Селфи-зависимости и возможности её профилактики. В последние год-два соцсети заполнили фото, автором и героем которого является один человек. Такое явление уже имеет собственное название селфи. Что такое селфи знает каждый. Даже если вы не слышали названия этого явления, то вы точно видели его в Интернете. Болезнь 21 века захватила весь мир. Она коснулась не только студентов и подростков, а и более взрослую категорию людей. Президенты, Папа Римский, английская королева, знаменитые актрисы и актёры, певицы и

певцы – абсолютно всех можно увидеть в социальной сети на селфи. Среди разнообразных социальных групп это становится частью жизни, без которой невозможно существование. Проводятся конкурсы, на которых необходимо делать много селфи в нестандартной обстановке или с необычными решениями. Во время прогулки по улице мы можем заметить людей, долгое время делающих одно и то же селфи. Но в чем же проблема? По какой причине селфи обрело такую популярность, когда возникло как социальное явление и почему люди делают так много селфи? Кто-то считает увлечение селфи невинным развлечением, кто-то, таким образом, занимается саморекламой, кто-то умудряется создавать искусство, а кто-то рассматривает чрезмерное увлечение этим видом фотографии как психическое расстройство. Так что же это такое и как вовремя остановиться, не перешагнув черту, и получить не нервное расстройство и депрессию, а выгоду? В своей работе мы постарались ответить на все эти вопросы.

**Тип проекта:** Практико-ориентированный

**Цель работы:** Изучить явление «селфи», как социальное явление, разобраться в пользе и вреде селфи не только для себя, но окружающих людей.

**Задачи:**

1. Раскрыть понятие «селфи».
2. Узнать историю появления данного явления.
3. Выявить причины огромного влияния селфи на подростков.
4. Исследовать зависимость студентов ОГБПОУ УМК от селфи.
5. Найти рекомендации специалистов для профилактики «опасных» селфи.

**Объект исследования:** Селфи – как социальное явление.

**Предмет исследования:** Селфи – зависимость у студентов ОГБПОУ УМК.

Методы исследования:

1. *теоретический:* теоретический анализ литературных источников;

2. *эмпирический*: анкетирование;
3. *метод статистической обработки результатов*: количественный и качественный анализ полученных в ходе анкетирования результатов.

База исследования: Студенты 1-3 курсов ОГБПОУ УМК в возрасте от 15 до 22 лет (всего 76 человек).

Для диагностики зависимости студентов от селфи использован тест РИАМО «Насколько Вы зависимы от селфи?» на сайте [http://riamo.ru/multimedia\\_games/20150821/614352675.html](http://riamo.ru/multimedia_games/20150821/614352675.html). Тест направлен на выявление зависимости от сети селфи.

Анкетирование позволило выявить Селфи-зависимых и склонных к Селфи-зависимости студентов. По результатам исследования было выявлено, что большая часть опрошенных студентов 65% - развлекают себя селфи, при этом настоящей зависимости от селфи у них нет. Для 20 % студентов исследовательской группы «Селфи» - лишь очередной тренд в массе современных увлечений молодежи, 5% опрошенных студентов беда обошла стороной - они до конца так и не поняли, что такое селфи. При вполне благоприятной картине с селфи зависимостью среди студентов нашего колледжа, выявились 4%, живущих под девизом «Ни дня без селфи», у этих студентов есть склонность к «селфизму».

Итак, большая часть студентов исследовательской группы иногда хотят поделиться с миром настроением сегодняшнего дня или показать, в каких новых и интересных местах побывали, но при этом у них нет настоящей зависимости от селфи. Но нужно быть осторожным – зло не дремлет, и селфи-зависимость захватывает все больше людей!

Пока зарубежные ученые спорят, является ли увлечение селфи зависимостью или нет, российские медики пришли к выводу, что это ни что иное, как одна из разновидностей эксгибиционизма. Кроме того, любовь к фотографиям своей личности говорит о том, что человек не до конца поборол в себе типичные детские черты, такие как эгоцентризм и зависимость от оценки окружающих. Поскольку "селфи-зависимости" наиболее подвержены

молодые люди с ярко выраженным стадным чувством в характере. Люди, испытывающие страсть к постоянному фотографированию себя, а после выставлению на обозрение обществу, имеют однозначно психические расстройства и низкий уровень самоуважения.

Ещё одна грустная тенденция данного увлечения заключается в том, что мы все реже общаемся в живую, все чаще в сети, так кажется проще, но это не насыщает нас в полной мере. Мы начинаем все чаще оценивать друг друга по разным фотоснимкам, избегая переживаний и наших ощущений от реальных отношений, и, вследствие этого, теряем близость.

В процессе работы над проектом, мы пришли к выводу, что рассматривать селфи-зависимость как заболевание можно только в том случае, когда это увлечение становится навязчивым и превращается в единственный способ самовыражения.

Если же это просто одна из форм самопрезентации, наряду с остальными способами общения (в том числе и конечно общение вне сети), то тревогу бить не стоит.

Для профилактики Селфи-зависимости у студентов были разработаны буклеты «МВД России предупреждает... «Делай безопасные селфи», «Селфимания: болезнь или искусство самовыражения?», памятка для студентов «Рекомендации для создания привлекательного и безопасного селфи», плакат «Анатомия селфи», предложен сценарий классного часа для кураторов, направленный на просвещение студентов относительно популярности селфи, положительных и отрицательных сторон явления.

Помните, что ваша ценность и значимость определяется не количеством лайков, а полезными поступками и делами. Пространство интернет — только дополнительный ресурс для общения.

В вашей реальной жизни есть те, кто вас любит, принимает и поддерживает. Цените это!

## Литература

1. Болезнь «селфи-зависимость». Селфи - дурная привычка или заболевание? URL:<http://fb.ru/article/202352/bolezn-selfi-zavisimost-selfi---durnaya-privyichka-ili-zabolevanie>.
2. В чем польза и вред селфи?[http://hyser.com.ua/life\\_style/v-chem-polza-i-vred-selfi-13964](http://hyser.com.ua/life_style/v-chem-polza-i-vred-selfi-13964).
3. Гринькова Е.А. Селфи - взгляд на историю культурного феномена // Современные научные исследования и инновации. 2015. № 1 [Электронный ресурс]. URL: <http://web.snauka.ru/issues/2015/01/40930>.
4. История появления селфи. URL: <http://the-geek.ru/article/istoriya-royavleniya-selfi.html>.
5. Классный час на тему "Популярность селфи, плюсы и минусы" (для обучающихся) URL: <http://infourok.ru/klassniy-chas-na-temu-populyarnost-selfi-plyusi-i-minusi-dlya-obuchayuschih-sya-414876.html>.
6. Лябина А. Феномен селфи, или почему весь мир стал одержим самолюбованием//Комсомольская правда - 22 Августа, 11:55 // URL: <http://www.kp.ru/daily/26272/3148906/#close>.
7. Насколько Вы зависимы от селфи? Тест. URL: [http://riamo.ru/multimedia\\_games/20150821/614352675.html](http://riamo.ru/multimedia_games/20150821/614352675.html).
8. Погонцева Д. В. Selfie как современный социально-психологический феномен // Концепт. - 2013. - № 12(декабрь). - ART 13263. - 0,3 п.л. - URL: <http://e-koncept.ru/2013/13263.htm> - Гос. рег. Эл № ФС 77-49965. - ISSN 2304-120X.
9. Подростковые селфи: забава или угроза?» URL: <http://malyutka.net/2015/08/podrostkovye-selfi-zabava-ili-ugroza.html>.
10. Польза и вред селфи. URL: [http://blumm.ru/zhenskie\\_hitrosti/2497-polza-i-vred-selfi.html](http://blumm.ru/zhenskie_hitrosti/2497-polza-i-vred-selfi.html).
11. Селфи: к постановке проблемы. URL: <http://sci-article.ru/stat.php?i=1444770526>.

## **Хлебобулочные изделия для потребителей с активной физической нагрузкой**

*Залялиев Артур, Калязин Сергей, Костяева Анастасия*

*Руководитель: Типикина Н.А.*

ОГБПОУ «Ульяновский техникум питания и торговли»

Анализ спроса населения на продукты питания показывает, что хлебобулочные изделия являются самыми потребляемыми среди других видов продуктов. По подсчётам экспертов, для россиян хлебопродукты составляют до 40% калорийности от общего объёма пищи. Расширение ассортимента этого вида продуктов приводит к созданию хлебобулочных изделий с заданными свойствами, как вкусовыми, так и физиологическими. Использование различного рода приправ привело к созданию хлебобулочных изделий, положительно влияющих на работу сердца, пищеварительной системы. Однако хлебобулочных изделий, удовлетворяющих потребностям спортсменов, уменьшающих содержание холестерина в организме, повышающих физическую выносливость и укрепляющих мышцы, в современном ассортименте торговых предприятий практически нет. Для организма спортсмена, и тех, кто занимается физической культурой, необходим хлеб с повышенной калорийностью и богатым микроэлементами, помогающий укрепить мышцы.

**Целью** исследовательской работы является создание хлебобулочного изделия, способствующего снижению уровня холестерина, сжиганию жира, повышающего физическую выносливость и укрепляющего мышцы. Такие хлебобулочные изделия полезны любой группе потребителей, а особо рекомендуются потребителям с активной физической нагрузкой (спортсменам, людям физического труда).

Для достижения цели были решены следующие **задачи**:

1. выявить особенности рецептуры и технологии приготовления хлебобулочных изделий с заданными потребительскими и физиологическими свойствами;

2. разработать рецептуру и технологию приготовления хлебобулочного изделия «полезные», способствующего сжиганию жира, повышающего физическую выносливость и укрепляющего мышцы;

3. провести испытание на спрос данного вида хлебобулочных изделий и выявить целесообразность его производства.

Актуальность темы исследования вызвана тем, что большинство людей, занимающихся спортом, имеет активную физическую нагрузку, которая требует в рационе питания обязательного специального вида хлебобулочных изделий. В настоящее время выпуск изделий данного вида ограничен.

В исследовательской части проекта для людей с повышенной активной нагрузкой разработано булочное изделие «Полезные» и предложена рецептура.

Сдобное булочное изделие «Полезные»:

<i>Ингредиенты</i>	<i>Расход</i>
Мука	100
Соль	1.5
Дрожжи	2.5
Йод	0.655
Сахар	9
маргарин	9

Пищевая ценность в 100 г продукции:

Белки - 8.1 г

Жиры - 5.3 г

Углеводы - 60.9 г

Энергическая ценность - 326 ккал.

Таким людям необходим хлеб с повышенной калорийностью и богатым микроэлементами, помогающий набрать мышечную массу. Изделие должно

быть высококалорийным, что обеспечивается присутствием пшеничной муки. Процентное содержание белков в этой муке достаточно для формирования мышечной ткани. Пшеничная мука, по сравнению с другими её видами, содержит достаточное количество физиологически активных веществ. Добавление в хлеб природного антиоксиданта в комплексе с органическим йодом улучшает тканевое дыхание, способствует выводу лишней жидкости из организма и снижению холестерина. Прекрасное дополнение к фитнесу и спортивной диете.

Обучающимися групп Т-41 и Т-42 проведена пробная лабораторная выпечка, дегустация и разбраковка булочного изделия «Полезные». Большое количество обучающихся отметило, что булочки «Полезные» отвечают предъявленным требованиям и вкусовым качествам.

Таким образом, в результате выполнения учебного проекта по теме «Хлебобулочные изделия для потребителей с активной физической нагрузкой» были достигнуты следующие цели:

1. выявлены особенности рецептуры хлебобулочных изделий с заданными потребительскими и физическими свойствами;
2. разработана рецептура и освоена технология приготовления булочного изделия «Полезные», способствующего сжиганию жира, повышающего физическую выносливость и укреплению мышц;
3. проведено исследование покупательского спроса данного вида булочных изделий и установлена целесообразность его производства.

### **В здоровом теле – здоровый дух**

*Ахмерова Айсылу*

*Руководитель: Логинова Т.В. преподаватель*

*ОГБПОУ «Павловский технологический техникум»*

В народе говорят: «Здоровому – все здорово!». Об этой простой и мудрой истине следует помнить всегда. Сегодня каждый человек должен понимать, что его здоровье и здоровье семьи, в первую очередь, зависят от

него самого. Необходима, прежде всего, личная ответственность каждого за свое здоровье и здоровье своей семьи. Ведь если взрослые научат детей с самого раннего возраста ценить, беречь и укреплять свое здоровье, если они будут личным примером демонстрировать здоровый образ жизни, то только в этом случае можно надеяться, что будущие поколения будут более здоровы и развиты не только личностно, интеллектуально, духовно, но и физически. «Здравствуй!» – часто говорят люди, встречая друг друга. Мало кто задумывается, что, помимо простого приветствия, это еще и пожелание здоровья. И мало кто в бешеном потоке нынешнего времени заботится о здоровье собственном. А ведь здоровье нации, как бы громко это ни звучало, является одним из условий успешного развития государства. Любому цивилизованному государству необходимо уделять внимание этой проблеме. В последнее время Россия все больше претендует на этот статус.

Здоровая нация – великая страна! Под таким девизом в Павловском районе Ульяновской области ведется физкультурно-оздоровительная и спортивная работа с населением, к которой привлекаются как школьники и студенты, так и малыши, их родители, бабушки и дедушки. Традиционно проводятся «Дни здоровья», «Веселые старты», «Кросс наций», лыжные соревнования «Тебе, мой герой, посвящается!», памяти милиционера, погибшего при исполнении служебного долга в Чечне Евгения Бодряшкина, соревнования по футболу, волейболу, теннису, бадминтону, баскетболу.

В формате агитпоезда «За здоровый образ жизни и здоровую, счастливую семью» ежегодно проходят до 30 мероприятий в населенных пунктах района, куда выезжают представители спорткомитета, соцзащиты, больницы и других организаций. Подобные мероприятия не являются единовременными, а носят систематический характер с привлечением внимания еще большего количества людей.

В нашем Павловском технологическом техникуме считают, что престиж страны – это здоровая нация, это здоровая молодежь, это отсутствие негативных проявлений, уменьшение преступности. Студенты занимаются

ОФП в спортивно-оздоровительном центре «Мечта» имени С.М. Зимина, посещают спортивные секции. И результат не заставил себя ждать. Анализируя количество обучающихся, занимающихся спортом и посещающих спортивные кружки и секции мы видим следующие результаты, с 2013 по 2015 год количество занимающихся увеличилось со 115 до 250 человек. В своей работе мы проследили влияние физической культуры на развитие учебного заведения, района. Мы видим снижение преступности среди несовершеннолетних в прямой зависимости от развития спорта. Нельзя утверждать, что только спорт влияет на благополучие страны, но он является неотъемлемой частью становления величия страны! Можно с уверенностью сказать: «Здоровая нация - великая страна!»

### **Скрытый голод**

*Мухамедеева Алсу, Тиханов Алексей*

*Руководители: Захарова Н.М., Крылова Е.Ю., преподаватели*

*ОГБПОУ «Ульяновский медицинский колледж»*

*«Фунт профилактики стоит пуда лечения»*

*Николай Пирогов.*

Человек получает йод только извне: 90% с пищей, 10%-с водой и воздухом. В среднем в организме взрослого человека содержится около 20-25 мг йода.<sup>[1]</sup>

Более 2 млрд. жителей земли испытывают дефицит йода. По статистике в регионах, расположенных вдали от моря дефицит йода наблюдается у 99% населения. Проблема недостаточности йода актуальна для 153 стран.

**Наиболее эндемичными районами в РФ являются:** Забайкалье, Алтай, Тува, Северный Кавказ, Башкортостан, Ивановская, Ярославская область, Тюменская область, Ульяновская область.<sup>[1]</sup>

Дефицит йода может спровоцировать развитие ожирения, нарушения умственного и психического здоровья, у беременных женщин в разы

возрастает риск выкидыша и вероятность того, что ребенок родиться умственно отсталым. Последствия могут быть самыми страшными.

Примерно 655 миллионов людей, живут с увеличенной щитовидной железой, а примерно 43 миллиона, по данным ООН, имеют умственную отсталость.

В последние годы продолжается снижение потребления наиболее ценных в биологическом отношении пищевых продуктов, содержащих йод – морской рыбы и морепродуктов.

Побудительным мотивом к выбору этой темы послужило то, что в этих условиях возрастает роль медицинской сестры, как неотъемлемой единицы первичного звена здравоохранения. Нам необходимо создать здоровое общество и сделать профилактику неотъемлемой частью повседневной жизни.

**Объект исследования:** Дефицит йода

**Предмет исследования:** Приверженность населения к профилактике йододефицитных состояний.

**Цель исследования:**

Оценить распространенность дефицита йода и поиск путей решения проблемы йододефицита.

**Задачи исследования:**

1. Изучение и анализ литературы по профилактике йододефицитных заболеваний.
2. Разработка анкеты «Информированность школьников (студентов УМК, населения) о значении йода для организма человека и профилактика йододефицита».
3. Проведение анкетирования, обработка и анализ полученных результатов.
4. Определение дефицита йода различными методами.
5. Разработка рекомендаций по профилактике йододефицитных заболеваний.

6. Создание наглядных пособий для обучения населения - буклетов, санбюллетеня.

7. Представление результатов проекта на научно-исследовательской конференции студентов.

**Гипотеза:**

Профилактика эффективна, при внедрении образовательных программ для населения.

**Методы исследования:**

1. Информационно-поисковый. Изучение информационных источников.

2. Социологический: анкетирование. Проводилось в группах ОГБПОУ Ульяновского медицинского колледжа.

3. Стандартизированное наблюдение.

4. Логический метод: анализ полученных данных.

В последние годы, в связи с недостаточным вниманием к йодной профилактике в нашей стране, наметилась тенденция к увеличению заболеваемости.

Проблема йододефицита существует и является актуальной для нашего региона. Недостаток йода в организме приводит к частым простудным заболеваниям, снижению памяти, внимания, развитию слабости, быстрой утомляемости, а так же существенно снижает умственные способности. Если регулярно принимать препараты йода, можно избежать вышеперечисленных проблем со здоровьем. Большая роль в профилактике йододефицита отводится медицинским работникам.

**Оценка распространенности дефицита йода и поиск путей решения проблемы йододефицита**

*Уровень информированности школьников о значении йода для организма человека и методах профилактики йододефицита*

Цель: Оценить уровень информированности школьников о значении йода для организма человека и методах профилактики йододефицита.

Исследование проводилось с помощью разработанной нами анкеты «Информированность школьников о значении йода для организма человека и методах профилактики йододефицита» Анкетирование проводилось среди школьников 9 – 11 классов школ г. Ульяновска. В анкетировании участвовало 43 человека.

**Вывод:** Полученные данные свидетельствуют о том, что большая часть опрошенных знают, что при недостатке йода страдают щитовидная железа, иммунная система и снижаются способности к обучению, но не знают о негативном влиянии дефицита йода на беременность. Не все из них правильно называют йодсодержащие продукты и не знают методов определения йододефицита в организме. Только небольшая часть респондентов регулярно проводят профилактику йододефицита, причем не всегда правильно.

*Уровень информированности школьников о значении йода для организма человека и методах профилактики йододефицита*

**Цель:** Оценить уровень информированности студентов УМК о значении йода для организма человека и методах профилактики йододефицита.

Исследование проводилось с помощью разработанной нами анкеты «Информированность студентов УМК о значении йода для организма человека и методах профилактики йододефицита» Анкетирование проводилось среди студентов УМК 2 и 3 курсов, специальности Сестринское дело, Лечебное дело. В анкетировании участвовало 39 человек.

**Вывод:** Полученные данные свидетельствуют о том, что большая часть опрошенных знают, что при недостатке йода страдают щитовидная железа, иммунная система и снижаются способности к обучению, но не знают о негативном влиянии дефицита йода на беременность. Не все из них правильно называют йодсодержащие продукты и не знают методов определения йододефицита в организме. Только небольшая часть

респондентов регулярно проводят профилактику йододефицита, причем не всегда правильно.

*Определение дефицита йода методом Б.А.Старожук*

**Цель:** Определить недостаток йода в организме методом Б.А. Старожук.

Исследование проводилось методом йодной сетки. На внутреннюю поверхность предплечья была нанесена йодная сетка: первая полоска шириной 2-3 мм, толщина второй до 1 см, и третья полоска около 1,5 см. Результат оценивали утром следующего дня. В исследовании приняло участие 65 человек.

**Вывод:** На основании полученных данных трудно объективно судить о наличии недостатка йода, но можно предположить, что у большинства обследуемых имеется йододефицит. Так как этот метод не является клинически доказанным, более достоверным методом является определение йода в моче, но этот метод дорогостоящий, поэтому в Ульяновске его не применяют.

*Определение дефицита йода по методике Денисова В.А.*

**Цель:** определить недостаток йода в организме по методике В.Л.Денисова

Исследование проводилось с помощью специального опросника, разработанного профессором Денисовым В.Л. В исследовании приняло участие 39 студента УМК.

**Вывод:** Среди студентов УМК выявлен ряд студентов с симптомами дефицита йода.

Согласно проведенным исследованиям можно сделать следующие выводы:

1. Среди молодых людей (школьников и студентов) распространен дефицит йода.

2. К сожалению, многие молодые люди не представляют всей опасности йододефицита, так как не имеют информации от взрослых людей, в первую очередь, медицинских работников, а так же родителей.

3. Не владеют информацией о действительно эффективных методах профилактики. Если же знают о них, то просто ее не проводят.

4. Поэтому основным путем решения этой проблемы является деятельность медицинских работников по информированию населения о потенциальных проблемах йододефицита, методах его диагностики и эффективных мерах профилактики.

5. Начиная со школьных лет, медицинским работникам, стоит проводить беседы о значении йода, о последствиях его недостатка в организме, о продуктах содержащих йод и методах профилактики.

## ЛИТЕРАТУРА

1. [http://consilium\\_medicum](http://consilium_medicum) Е.А. Трошина: Профилактика дефицита йода в питании на постоянной основе. [http://consilium\\_medicum](http://consilium_medicum) 2012 12.18-91

2. [http://consilium\\_medicum](http://consilium_medicum) Н.М. Платонова, Е.А. Трошина. Йодный дефицит: решение проблемы в мире и России (25 - летний опыт). [http://consilium\\_medicum](http://consilium_medicum) 2015 04. 44-50

3. [http://consilium\\_medicum](http://consilium_medicum). Йодопрофилактика для всех возрастов. Участковый педиатр. 2014.04.15.

4. <http://www.rmj.ru/archive/endokrinologiya-1-2016> Шестакова Т.П. «Субклинический гипотиреоз – современный взгляд на проблему».

5. <https://ru.wikipedia.org/wiki/Йододефицит>

6. <http://medportal.ru/mednovosti/interview/2013/04/12/melnichenko124>

## **Йогурт - молочные продукты глазами потребителей**

***Сабирзянов Рафис***

*Руководитель: Бояркина М.А., к.т.н., преподаватель*

ОГБПОУ «Димитровградский механико-технологический техникум  
молочной промышленности»

Целью работы является исследование рынка детского йогурта в городе Димитровграде, а также изучение мнения потребителей данного продукта.

Актуальность работы в том, что на российском рынке много видов и производителей йогурта. В наше время актуально знать товар и уметь определять его качество.

В соответствии с ГОСТ 31981-2013 - Йогурт - кисломолочный продукт с повышенным содержанием сухих обезжиренных веществ молока, произведенный с использованием смеси заквасочных микроорганизмов - термофильных молочнокислых стрептококков и болгарской молочнокислой палочки, концентрация которых должна составлять не менее чем  $10^7$  КОЕ (Колониеобразующих единиц) в 1 г продукта, с добавлением или без добавления различных немолочных компонентов.

Так как основным сырьем для йогуртов является молоко, их пищевая ценность велика. Они содержат ценные белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные вещества и ферменты.

Йогурт является средством подавления анаэробного брожения в организме.

Чтобы улучшить качества продукта и повысить его "полезные" свойства, для закваски йогуртов используют пробиотики. Пробиотики – живые микробные компоненты пищи, которые помогают повышать противомикробный иммунитет организма, стимулируют и регулируют пищеварение. Наиболее известными и распространенными микроорганизмами, обладающими пробиотическим эффектом, являются бифидобактерии, лактобактерии, а также термофильные стрептококки и кефирные грибки.

Следовательно, чтобы стать полезным, йогурту достаточно содержать в себе только молоко и йогуртовую закваску.

А что же представлено на прилавках магазинов?

Традиции потребления кисломолочных продуктов и активно пропагандируемое в настоящее время "здоровое питание" обеспечивают на рынке устойчивый спрос на такие продукты, в частности – на йогурты. Постоянно расширяется ассортимент продукции, разрабатываются все новые виды йогурта с разными уровнями кислотности, вязкости, различными вкусовыми и биологически активными добавками.

Вместе с "живыми" *йогуртами* на прилавках магазинов представлено огромное множество всевозможных *йогуртеров*, *йогуртовичей* и *йогуртов с наполнителями*. Что между ними общего и в чем разница?

"Живые" йогурты, содержащие живые йогуртовые культуры и пробиотики, имеют недолгий срок хранения – до 7 дней, и могут храниться только в холодильнике.

У йогуртов подвергнутых специальной термической обработке срок хранения может быть гораздо больше - до года при комнатной температуре. Такие йогурты не обладают лечебным эффектом, но являются продуктами высокой пищевой ценности, содержащими витамины и микроэлементы.

Кроме того, в настоящее время в магазинах достаточно большой выбор йогуртов с фруктовыми вкусами, срок хранения которых также не больше 1 месяца. Они дополнительно обогащены биокультурами, которые отличаются высокой жизнеспособностью (обогащение "полезной флорой" происходит уже после повторной термической обработки сырья), в этом случае на этикетке фруктового йогурта также должна быть информация о содержании концентрации биокультур.

До недавних пор йогурты считались относительно "взрослым" продуктом и рекомендовались в рационе питания детям только старше 1 года. Но сейчас появились йогурты для детей второго полугодия жизни (с 8 месяцев). К технологии производства этих продуктов предъявляются самые

высокие требования, а их качество и безопасность проходят самый строгий контроль.

В питании детей дошкольного возраста рекомендуется использовать биокефир короткого срока хранения, учитывая их позитивное влияние на работу органов пищеварения, на иммунитет ребенка и пр.

В данной работе представлено исследование рынка детского кефира, так как здоровье нации начинается именно с детей и напрямую зависит от качества их питания.

Результаты анализа рынка детского кефира города Димитровграда, показали, что: 59% всей продукции на полках магазинов представлена фирмой Данон, 21% - Вимм-Билль-Данн, 13% - Молвест и 7% - остальные производители.

Ценовая политика не радует, стоимость 200г кефира варьируется от 30 до 40рублей, что достаточно дорого и не каждая семья в Димитровграде может позволить себе каждый день покупать ребёнку кефир.

Теоретически детские кефиры, как и все остальные продукты детского питания, в своём составе не должны содержать синтетических красителей, ароматизаторов, биологически активных добавок и токсических элементов; питьевые детские кефиры должны производиться без использования загустителей.

Проведя анализ состава исследуемой продукции можно сделать вывод, что почти все производители при производстве питьевых кефиров используют загустители: пектин, либо кукурузный крахмал (в «Чудо детках» производитель использует крахмал из тапиоки).

Можно только надеяться, что производители не используют генно-модифицированный крахмал.

Также настораживает тот факт, что некоторые производители добавляют в кефиры ароматизаторы идентичные натуральным.

Чтобы выяснить что думает население города о детских кефирах, был проведён социологический опрос.

Согласно социологическому опросу «зависимость» современных людей от молочных продуктов очень велика. Каждый 4 человек в городе Димитровграде любит добавлять в свой повседневный рацион молочные продукты только тех марок, которым он доверяет.

Взрослые потребители, прежде всего, обращают своё внимание на вкус продукта.

Детям же нравятся различные наполнители, добавляемые в йогурты и подарки, идущие в комплекте с йогуртом.

Но появились и такие потребители, которые хотят покупать качественные продукты питания, произведённые из натуральных ингредиентов в соответствии с требованиями ГОСТ, сколько бы они не стоили. К сожалению таких продуктов очень мало, да и не все они заслуживают доверия.

В заключении можно сделать вывод, что настоящий йогурт действительно благотворно влияет на пищеварение и организм человека. Главное отыскать этот «настоящий йогурт» на прилавках магазинов и быть уверенным что он «тот самый» йогурт, а не очередной рекламный ход производителя. А значок ГОСТ на упаковке йогурта может обеспечить эту уверенность.

Современный человек уже не нуждается во мнении окружающих, ему проще выбрать продукт, прочитав информацию на упаковке, что многие и делают (73,9 % в опросе) и уже никого не удивляет, что продукты с большой стоимостью порой не «дотягивают» своим качеством. И здесь с ними можно согласиться: лучше уж выбрать недорогой, но качественный продукт и проникнуться к нему доверием, чем разочароваться в дорогом, но бесполезном.

## ЛИТЕРАТУРА

1. ГОСТ 31981-2013 Йогурты. Общие технические условия
2. <http://www.inmoment.ru/beauty/health-body/yogurt>
3. <http://www.materinstvo.ru/art/9525>

4. А.Тамим, Р.К.Робинсон «Йогурты и другие кисломолочные продукты»;  
издательство «Профессия»

**Адаптация детей в детском дошкольном учреждении**  
**Епишина Екатерина, Бойко Оксана, Исмаилова Сарийя,**  
**Ткаченко Валерия**

*Руководитель: Шамгунова С.Р. преподаватель*  
ОГБПОУ «Ульяновский медицинский колледж»

Детям любого возраста очень непросто начинать посещать детский сад. Каждый из них проходит период **адаптации к детскому саду**. Вся жизнь ребёнка кардинальным образом меняется. В привычную, сложившуюся жизнь в семье буквально врываются изменения: чёткий режим дня, отсутствие родных и близких, постоянное присутствие сверстников, необходимость слушаться и подчиняться незнакомым взрослым, резко уменьшается количество персонального внимания.

**Актуальность проекта.** С приходом в ясли у ребёнка начинается новый этап в его жизни. Очень важно, чтобы этот переход был органичным и не травмирующим для ребенка. Все родители знают, что ребенка нужно готовить к школе, но мало из них кто задумывается о подготовке к детскому саду и о том, как правильно это сделать.

Проект по адаптации детей раннего и младшего дошкольного возраста к условиям детского сада направлен на сохранение и укрепление физического и психологического развития детей дошкольного возраста, а также на помощь родителям и их детям в прохождении довольно сложного периода жизни по приспособлению к новым условиям жизнедеятельности. В результате осуществления нашего проекта задействованы педагог-психолог, воспитатели групп младшего возраста, родители.

**Объект** – система адаптации детей в детском дошкольном учреждении.  
(далее ДДУ)

**Предмет** – роль эффективных механизмов в адаптации детей в ДДУ.

**Цель исследования:** поиск эффективных механизмов в адаптации детей в ДДУ.

**Задачи исследования:**

1. Анализ методической, художественной литературы, иллюстрированных материалов по теме исследования.

2. Изучение адаптивных возможностей младших дошкольников в условиях детского сада.

4. Изучение информированности родителей о подготовке детей к ДДУ.

5. Организация мероприятий по формированию активной позиции родителей в процессе адаптации детей в ДДУ

6. Организация мероприятий в ДДУ по адаптации детей.

7. Разработка практических рекомендаций для родителей и работников ДДУ, наглядного материала: буклеты, презентация, санитарный бюллетень.

База исследования: ДОУ № 169. Количество обследуемых: 76 детей в возрасте 2-4 лет.

Адаптация - это приспособление или привыкание организма к новой обстановке. Для ребенка детский садик, несомненно, является еще неизвестным пространством, с новым окружением и отношениями. Этот процесс требует больших затрат психической энергии и часто проходит с напряжением, а то и перенапряжением психических и физических сил организма. Вот распространенные изменения, которые отмечаются у ребенка в период адаптации к детскому саду:

- ✓ сильно выражены отрицательные эмоции: от хныканья, "плача за компанию" до постоянного приступообразного плача;
- ✓ снижается социальная активность;
- ✓ снижается познавательная активность;
- ✓ на короткое время ребёнок может «растерять» навыки самообслуживания;

- ✓ словарный запас скудеет или появляются «облегченные» слова и предложения;
- ✓ изменяется обычная двигательная активность;
- ✓ нарушается сон и аппетит;
- ✓ как следствие – частые заболевания.

Согласно классификации Р. Калининой существует 3 степени адаптации:

**1 степень – легкая адаптация:** к 20-му дню пребывания в детском учреждении нормализуется сон, ребенок нормально ест, не отказывается от контакта со сверстниками и взрослыми, сам идет на контакт. Заболеваемость не более одного раза, сроком не более 10 дней, без осложнений.

**2 степень – средняя адаптация:** поведенческие реакции восстанавливаются к 30-му дню пребывания в детском учреждении. Нервно-психическое развитие несколько замедляется. Заболеваемость до 2 раз, сроком не более 10 дней, без осложнений. Вес не изменяется или несколько снижается.

**3 степень – тяжелая адаптация:** характеризуется значительной длительностью (от 2 до 6 месяцев и больше) и тяжестью всех проявлений.

В современных дошкольных учреждениях остро стоит проблема адаптации детей младшего дошкольного возраста: ребёнок, начинающий посещать сад становится капризным, у него появляются проблемы со сном, ухудшается аппетит и как итог - часто болеет.

В рамках данного проекта был проведён анализ информации о состоянии детей в период адаптации, предоставленной работниками ДОО №169 г. Ульяновска. Из 76 детей младшего дошкольного возраста 35 % имеют лёгкий уровень адаптации. У 55 % детей средний уровень адаптации. С трудным уровнем адаптации выявлено 10 % детей, что доказывает, что проблема адаптации детей в детском саду существует.

Для исследования степени информированности родителей об адаптации, формах ее проявления и способах менее болезненного прохождения нами были разработаны анкеты и проведено анкетирование родителей детей младшего дошкольного возраста с 2 до 4 лет. При анализе

анкет было выявлено, что родителям дается мало информации до поступления в ДДУ о том, как правильно проводить подготовку к саду, какие могут быть проявления адаптации, как сделать ее более быстрой и успешной. Иногда родители совершают серьезные ошибки, которые затрудняют адаптацию ребенка к детскому саду.

Облегчить состояние адаптации возможно при комплексном подходе к этому вопросу:

1. заранее готовить ребенка к поступлению в дошкольное учреждение дома по рекомендациям врача-педиатра и медицинской сестры детской поликлиники;

2. обеспечить соответствующую организацию жизни вновь поступающих детей непосредственно в детском учреждении.

Для реализации первого этапа подготовки детей к поступлению в ДДУ, нами были разработаны рекомендации и оформлены в виде буклетов. В целях санитарно-профилактической работы мы посетили детскую поликлинику № 1 Верхняя Терраса г. Ульяновска, где раздавали буклеты родителям детей младшего дошкольного возраста, а также оставили их в кабинете участкового врача для информирования родителей по адаптации.

Для реализации 2 этапа – Обеспечение соответствующей организации жизни вновь поступающих детей в детском саду, нами была проведена работа по оказанию помощи родителям в проблеме адаптации. Мы разработали буклеты с рекомендациями в период адаптации ребенка в детском саду, раздавали их родителям и проводили устные беседы. Так же мы создали информационный санитарный бюллетень «Адаптация к детскому саду» и разместили его на информационной доске детского сада.

Следует подчеркнуть, что слаженная работа всех специалистов крайне необходима, как и привлечение родителей к решению проблем адаптации ребенка. Ведущая роль в этом процессе принадлежит воспитателю. В процессе адаптации ребенка к ДДУ воспитателям рекомендуется использовать элементы телесной терапии, периодически включать

негромкую, спокойную музыку, создавать такие ситуации, чтобы ребенок больше смеялся. Кроме того, существует много современных методик по облегчению процесса адаптации, одну из которых мы опробовали в детском саду – «адаптационная юбка». Она имеет сильный эффект воздействия на детей раннего возраста. Даже самый капризный малыш, увидев воспитателя в этой юбке, отвлекается, перестает плакать и начинает манипулировать с деталями. Мы изготовили «адаптационную юбку» и оставили ее воспитателю ясельной группы детского сада. В течение нескольких дней воспитатель надевала ее утром при приеме детей в группу. Детки становились спокойней, их внимание с мамы сразу переключалось на яркие предметы юбки, быстро отвлекались игрой.

И в заключении следует отметить, что политика нашего государства направлена на сохранение и укрепление здоровья населения. Одна из приоритетных задач на сегодняшний день – это укрепление здоровья детей. Ведь если говорить о здоровом будущем, то вполне закономерно, что начинаться оно будет с детей, которые здоровы уже сегодня. И мы - будущие медицинские работники должны не только понимать это, но и эффективно реализовывать в своей профессиональной деятельности.

### **Литература**

1. Видра Д. Детский сад с точки зрения психоанализа /Дошкольное воспитание. - 2004. - №4. – 58с.
2. Григорян М. Как нужно готовить ребёнка к детскому саду /Работница. - 2010. - №8. – 20с.
3. Евдокимова Е. Образ взрослого в событийной картине дошкольного воспитания / Дошкольное воспитание. - 2008. - №11. – 47с.
4. Калинина Р. Ребёнок пошёл в детский сад... К проблеме адаптации детей к условиям жизни в дошкольном учреждении / Дошкольное воспитание. - 2009. - №4. - 2с.

5. Костина В. Новые подходы к адаптации детей раннего возраста / Дошкольное воспитание. - 2006. - №1. – 34с.
6. Кощеева З.В. Первые шаги малыша в детском саду: Методическое пособие. - М.: Зорны верасень,2006. - 68с.
7. Терёхина О.А., Богословская В.С. Здравствуй, детский сад: психолого-педагогическое сопровождение ребёнка в период адаптации к дошкольному учреждению: Мозырь: ООО ИД "Белый ветер",2006. - 167с.
8. Терёхина О. Адаптационная площадка как модель успешной социализации детей раннего и дошкольного возраста /Пралеска. - 2008. - №4. - с. 29; №6. – 46с.
9. Харитоновна Н. Профилактика психоэмоционального напряжения у детей раннего возраста /Дошкольное воспитание. - 2006. - №6. - 3с.
10. Информационная справочно-поисковая система по медицине [Электронный ресурс].— режим доступа: <http://www.maam.ru/detskijasad/adaptacija-reb-nka-k-usloviyam-detskogo-sada.html>
11. Информационная справочно-поисковая система по медицине [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://russian-logvinenko.ru/metodicheskaya-kopilka/adaptatciya-detey-k-usloviyam-detskogo-sada>

## **Вредное воздействие сигарет на живые организмы**

*Сорокина Полина, Блинов Николай*

*Руководитель: Желтова Е.В., преподаватель*

ОГБОУ СПО сельхозтехникум в р.п. Жадовка

«Табак, от которого я отказался уже несколько лет,  
по моему убеждению, вместе с алкоголем  
есть самый опасный враг умственной деятельности»

Дюма А.

Мы решили исследовать проблему, которая возникла во время изучения тем по здоровью. «Курение – плохая привычка!», «Курение – вредно для здоровья». Вот такие фразы нам приходилось слышать на уроке и от взрослых, и по телевизору. Мы видели рекламу, которая предлагает помощь в избавлении от табакокурения. «Неужели действительно все так серьезно?» – подумали мы. Возникают вопросы: что будет с людьми, которые курят? Как курение влияет на здоровье человека.

По данным Всемирной организации здравоохранения, в которой много и настойчиво изучают проблему курения, от употребления табака умирает каждый пятый. Это значит, что мы ежегодно теряем 500 000 людей! Сегодня Всемирная организация здравоохранения выступает с лозунгом: «Курение или здоровье? Выбирайте сами!» По данным английских врачей, каждая выкуренная сигарета стоит курящему 5–10 минут жизни. Двадцать выкуренных ежедневно сигарет сокращают жизнь на 6–7 лет. Пустяк, если ты еще молодой.

Всем известны последствия табакокурения: болезни сердца, хронический бронхит, рак лёгких, рак гортани и т.д. В табачном дыме содержится более 4000 химических соединений, из них более 40 особо опасны, так как вызывают рак, а так же несколько сотен ядов. Пачка сигарет в день – это около 500 рентген облучения за год! Температура тлеющей сигареты 700-900 градусов! Легкие курильщика со стажем – черная, гниющая

масса. После затяжки никотин попадает в головной мозг через 7 секунд. Никотин вызывает спазм сосудов, отсюда нарушение питания тканей кислородом. Спазм мелких сосудов делает кожу увядающей. Вред курения еще и в том, что появляется неприятный запах изо рта, желтеют зубы, воспаляется горло, краснеют глаза от постоянного раздражения дыма.

Во многих странах мира развернута активная борьба с употреблением табачной продукции. В Российской Федерации 10.06.2001 принят федеральный Закон «Об ограничении курения табака», который определяет правовые основы ограничения курения табака в целях снижения заболеваемости населения.

23.09.2010 распоряжением Правительства РФ утверждена Концепция осуществления государственной политики противодействия потреблению табака на 2010-2015 годы (Приложение). Однако в настоящее время цены на табачные изделия в Российской Федерации остаются одними из самых низких в мире. Снижение стоимости на сигареты относительно других потребительских товаров делает табак доступным для всех групп населения независимо от уровня доходов.

Таким образом, проблема борьбы с курением очень актуальна и решение её в первую очередь зависит от сознательности самих людей. В техникуме ежегодно проводится в ноябре акция отказа от курения «Меняю сигарету на конфету». Мне не безразлична судьба моих друзей, я хочу общаться с ними, но не хочу быть пассивным курильщиком. Поэтому было решено, на практике подтвердить вредное воздействие сигарет на живые организмы, ознакомить с результатами работы студентов нашего техникума и работников, чтобы они дорожили своим здоровьем и здоровьем окружающих.

Исследования, проведенные в нескольких учебных заведениях, показали, что наибольшее число неуспевающих обучающихся оказались в тех группах, где были выявлены курящие. Курящий подросток заметно отстает от сверстников не только в психическом, но и в физическом

развитии. Недостаточная насыщаемость крови кислородом, нарушение обмена веществ, в частности усвоения витамина С, приводит к резкому снижению мышечной силы, нарушению работоспособности. Именно поэтому среди курящей молодежи нет настоящих спортсменов.

Исходя из проработанного мною теоретического материала, я пришла к заключению, что в современном обществе остро стоят проблемы, связанные с курением, и их необходимо решать не только обществу, но и каждому человеку.

По результатам анкетирования сделаны выводы:

- основной возраст, когда начинают курить — 11-14 лет;
- 65% от числа опрошенных студентов не волнует предупреждающая надпись на пачке сигарет;
- 50% не знают состав сигаретного дыма;
- 70% знают о свойствах никотина;
- 56% знают о последствиях курения;
- 60% студентов отрицательно относятся к тому, что их друзья курят;
- 28% знают, что такое «пассивное» курение.

По результатам анкетирования табачную продукцию из числа опрошенных студентов употребляют 24,3%.

С увеличением возраста студентов процент курящих растет: 15-16 лет — 5%, 16-18 лет — 21%, 18-23 лет — 23%;

Среди причин, побудивших студентов к курению, можно выделить: влияние друзей — 31%, влияние кумиров — 8%, любопытство — 18%, стресс — 24%, «чтобы быть крутым» - 7%, 2 % ответили – «курю, сам не знаю зачем».

Выявлены наиболее популярные марки сигарет — это «Winston», «West», которые употребляют 32,1% и 31% опрошенных соответственно. Анализ анкет выявляет парадокс: зная о свойствах никотина и последствиях

курения, отрицательно относясь к курению своих друзей, 24,3% студентов курят.

После проведения всех опытов и анализа, полученных данных планируется провести в техникуме мини-конференцию для студентов. Подготовлено выступление и презентация, с видеороликом «Курение убивает». Я расскажу им о результатах проделанных мною опытов.

Подводя итоги, сформулированы следующие правила:

**1. Терпение и только терпение** - вполне естественно перестать курить сегодня и ожидать, что уже завтра сигареты не вызовут никаких эмоций. Однако отказ от курения – это не событие, а процесс.

**2. Без паники!** - На ранних стадиях отказа от сигарет разум может играть со своим обладателем в странные игры.

**3. Нет негативным мыслям-успешный** отказ от табака всегда начинается с внутреннего настроя.

**4. Любите себя** - отказ от курения - это отличный повод привести в порядок собственный организм. Увеличьте физическую активность. Упражнения не только хорошо справляются с симптомами никотиновой ломки, но и помогают восстановить нарушенные курением функции сердечно-сосудистой системы. Начните с малого, например, с прогулки быстрым шагом.

**5. Снимайте стресс-**Стресс и гнев, пожалуй, самые серьезные причины, которые возвращают человека к курению.

**6. Не сдавайтесь-**У вас будут "плохие дни": таковы особенности отказа от курения да и жизни вообще.

**7. Долой одиночество!**-Исследования показывают, что поддержка других людей с теми же проблемами, что у вас, помогает отказаться от сигарет гораздо эффективнее.

**8. Не проверяйте себя на прочность-**Многие успешно бросившие курить попались на желании проверить, какова на вкус "всего одна сигарета".

**9. Не забываете** - Старайтесь не забывать о том, почему вы бросили курить.

Моё исследование подтверждает, что курение глубоко укоренилось среди молодежи. Имея теоретические знания о вреде курения, подростки видят его опасность для здоровья лишь в отдаленной перспективе. Поэтому любые рекомендации, при условии их позитивного восприятия студентами, будут способствовать положительному результату в том случае, если подросток сам приложит к этому усилия.

## ОКРУЖАЮЩАЯ СРЕДА И ЗДОРОВЬЕ НАСЕЛЕНИЯ

### Воздух – «пастбище жизни»

*Митрофанова Марина, Смирнова Любовь, Шарафутдинова Энже*

*Руководитель: Айнулина Рушания Фатыховна*

ОГБПОУ «Ульяновский медицинский колледж»

*“...воздух – это пастбище жизни и  
величайший властитель всего и во всём”*

*Гиппократ*

Каждый день мы находимся в помещении около 21 часа в сутки, или 90 % нашего времени. За этот период делаем приблизительно 26 тысяч вдохов-выдохов, потребляя 20 тысяч литров воздуха. Из воздуха человек получает кислород, который является основой его жизнедеятельности. Без пищи человек, в среднем, может прожить 5 недель, без воды - 5 суток, без воздуха - не более 5 минут.

На сегодняшний день в образовательных организациях остро стоит проблема сохранения здоровья обучающихся, которое становится важным фактором в оценке степени и качества обученности. Исследования, проведенные в рамках ЕЭС в 2004 году, подтвердили гипотезу о том, что основной причиной увеличения заболеваний является негативное воздействие загрязненного воздуха и повышенного уровня углекислого газа во внутренних помещениях.

Даже в низких концентрациях углекислый газ в помещении становится токсичным, поскольку воздействует на клеточную мембрану и в крови человека происходят биохимические изменения, такие, как ацидоз, который, в свою очередь, приводит к заболеванию сердечно-сосудистой системы, прибавлению в весе, снижению иммунитета, заболеванию почек, появлению суставных и головных болей, к общей слабости. Высокое содержание углекислого газа в помещении может являться причиной воспаления глаз,

проблем с носоглоткой, негативно влиять на респираторную систему и вызывать общее чувство усталости.

Известно, что из воздушной среды микроорганизмы - возбудители различных заболеваний попадают в организм человека и животных и вызывают различные заболевания. (5). Поэтому количество микроорганизмов в воздухе является важным санитарным показателем, характеризующим его чистоту. Мы заметили, что с началом учебного студенты чаще болеют инфекционными заболеваниями. Так как в закрытых учебных помещениях во время учебного процесса скапливается большое количество людей, мы решили посмотреть, не приводит ли скопление людей к увеличению содержания в воздухе микроорганизмов и концентрации углекислого газа.

**Гипотеза.** Ухудшение санитарно-гигиенических условий учебного кабинета вследствие скопления большого количества людей и отсутствия проветривания приводит к увеличению содержания микроорганизмов и концентрации углекислого газа в воздухе.

**Цель:** Оценка санитарно-гигиенического состояния воздуха учебных кабинета до и после занятий методом подсчета колоний микроорганизмов и экспресс - методом определения концентрации углекислого газа.

**Объект исследования:** атмосферный воздух в учебных кабинетах колледжа.

**Предмет исследования:** определение микрофлоры и содержания углекислого газа в воздухе учебных кабинетов.

**Задачи:**

- Изучить источники литературы по теме исследования;
- Углубить свои знания о микроорганизмах, о влиянии углекислого газа на общее самочувствие и состояние здоровья человека;
- Разработать анкету для проведения исследования, организовать и провести анкетирование;
- Экспериментально выявить наличие микроорганизмов в воздухе

учебных помещений колледжа, проанализировать его качественный состав и определить общее микробное число;

– Экспериментально определить и содержание углекислого газа во время занятий в помещениях колледжа, сравнить с допустимыми значениями;

– Оценить эффективность влажной уборки и проветривания помещений;

– Проанализировать, обсудить и описать результаты исследования, оформить письменное и устное сообщения, а также разработать рекомендации согласно полученным результатам исследования.

**Методы исследования:** информационно-поисковый; экспериментальный; анкетирование; аналитический.

Экспресс-анализ содержания углекислого газа в воздухе.

Для выполнения работы требуется: медицинский шприц на 50-100 мл; химический стакан, вместимостью 50–100 мл; колбы и пробирки, вместимостью 100-200 мл. При определении углекислого газа в шприц набирают 20 мл рабочего раствора карбоната натрия, оттягивают поршень и засасывают исследуемый воздух.

*Ход реакции:*  $\text{Na}_2\text{CO}_3 + \text{H}_2\text{O} + \text{CO}_2 \rightarrow 2\text{NaHCO}_3$ ; Экспресс-анализ содержания углекислого газа производился в тех помещениях, которые за день посещает большое количество студентов.

Экспресс-метод показал, что концентрация углекислого газа в спортивном зале и экспериментальных помещениях составляет 0,32 %, что превышает норму в 3 раза. Это сказывается на самочувствии студентов. По результатам анкетирования 71% студентов в конце учебного дня чувствуют усталость, головные боли.

Для микробиологической оценки состояния воздушной среды в рабочих помещениях нашего колледжа мы проводили посев воздуха на универсальные питательные среды – кровяной и мясопептонный агар.

Инкубирование проводилось в микробиологической лаборатории в течение 24 часов.

Определили общее микробное число. Оптимальное содержание микроорганизмов в воздухе помещений – до 1000. По таблице можно сделать вывод, что в спортзале количество микроорганизмов превышено.

Общее микробное число

<b>Помещение</b>	<b>Общее микробное число</b>	<b>Стафилококк</b>
<b>1</b>	96	48
<b>2</b>	432	144
<b>3</b>	96	48
<b>4</b>	массивно	массивно
<b>Спортзал</b>	1537	672

Общее микробное число

<b>Помещение</b>	<b>Общее микробное число до проветривания</b>	<b>Общее микробное число после проветривания</b>
<b>Спортзал</b>	7688	3360
<b>Экспериментальный кабинет</b>	240	192
<b>Контрольный кабинет</b>	незначительно	незначительно

В сезон эпидемии в нашем колледже вводился карантин у студентов большинства групп 1 и 2 курса. Это подтверждают и результаты анкетирования: 63 % студентов этих курсов переболели заболеваниями, передающимися воздушно-капельным путем.

В ходе проведенного исследования мы выяснили, что в воздухе помещений содержится большое количество микроорганизмов, а при большом скоплении людей увеличивается концентрация углекислого газа,

также насколько качество воздуха влияет на самочувствие и здоровье человека. Мы считаем, что для каждого человека очень важно проводить контроль окружающего воздуха. В нашей будущей профессиональной деятельности также очень важно следить за чистотой окружающего воздуха, проветривать помещения в соответствии с графиками, проводить дезинфекцию и влажную уборку помещений в лечебном учреждении.

- Столы учебных кабинетов содержат большое количество микроорганизмов, поэтому необходимо, по возможности, протирать их перед каждым занятием;
- Эффективным методом улучшения качества воздуха помещений является систематическое его проветривание;
- Самое большое количество микроорганизмов содержится в воздухе спортивного зала. Мойте руки и умывайтесь после каждого занятия физической культурой.

### **Литература**

1. Правильное проветривание помещений. (Электронный ресурс)  
Режим доступа: <http://www.svoylekar.ru/raznoe/127-interesnoe-o-zdorove/1903-pravilnoe-provetrivanie-kvartiry>
2. Васильева З.В., Кириллова Г.А. Лабораторные работы по микробиологии, Москва «Просвещение», 1999
3. Методические рекомендации. Методы бактериологического исследования условно-патогенных микроорганизмов в клинической микробиологии (утв. Минздравом РСФСР 19.12.1991)
4. Экспресс оценка содержания углекислого газа в воздухе. (Электронный ресурс). Режим доступа: <http://infourok.ru/material.html?mid=108235>

## **Пластиковая упаковка. Знай врага по маркировке**

**Уланова Мария**

*Руководитель: Радчук С.В., преподаватель химии и биологии*

ОГБПОУ «Старомайнский технологический техникум»

В настоящее время пластик - неотъемлемая часть нашей жизни. Но одновременно с «пластификацией» все чаще появляются сообщения об опасности, которую таит в себе этот материал: при определенных условиях он выделяет токсичные соединения, которые, попадая в организм человека, исподволь подтачивают его здоровье.

**Гипотеза:** Пластиковая упаковка пищевых продуктов оказывает вредное воздействие на здоровье человека и окружающую среду.

**Объект исследования:** пластиковая упаковка.

**Субъект исследования:** здоровье человека

**Цель проекта:** исследование экологической безопасности пластиковых упаковочных материалов пищевых продуктов, а так же качество и количество поступающих в наш посёлок пластмассовых упаковок продуктов питания.

Для достижения цели данной работы нами был изучен ассортимент пищевых продуктов в пластиковой упаковке, поступающих в торговлю нашего посёлка, исследована экологическая безопасность указанных типов упаковок из пластмасс, а также проведены анкетирование населения и опрос работников торговли и представителей местных предприятий-поставщиков молочной продукции о степени реализации пищевых продуктов в пластиковой упаковке. В работе также рассмотрены способы переработки упаковок из пластмасс. Данная работа, с нашей точки зрения, является актуальной по следующим признакам:

1. Вопрос экологической безопасности упаковочных материалов пищевых продуктов является в настоящее время крайне важным.

2. Проведенное в данной работе исследование типов пластиковых упаковок вносит значительный вклад в оценку качества пищевых продуктов, поступающих в розничную торговлю нашего посёлка.

3. Представленная в работе информация о типах и способах использования пластиковых упаковок пищевых продуктов может быть очень полезной для населения.

4. В данной работе затронута актуальная на современном этапе проблема твердых бытовых отходов населенных пунктов.

Проведенное в работе исследование количества отходов пластмассовых упаковок пищевых продуктов, поступающих в розничную торговлю р.п. Старая Майна, дает приблизительную оценку об объеме и весе пластиковых отходов, и может иметь определенную информационную ценность, как для населения, так и для соответствующих организаций и администрации посёлка.

Помочь в определении вида пластика может специальная международная система маркировки перерабатываемых пластмасс. Большинство пластиковых упаковок производится из шести видов пластмасс. Все типы пластика (за исключением поливинилхлорида) в обычных условиях считаются экологически безопасными. Но при воздействии на них могут происходить процессы перехода содержащихся в пластиковой упаковке веществ в хранящийся в ней пищевой продукт. Поэтому нельзя разогревать пищу в микроволновой печи в пластиковых контейнерах или упаковке. Нежелательно длительное хранение пищевых продуктов в пластмассовых упаковках. В пластиковую посуду нельзя наливать алкоголь — при этом выделяются высокотоксичные вещества — формальдегид и фенол. Они поражают нервную систему, печень, почки и т.д. Крайне рискованно для здоровья покупать товары, на упаковке которых есть цифра 3. В процессе хранения и с повышением температуры винилхлорид переходит в продукт и, попадая в организм, может вызвать заболевания почек, репродуктивных

органов, так же может вызывать онкологические заболевания (скрытый период до возникновения заболеваний может длиться 15 лет).

Производители упаковки очень часто используют полистирол. При нагревании выше 80<sup>0</sup>С начинается переход стирола в пищевые продукты. Стирол даже при комнатной температуре всегда имеет характерный запах. Пары стирола вызывают раздражение слизистых оболочек, сонливость, металлический привкус во рту. Женщины более чувствительны к действию стирола.

Для исследования экологической безопасности пищевых продуктов, поступающих в р.п. Старая Майна, нами были изучены пластиковые упаковки широкого ассортимента продуктов в супермаркетах «Магнит» и «Пятёрочка».

Нами было установлено, что большинство пищевых продуктов имеют экологически безопасную упаковку. Но при исследовании продаваемых в посёлке прохладительных напитков и пива было выяснено, что тип пластика указан не на всей продукции. Это наводит на тревожные мысли.

Нами так же был проведен социологический опрос покупателей, в ходе которого стало ясно, что большинство потребителей при покупке товара обращают внимание на внешний вид, удобство транспортировки и хранения, на имидж бренда, и лишь 25% респондентов - на материал, из которого изготовлена упаковка. Таким образом, из опроса видно, что большинство населения не знакомо с маркировкой пластиковой упаковки.

Исследование количества поступающих в отходы пластмассовых упаковок пищевых продуктов в данной работе проводилось по нескольким направлениям:

- 1) Нами было проведено анкетирование 50 семей в составе 218 человек. Вопросами данной анкеты мы стремились охватить как можно больший ассортимент пищевой продукции в пластиковой упаковке, реализуемой в посёлке и пользующейся наибольшим спросом. В ходе расчётов ежегодный прирост отходов пластика составил более 23 тонн.

2) Так же был проведен опрос представителей молочного завода ООО «Фотида» о среднемесечной реализации их пищевой продукции. В среднем в месяц на упаковку молочных продуктов их предприятие расходует 6 т полиэтиленовой пленки и 300 тыс. штук молочных коробок Tetra Pak. Несложно подсчитать, сколько это будет в год.

3) Данные о реализации пищевой продукции в пластиковой упаковке нам смогли предоставить в супермаркете «Магнит». С учетом среднемесечной реализации указанной пищевой продукции и веса пластиковых упаковок отходы в данном случае составляют 235 кг в месяц и 2820 кг в год.

Мы понимаем, что невозможно дать точную информацию о количестве отходов пластмассовой упаковки по посёлку в целом, но даже при его приблизительной оценке уже можно сделать вывод о том, что это количество очень велико.

В результате проведенной исследовательской работы по определению качества и количества пластиковых упаковок пищевых продуктов, нами были сделаны следующие выводы:

1. В нашем посёлке реализуется довольно широкий ассортимент пищевой продукции в пластмассовой упаковке.

2. Тип пластика указан не на всех упаковках поступающих пищевых продуктов.

3. Большинство покупателей не знакомо с типами пластика. Следовательно, необходима просветительская работа среди населения о качестве и способах использования пластмассовых упаковок продуктов питания.

4. Отсутствие в посёлке сбора и переработки пластиковых отходов приводит в конечном счете к засорению улиц.

5. Для улучшения экологической ситуации в посёлке необходимо организовывать пункты по приёму и переработке твердых бытовых отходов.

Продуктом нашей работы является буклет с рекомендациями потребителям.

### Литература

1. Артеменко А.И., Тикунова И.В., Ануфриев Е.К. Практикум по органической химии. – М.: «Высшая школа», 2001 г.
2. Батаев В.А., Батаева Е.В. Справочник по органической химии. - М.: «Астрель», 2004 г.
3. <http://ru.wikipedia.org>
4. <http://sunfood.com.ua> «Пластиковая посуда. Врага нужно знать по маркировке»;
5. <http://www.upakovka-kazan.ru> «Маркировка на одноразовой посуде - что она означает?»;
6. <http://www.7ya.ru/print/article.aspx?id=10231> «7я.ру. Домоводство. Пластик и еда. Правила безопасности»;
7. [www.tolk-i-polza.ru](http://www.tolk-i-polza.ru) «Пищевая упаковка из пластика- яд для здоровья» 2010 г.
8. <http://www.duma.gov.ru> Проект ФЗ «Об упаковке и упаковочных отходах» от 20.06.2002г.

### Экологическое исследование «Каким воздухом мы дышим?»

*Григорьев Александр*

*Руководитель: Захарчева В.М., преподаватель биологии и экологии*

*ОГБПОУ «Ульяновский строительный колледж»*

*ulstcol@mail.uln.ru*

Качество воздуха - один из основных показателей качества окружающей среды, влияющий на здоровье жителей города Ульяновска. Наиболее острую экологическую проблему в городах представляет

загрязнение воздуха, поскольку регулярно происходит выброс загрязняющих веществ в атмосферный воздух от автотранспорта и промышленных предприятий.

**Цель наших исследований** – выявить относительную загрязненность атмосферного воздуха методом лишеноиндикации. В связи с этим выдвигается **гипотеза**: «Определить уровень загрязнения воздуха в районе Ульяновского строительного колледжа и парка «Юности» Поставили перед собой задачи:

1. Изучить метод лишеноиндикации.
2. Найти его плюсы и минусы.
3. Изучить соответствующую литературу.
4. Подготовить оборудование для исследования.
5. Наметить участки исследования.
6. Провести определение площади покрытия лишайников разных видов взрослых деревьев на высоте 120 см. Заполнить таблицу.
7. Провести учет видов лишайников на этих деревьях на высоте 120 см.

Через интернет ознакомились с методом лишеноиндикации. Выяснилось, что работа относится к направлению в экологии – **индикация** (определение показателей). Если для определения показателей используют живые организмы, то это метод – биоиндикации.

Объектом биоиндикации стали лишайники. Они распространены повсеместно. Лишайники высокочувствительные к загрязнению среды обитания. [ 1 ]

**Программа действий.**

1. На четырех пробных участках выбираем по 10 лиственных деревьев 30-40 летнего возраста. Это береза повисшая, липа сердцелистная, клен остролистный. На каждом дереве регистрируем наличие лишайников. Определяем видовой состав лишайников на обследуемом дереве. Определяем на высоте 1.20 над землей, и с какой стороны по отношению к источнику воздушного загрязнения расположены лишайники. При помощи рамки из прозрачного материала с внутренним размером 10 x 20 см. разделенную на 50 квадратов 2 x 2 см. (один квадрат составляет 2% площади пленки)

определяем проективное покрытие лишайниками стволов деревьев. Проводим оценку эпифитного лишайникового покрова. [2]

Все результаты представил в виде таблиц, сделаны вывод о степени относительности загрязненности атмосферного воздуха в районе исследованных участков.

Было обнаружены лишайники двух видов - Эвергения золотистая и Пармелия бородчатая. Кустистые лишайники не обнаружены. Определить степень покрытия лишайниками стволы деревьев для этого воспользовались способом «палетки». Способ «палетки» менее точен, хотя и более нагляден и, поэтому, может быть использован в учебных целях. Данные записывают в рабочую таблицу .[4] Общее проективное покрытие в процентах (R) вычисляют по формуле (3)  $R=(100A=50B):C$

Таблица № 1 Результаты лишеноиндикации на участке № 1

Признаки	Деревья									
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Общее количество видов лишайников	2	1	1	2	1	3	2	1	2	2
В том числе - накипных	2	1	1	1	1	2	1	1	1	1
- листоватых	-	-	-	1	-	1	1	-	1	-
- кустистых	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Степень покрытия древесного ствола лишайниками в %	10	9	8	15	7	10	16	15	12	9

Таблица № 2 Результаты лишеноиндикации на участке № 2

Признаки	Деревья									
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Общее количество видов лишайников	3	1	2	3	2	3	1	3	2	3
В том числе - накипных	2	-	1	2	2	2	1	2	1	2
- листоватых	1	1	1	1	-	1	-	1	1	1
- кустистых	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Степень покрытия древесного ствола лишайниками в %	25	10	12	17	20	25	12	16	13	23

Таблица № 3 Результаты лишеноиндикации на участке № 3

Признаки	Деревья									
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Общее количество видов лишайников	3	1	2	3	2	3	1	3	2	3
В том числе - накипных	2	-	1	2	2	2	1	2	1	2
- листоватых	1	1	1	1	-	1	-	1	1	1
- кустистых	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Степень покрытия древесного ствола лишайниками в %	24	10	12	17	22	25	12	16	15	23

Таблица № 4 Результаты лишеноиндикации на участке № 4

Признаки	Деревья									
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Общее количество видов лишайников	2	1	1	2	1	3	2	1	2	2
В том числе - накипных	2	1	1	1	1	2	1	1	1	1
- листоватых	-	-	-	1	-	1	1	-	1	-
- кустистых	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Степень покрытия древесного ствола лишайниками в %	12	10	8	15	16	18	12	15	9	10

Результатами исследования стали: 1. Полное отсутствие кустистых и наличие листоватых и накипных лишайников на стволах деревьев исследуемых участков указывает на то, участков с чистым воздухом в исследуемом районе нет.

2. Наиболее неблагоприятными территориями являются угла ул.

У. Громовой и Л. Шевцовой и в парке «Юности» у автодороги воздух средней загрязненности, Скорее всего, на загрязнение воздуха влияют автомобили и котельная, которая расположена рядом.

3 Благоприятными участками являются район стадиона колледжа и окраины парка «Юности». Лишайников на стволах деревьев много и их видовой состав разнообразнее, следовательно, и воздух здесь чище.

Таблица 5 Чистота воздуха на исследуемых участках

Исследуемые участки	кустистые		Листовые		накипные	
	Наличие	Степень загрязнения	Наличие	Степень загрязнения	Наличие	Степень загрязнения
Автодорога в парке «Юности»	нет		есть	Среднее	есть	Среднее
Удаленные окраины парка «Юности»	нет		есть	Слабое	есть	Слабое
Угол улиц У, Громовой и Л. Шевцовой	нет		есть	Среднее	есть	Среднее
Стадион колледжа	нет		есть	Слабое	есть	Слабое

### Литература

1. Пчелкин А. В., Боголюбов А.С. Методы лишеноиндикации загрязнений окружающей среды: Методическое пособие. – М.: Экосистема, 2006.
1. Ашихмина Т.Я. Школьный экологический мониторинг.- М.: АГАР, 2000
- 3 Программа комплексного исследования загрязнений наземных экосистем, Ю.А. Буйволов, А.С. Боголюбов, Экосистема, 2014

2. Сайт sbio.info
- 4 Сайт ecosystema.ru
- 5 Биология: бактерии, грибы, лишайники, растения: пособие для учащихся/ И. В. Черепанов. – М.: Просвещение, 2005. – 104 с.

## **Окружающая среда Сурского района и здоровье населения**

***Тюгаев Максим***

*Руководитель: Кудасова Л.М., преподаватель*  
ОГБПОУ «Сурский агротехнологический техникум»

Актуальность нашего исследования в том, что в настоящее время воздействие человека на окружающий мир стало настолько мощным, что он стал с трудом справляться с последствиями этих воздействий. Тоской и отчаянием звучат слова современного поэта А. Дементьева:

«Что же натворили мы с природой?

Как теперь нам ей смотреть в глаза?

В темные отравленные воды,

В пахнувшие смертью небеса...» [4]

Что же это за окружающий нас мир, который нужно оберегать, сохранять и восстанавливать? Окружающая человека среда представляет собой глобальную метамегасистему, состоящую из двух, тесно взаимодействующих и взаимосвязанных мегасистем: природной и техногенной сред. Природная среда – четыре основные макросистемы: атмосферу, гидросферу, литосферу и биосферу. Естественно, что в результате деятельности человека эти макросистемы существенным образом изменяются.

Цель исследования: изучение теоретических основ влияния окружающей среды на здоровье человека, возможности окружающей среды Сурского района.

Антропогенное воздействие на окружающую среду.

Практически с самого начала своего существования человек оказывал влияние на природу [4].

На первых этапах человек взаимодействовал с природной средой как обычный биологический вид, как животное и в целом входил в состав экосистемы, как её составной элемент.

В наши дни в связи с катастрофическим воздействием хозяйственной деятельности человека на природу возросла проблема охраны окружающей среды.

Экология и здоровье человека.

Экология – это наука, изучающая отношения организмов между собой и с окружающей средой. Этот термин впервые ввёл немецкий биолог Геккель. К настоящему времени положение существенно изменилось. В конце XX столетия впервые стали ощутимы последствия деятельности человека на Земле и далеко не всегда положительные. А сейчас это проявляется наиболее ярко. Современный мир выявил множество проблем во взаимоотношениях природы и человека [2].

Экология и здоровье людей взаимосвязаны, именно поэтому нужно следить за окружающей средой не меньше, чем за своим здоровьем.

Производственная деятельность человека, нарушив экологическое равновесие, нанесла живой оболочке Земли – биосфере – серьёзный урон.

Современное человечество, вооружённое техникой и использующее огромное количество энергии, представляет могучую силу, воздействующую на природу Земли. Если эти воздействия не учитывают природных законов и разрушают установившиеся связи, возникают катастрофические последствия.

Например, состояние стресса и даже массовые депрессии могут быть вызваны тяжёлыми формами химического загрязнения среды. Автотранспорт является одним из основных загрязнителей атмосферы. Нам проведена практическая работа на тему «Определение антропогенных загрязнений окружающей среды». Выполняя расчёты, мы пришли к выводу: исследуемая

нами улица Ленина загрязнена CO, NO<sub>2</sub>, т.к. их значение выше нормы предельно допустимых концентраций.

Неоценимо психологическое воздействие леса на человека. Например, после прогулки по любимым местам Л.Н. Толстой писал: «Неужели может среди этой обаятельной природы удержаться в душе человека чувство злобы, лицемерия или страсти истребления себе подобных? Всё недоброе в сердце человека должно бы, кажется, исчезнуть в прикосновении с природой – этим непосредственным выражением красоты и добра».

Природа таит в себе неограниченные возможности для удовлетворения потребностей человека.

Всестороннее изучение человека, его взаимоотношений с окружающим миром привели к пониманию, что здоровье - это не только отсутствие болезней, но и физическое, психическое и социальное благополучие человека.

3. Сурский край богат различными природными ресурсами. Для него характерен умеренно-континентальный климат, с отчетливо выраженными сезонами года. Зима довольно холодная (пожалуй, за исключением нескольких последних лет, где зима характеризуется наличием частых оттепелей), лето теплое. Большинство рек в районе течет в широких долинах с хорошо развитой поймой. Самые крупные из них – Сура и Барыш. В них впадает 6 малых рек - и около 20 мелких речушек и ручьев.

Сурский район находится на стыке тайги и широколиственных лесов и степей. Это обстоятельство и определяет в основном характер флоры и фауны района. На территории района встречаются 28 видов древесных, 60 видов кустарников и около 18 видов плодово-ягодных кустарничков.

Богаты и разнообразны травянистые растения района (1400 видов). Только лекарственных трав насчитывается более 165 видов. Не менее богата и фауна Сурского района. На территории района встречаются около 70 видов млекопитающих, 270 видов птиц, 9 видов пресмыкающихся, 10 видов

земноводных, 40 видов рыб. В районе встречается 26 редких видов растений и 22 вида животных, занесенных в Красную книгу России.

В целях охраны различных видов растений и животных, а также отдельных ландшафтных участков в районе созданы особо охраняемые природные территории. К их числу относится Сурский государственный республиканский заказник, а также 8 памятников природы [3].

Так как Сурский район богат лесами, реками, озёрами, имеет нормальные климатические условия, в целях улучшения здоровья населения здесь можно развивать рекреационные ресурсы.

Согласно самому всеобъемлющему определению Всемирной организации здравоохранения, *здоровье – это состояние полного физического, душевного и социального благополучия*. Быть полностью здоровым можно только в здоровой жизненной среде – это аксиома [5]. Постоянная забота о высоком качестве окружающей среды закладывает полноценные основы для высокого уровня здоровья населения. В этом и заключается суть концепции о здоровье среды. Природоохранная деятельность - обязательное условие обеспечения здоровья и выживания не только самого человечества, но и конкретного человека. Для этого необходимы только знания и сила воли. Известная пословица гласит: «Человек – кузнец своего счастья» [5].

### Литература

1. Габриелян, О.С. Химия [Текст]: учебник для общеобразовательных учреждений / О.С. Габриелян, Г.Г. Лысова. – 2-е изд. – М.: Дрофа, 2002. – 368 с.б.
2. Новиков, Ю.В. Экология, окружающая среда и человек [Текст] / Ю.В. Новиков. – М.: «Гранд», 1999. – 320 с.
3. Особо охраняемые природные территории Ульяновской области [Текст] / под ред. В.В. Благовещенского. – Ульяновск: «Дом печати», 1997. – 184 с.

4. Потапов, А.Д. Экология [Текст]: учебник для строит. спец. вузов / А.Д. Потапов. – М.: «Высшая школа», 2000. – 446 с.
5. Чернова, Н.М. Основы экологии [Текст]: учебник для 10 (11) кл. общеобразовательных учебных заведений / Н.М.Чернова, В.М. Галушин, В.М. Константинов. – изд-е 6. – М.: Дрофа, 2002. – 304 с.
6. surskoe.narod.ru

## **Качество окружающей среды микрорайона «Новая жизнь»**

*Иваненко Ирина*

*Руководитель: Зотова Мария Леонидовна*

ОГБПОУ «Ульяновский техникум питания и торговли»

В современную эпоху человеческая деятельность охватила практически всю географическую оболочку, и её масштабы теперь сравнимы с действием глобальных природных процессов, что негативно сказывается на состоянии окружающей среды. Окружающая среда — это среда обитания и деятельности человечества, весь окружающий человека мир, включая и природную, и антропогенную среду.

Здоровье — состояние любого живого организма, при котором он в целом и все его органы способны полностью выполнять свои функции; отсутствие недуга, болезни.

Исследовательская работа проведена с целью привлечения внимания к экологической ситуации микрорайона «Новая жизнь».

Для достижения этой цели были решены следующие задачи:

- Изучить историю развития микрорайона;
- Проанализировать современное экологическое состояние микрорайона;
- Разработать мероприятия по улучшению экологической ситуации микрорайона «Новая жизнь».

АООТ НПП «Ульяновский радиоламповый завод» (УРЛЗ) — сравнительно молодое предприятие по выпуску электровакуумных приборов. Первоначально завод специализировался на производстве генераторных ламп средней мощности (от 20 до 100 Вт), применяемых в радиолокационных и навигационных устройствах — лазерных геодезических дальномерах и целеуказателях. Первая партия радиоламп (ГУ-50) была выпущена в декабре 1959г. Ныне предприятие производит продукцию полупроводниковой и квантовой электроники. Это лазерные технологические установки для резки и сварки металла, медицинские аппараты «Радуга-2», «Ятаган-4», «Скальпель-5М», предназначенные для проведения сложнейших хирургических операций; комплект для лазерной терапии «Колокольчик»; портативные радиостанции, многофункциональные телефонные аппараты, телефонные автоответчики, радиоконструктор «Электроника», кассетный стереофонический проигрыватель «Утес», бытовые электронагреватели и другое электротехническое оборудование. Осваиваются изделия охранной и пожарной сигнализации.

Электровакуумное производство перепрофилировано на изготовление люминесцентных автомобильных и промышленно-бытовых ламп. Бытовые светильники, настольные лампы и другие изделия из стекла пользуются широким спросом у населения. Планируется организовать серийный выпуск стеклотары, в том числе медицинской для фармацевтической промышленности.

Сегодня на месте радиолампового завода образовался парк «Молодёжный» и несколько домов на улице Александра Невского.

Парк Молодёжный оправдывает своё название - он и сам, основанный в 1980 году, относительно молод. По площади парк не очень велик - 14 га, хотя это и не так уж мало. В парке много тенистых аллей и узеньких тропинок. Всё было бы прекрасно, если б там регулярнее убирались, а то, отойдя от центра парка, зачастую можно наткнуться на залежи бутылок и прочего

мусора. Однако в народе парк пользуется популярностью, особенно среди пенсионеров.

Чем привлекателен парк сегодня? Кроме аттракционов, в парке работает цирк-шапито! На «Веселой арене» чуть ли не ежедневно проходят представления для детей и взрослых. Чаше выступают заезжие гастролеры.

Плюсы. Местные называют парк «маленьким лесом» – так много растительности вокруг. Добраться до «Молодежного» не составит труда: вблизи парка транспорт курсирует во все концы города. В парке постоянно проводят массовые праздники и много посетителей.

Минусы. На один квадратный парковый метр приходится слишком много действующих дешевых летних кафе. Есть шанс наткнуться на компанию, которая давненько пустилась в «алкогольный марафон». Жителям окрестных домов остается разве что плотнее прикрывать балконные двери и окна, чтобы заснуть.

### **Радиация на нашем столе**

***Карпова Татьяна, Пыщева Юлия, Ракова Светлана,  
Мелкозерова Анастасия***

*Руководитель: Кулагина М.Э., преподаватель  
ОГБПОУ «Ульяновский медицинский колледж»*

**Актуальность** представленной работы определяется тем, что подавляющее число людей не имеют представления о естественных источниках радиоактивности. А эти знания необходимы как точка отсчета при определении ущерба здоровью от дополнительной искусственной радиоактивности. Справочные данные о содержании естественных радионуклидов в продуктах питания плохо воспринимаются населением. И совсем другое дело, если эти данные приводятся для продуктов, которые люди ежедневно покупают в магазинах города или выращивают на своих садовых участках.

В связи с этим возникает **проблема:** можно ли уменьшить радиоактивное воздействие на организм человека с помощью рационализации пищевого рациона?

**Целью** нашей работы было Выявление влияния продуктов питания на долю радиационного воздействия на организм человека.

Для достижения этой цели были поставлены следующие **задачи:**

- Изучить источники информации по данному вопросу.
- Ознакомиться с понятием радиоактивности и нормативами качества окружающей среды.
- Изучить прибор для измерения радиоактивности – дозиметр.
- Измерить уровень радиационного загрязнения некоторых пищевых продуктов.
- Раскрыть вопрос о взаимосвязи понятий «радиация» и «пищевые продукты».
- Разработать рекомендации по снижению радиоактивного воздействия на организм с помощью продуктов питания.

**Объект исследования:**

Радиационное загрязнение пищевых продуктов.

**Предмет исследования:**

Роль мероприятий по организации радиационной безопасности для сохранения здоровья.

**В процессе исследования использовались следующие методы:**

- изучение и анализ источников информации по тематике работы;
- эксперимент;
- компьютерная обработка полученной информации;
- статистическая обработка данных.

Древняя мудрость гласит: мы то, что мы едим. Покупая продукты питания каждый день в магазине или на рынке, вряд ли многие задумываются о том, безопасны ли они с радиационной точки зрения. В

подавляющем большинстве мы обращаем внимание на внешний вид, цену, а ведь это никак не отражает экологическую безопасность товара. По материалам учёных, более 70% естественной радиации, накапливаемой человеком, приходится именно на продукты питания и воду, поэтому нужно стараться минимизировать их негативное влияние на свой организм, выбирая экологически безопасные продукты.

То, что радиация оказывает пагубное влияние на здоровье человека, уже ни для кого не секрет. Когда радиоактивное излучение проходит через тело человека или же когда в организм попадают заражённые вещества, то энергия волн и частиц передается нашим тканям, а от них клеткам. В результате атомы и молекулы, составляющие организм, приходят в возбуждение, что ведёт к нарушению их деятельности и даже гибели. Все зависит от полученной дозы радиации, состояния здоровья человека и длительности воздействия.

Радиоактивные элементы естественного происхождения присутствуют повсюду в окружающей среде. Это разные виды космического излучения, естественные радионуклиды, содержащиеся в земной коре, в окружающей среде, в растениях и животных, в том числе и в организме человека, куда они попадают в организм с пищей, водой, воздухом.

Из изученных материалов о накоплении радиоактивных элементов в организме человека мы выяснили, что в лёгких накапливаются изотопы Криптона, Плутония, Урана; в коже – изотоп Сера; в печени – изотопы Цезия, Кобальта, Плутония; в костях – изотопы Радия, Стронция, Тория, Урана; в щитовидной железе – изотопы Йода, Технеция; в органах репродукции – изотопы Цезия, Плутония, Рутения.

Органами максимального накопления радионуклидов являются: лёгкие, кожа, печень, кости, щитовидная железа, органы репродукции.

Мы изучили особенности накопления радиоактивных элементов в организме человека (по данным сайта [antigreen.org](http://antigreen.org)). Как выяснилось, наиболее чувствительны к радиации кости и мышечные ткани.

В последние десятилетия процессы взаимодействия ионизирующих излучений с тканями человеческого организма были детально исследованы. В результате выработаны нормы радиационной безопасности.

Продукты питания - один из основных источников попадания радионуклидов к человеку. Мы провели исследовательскую работу по определению уровня радиационного загрязнения продуктов питания (в основном продуктов растениеводства) с помощью дозиметра гамма-излучения (ДКГ-07Д) «Дрозд», который был предоставлен Центром гигиены и эпидемиологии в Ульяновской области. Выражаем благодарность заведующему радиологической лабораторией Халиуллову Ильясу Эмировичу за помощь в проведении эксперимента.

Для эксперимента мы взяли наиболее употребляемые продукты питания: свёклу, морковь, картофель, капусту, помидоры, яблоки, мандарины, сыр. Продукты измельчили при помощи мясорубки и тёрки. С помощью дозиметра измерили мощность эквивалентной дозы (нЗв за 10 минут), которую затем перевели в более привычные единицы мк Р/ч. Именно этот показатель наиболее важен для человека, так как позволяет оценить опасность того или иного источника радиации. Мы сравнили овощи, выращенные на дачном участке, и купленные в магазине. Результаты получились следующие.

Как выяснилось, «магазинные» продукты (морковь и свёкла за исключением картофеля) имеют более низкий уровень радиационного загрязнения, чем «домашние», выращенные на дачном участке. Мы объясняем это тем, что дачные участки более интенсивно удобряются различными органическими и минеральными веществами, которые могут иметь некоторый уровень радиационного загрязнения.

Анализ результатов исследования показал, что радиоактивное загрязнение продуктов питания намного меньше допустимого уровня загрязнения (20 мР/ч), следовательно, можно употреблять данные продукты

без ограничения. Можно ли снизить опасность радиоактивного воздействия на организм?

Изучая литературу и интернет-ресурсы по проблеме радиационного заражения продуктов питания, мы выяснили, что снизить опасность радиоактивного воздействия на организм вполне возможно с помощью питания и природных средств, поддержания здорового образа жизни.

Способствуют выведению радионуклидов из организма Продукты, содержащие кальций. Это молочные продукты, в первую очередь творог, сливки, сметана, масло; перепелиные яйца; хлеб из темных сортов муки; продукты, содержащие витамины группы В: орехи, семечки, крупы (гречневая, овсяная), бобовые (фасоль, соя, чечевица), дрожжи; продукты, богатые витамином Р: цитрусовые (лимоны, апельсины, грейпфруты), черноплодная рябина, чёрная смородина; морепродукты (рыба, морская капуста); овощи (лук, чеснок, морковь, зелёный перец, редька); все виды капусты, особенно белокочанная, цветная и брокколи; топинамбур употребляется как в сыром, так и жареном, тушеном, печеном, соленом и сушеном видах, т.к. он не содержит радионуклидов; пророщенные зерна пшеницы и ячменя;

Также хорошими сорбирующими свойствами обладают фруктовые и овощные соки с мякотью, отвары льна, чернослива, крапивы, слабительных трав, соки с красительными пигментами (виноградный, гранатовый), отвар гриба чаги (этим рецептом уже давно пользуются люди, проживающие вблизи могильников радиоактивных веществ); полисахариды (пектин, декстрин). Пектин - студенистое вещество, которое хорошо заметно в варенье или желе, приготовленных из плодов.

И нужно пить больше жидкости, чтобы обеспечить постоянную работу почек по выведению токсинов. Можно пить просто чистую воду небольшими порциями между приемами пищи. А зеленый чай нейтрализует действие радиации благодаря содержащимся в чайных листьях полезным веществам и антиоксидантам.

Самые нежелательные продукты в условиях повышенной радиации — холодец, костный бульон (они накапливают радионуклиды), говядина, вареные яйца (стронций из скорлупы при варке переходит в белок).

Снижению содержания радионуклидов в продуктах питания способствует правильная их технологическая и кулинарная обработка. Все овощные продукты, прежде всего, должны быть тщательно вымыты теплой проточной водой. Варка овощей в подсоленной воде дает возможность уменьшить содержание радионуклидов на 50%, а в пресной воде - на 30%. У моркови, свеклы, репы и других корнеплодов рекомендуется срезать на 1 - 1,5 см верхнюю часть головки. У капусты удалять верхний слой листьев и не использовать в пищу кочерыжку. Мясо и рыбу, другие продукты вымачивать в воде с небольшим количеством уксуса.

Из приведенных в работе материалов видно, что организм человека постоянно подвергается радиоактивному воздействию, как от естественных источников радиации, так и от искусственных, обусловленных человеческой деятельностью.

В не превышающих определенный уровень дозах это не представляет опасности, но с их увеличением могут возникнуть серьезные заболевания организма и необратимые генетические изменения.

Противостоять этому можно, соблюдая определенные профилактические и защитные меры, принципы ЗОЖ, следя за рационом питания.

Нужно использовать дары природы для укрепления здоровья, не забывая при этом заботиться о ее сохранении. Ведь природа существует не только для людей. Многие предшествующие поколения выжили благодаря тесному общению с природой. Они ее не уничтожали, не загрязняли. В наше время угроза окружающей среде от человека возросла многократно, поэтому на человечестве лежит ответственность за здоровье последующих поколений.

## Пандемия -21 века

*Харченко Юля Зорова Виктория*

*Руководитель: Храмова А.Н., преподаватель*

ОГБПОУ «Рязановский сельскохозяйственный техникум»

«Сохранять свою жизнь — это долг»

философ Кант

Главная задача генетики в 21 веке - спасение человеческой цивилизации от пандемии ВИЧ/СПИД - инфекции. Несмотря на активную пропаганду здорового образа жизни: публикации СМИ, интервью, обращения, трансляции видеоклипов по каналам телевидения, акции по профилактике ВИЧ-инфекции. Распределение заболеваемости, смертности, в России возрастает с максимальной скоростью и может достичь катастрофического уровня, если не будут приняты меры. Причины сложившейся ситуации мы считаем в том, что большинство людей думают: «Пусть об этом говорят, но меня это не касается».

Пандемия ВИЧ/СПИД - инфекции на земном шаре продолжается в течение более 3-х десятилетий, и сегодня нет страны, где бы ни регистрировалась инфекция. За сравнительно короткий срок – более 2 десятилетий – ВИЧ/СПИД-инфекция охватила все города и районы нашей страны, в том числе и Ульяновскую область.

Актуальность проблемы: нарастание масштабов эпидемии ВИЧ-инфекции в Мелекесском районе, который занимает одну из лидирующих позиций по заболеваемости и зараженности по районам Ульяновской области дает основание отнести эту проблему к самым актуальным социально-значимым проблемам современного общества.

Цели:

1. Мотивировать на здоровый образ жизни студентов и работников ОГБПОУ «Рязановский сельскохозяйственный техникум»;
2. Способствовать воспитанию толерантного поведения у студентов и работников техникума в отношении к ВИЧ-инфицированным.

Задачи:

1. Установить связь с государственным учреждением здравоохранения «Областной центр профилактики и борьбы со СПИД» г. Ульяновска и проанализировать предоставленные данные;
2. Изучить статистические данные эпидемической ситуации по ВИЧ-инфекции на территории России, в регионах и Мелекесского района;
3. Провести анкетирование студентов ОГБПОУ «Рязановский сельскохозяйственный техникум» и выявить уровень информированности о проблемах ВИЧ/СПИД.

**Объект исследования:**

Пути распространения ВИЧ-инфекции и продолжительность заболевания СПИДом.

**Предмет исследования:**

Информация о проблемах ВИЧ/СПИДа.

**Субъекты:**

Мы, студенты ОГБПОУ Рязановского сельскохозяйственного техникума провели данное исследования: информационных источников о проблемах ВИЧ/СПИДа и проанализировали данные учреждения здравоохранения, провели анкетирование среди студенческой молодежи техникума и установили практическую значимость этих исследований как профилактики в борьбе с болезнями века.

По данным ГУЗ «Областной Центр профилактики и борьбы со СПИД» эпидемия ВИЧ-инфекции в Ульяновской области продолжается в течение 14 лет – с 2000 года. Кумулятивное число ВИЧ-инфицированных по состоянию на 2015г. составляет – 14610 чел. - 1146,3 чел. на 100 тыс. населения. Болен каждый 87 человек в области!

По Приволжскому Федеральному Округу на 2015г. – 201906 чел. - 678,9 на 100 тыс. населения. По Российской Федерации на 2015г. - 907607чел. – 648,3 на 100 тыс. населения. Живущих с ВИЧ – 10235 чел. -

поражённость – 803,1 на 100 тыс. населения. В 2015 году умерло 4157 человек, в том числе от ВИЧ-инфекция – 1626.

Эпидемическая ситуация по ВИЧ/СПИД в Рязаново. По состоянию на 2015 года за весь период наблюдения выявлено 54 случая, это 6 место среди 7 участковых больниц Мелекесского района, зарегистрировано в Дивном – 14 человек, в Рязаново – 7 человек. В других населённых пунктах по 1-3 случая, но показатели распространённости высокие, несмотря на небольшие абсолютные цифры из-за низкой плотности населения.

По мнению специалистов Ульяновского областного СПИД-центра, причина столь мрачной тенденции в том, что жители с. Рязаново часто становятся жертвами собственных предубеждений. «В обществе принято считать, что ВИЧ – это болезнь людей, ведущих беспорядочную половую жизнь, употребляющих наркотики или вступающих в «близкие» отношения с представителями своего пола. Отсюда и идет такое массовое распространение инфекции среди жителей нашего района...»

Мы провели анкетирование среди студентов в котором учувствовали 60 человек. При проверке знаний о ВИЧ и СПИД были выявлены следующие результаты: большинство студентов в количестве 37% считают, если они не употребляют наркотики и не вступают в беспорядочные половые связи, то проблема ВИЧ-инфекции их не касается, 20% решили пройти тест на ВИЧ и СПИД, не то чтобы ведут рискованный образ жизни, а то, что естественное поведение может быть не безопасно, 15% студентов негативно, относятся к ВИЧ положительным и считают их угрозой для себя, 5% студентов видят риск инфицирования во всем, что их окружает, 23% считают, что инфицироваться может любой человек, если он практиковал опасное в плане заражения ВИЧ поведение.

Актуальность и практическую значимость проведенного исследования подтверждают его результаты: традиционно считалось, что проблема ВИЧ-инфекции касалось только подростков и молодежи из так называемых «групп риска», однако данные статистических наблюдений за последние 5-10 лет

говорят об обратном, что с 2004 года основным путём заражения ВИЧ является половой, что ведет к распространению эпидемии в другие возрастные группы – 34,3% выявленных ВИЧ-инфицированных за период эпидемии на 2015 год находились в возрасте более 30 лет.

В Рязановском сельскохозяйственном техникуме постоянно ведутся мероприятия по профилактике эпидемии ВИЧ-инфекции:

1. Проведение образовательных семинаров проводимых ГУЗ «Областного Центра профилактики и борьбы со СПИДом

2. Подготовка и публикации материалов по проблеме ВИЧ/СПИД с упором на вопросы эпидемиологии и предупреждения заражения ВИЧ-инфекции;

3. Проведения мероприятий, посвященных вопросам обсуждения различных аспектов проблемы ВИЧ/СПИД: лекций, беседы, дискуссий по вопросам ВИЧ среди студентов техникума, анкетирование, акции, видеолектории, месячник по профилактике вредных привычек и т.д.;

4. Конкурсы стенной печати, выпуск буклетов о проблеме ВИЧ/СПИДа.

Таким образом, распространение о путях доведения информации профилактики заболевания, также проведения мероприятий в техникуме направленные на борьбу с данными заболеваниями позволяет значительно уменьшить заболеваемость в молодежной среде.

И в заключении хочется сказать: «Знать - недостаточно, постарайтесь понять! Жить с ВИЧ можно долго и даже счастливо, со СПИДом – затруднительно.

#### **Литература:**

1. ГУЗ «Областной Центр профилактики и борьбы со СПИД»  
Статистические данные по Ульяновской области.
2. Журнал СПИД-инфо №16, 2013 год.
3. [http://www.listopedia.ru/zdorovie/kak\\_peredaetsia\\_spid.html](http://www.listopedia.ru/zdorovie/kak_peredaetsia_spid.html)
4. <http://1ginekologiya.com/zppp/spid/chem-otlichaetsya-vich-ot-spida.html>

5. <http://spid-rub.ru/index.php/vse-o-vich-infektsii/test-na-vich-period-okna.html>
6. <http://www.neboleem.net/spid.php>
7. [http://doktorland.ru/narkomaniya\\_spid\\_vich.html](http://doktorland.ru/narkomaniya_spid_vich.html)

## **Пищевые добавки и здоровый образ жизни**

*Дерксен Кристина*

*Руководитель: Кивгазова И.А. преподаватель*

ОГБПОУ «Николаевский технологический техникум»

«Ешьте много, ешьте мало, проявляйте гуманизм,  
И не суйте, что попало в безответный организм»

Игорь Губерман

Проблема питания актуальна для каждого человека. В настоящее время наш рынок заполнен множеством продуктов, которые вредны для здоровья, и одной из причин ухудшения здоровья подрастающего поколения является неправильное питание.

Цель исследования: убедиться в необходимости вести здоровый образ жизни, формировать умение заботиться о своем питании и здоровье.

Задачи: изучить классификацию пищевых добавок; изучить информацию на этикетках продуктов питания, раскрыть их значение и выявить возможные нежелательные последствия на организм человека; разработать анкету с целью сбора дополнительной информации по данной теме, провести анкетирование среди студентов техникума, обработать данные анкетирования; провести эксперимент; разработать рекомендации.

Объект исследования: пищевые добавки в продуктах питания.

В результате исследовательской работы я провела расшифровку кодов этикеток пищевых продуктов и сделала вывод о целесообразности

применения данного продукта, учитывая сведения об их влиянии на организм. Составила рекомендации по употреблению продуктов питания:

1. Внимательно читайте надписи на этикетке продукта;
2. Не покупайте продукты с чрезмерно длительным сроком хранения;
3. Не покупайте продукты с неестественно яркой окраской;
4. Не покупайте подкрашенную газировку, делайте соки сами;
5. Не покупайте переработанных или законсервированных мясных продуктов (колбаса, сосиски, тушёнка);
6. Не покупайте супы и каши быстрого приготовления, готовьте их сами;
7. Не перекусывайте чипсами, сухариками, замените их орехами, изюмом;
8. В питании всё должно быть в меру, безопасно и по возможности разнообразно.

Мы стали иметь представление о пищевых добавках, ароматизаторах, консервантах, пеногасителях, стабилизаторах, синтетической пище, нежелательных последствиях применения пищевых добавок.

Пища - источник строительного материала для жизнедеятельности организма человека, а следовательно, вместе с ней мы должны получать белки, жиры, углеводы, минеральные вещества и витамины. Некоторые же продукты содержат добавки, отрицательно влияющие на организм. До настоящего времени проект на такую тему в Николаевском технологическом техникуме не разрабатывался. Полученные материалы могут использоваться на учебных дисциплинах и профессиональных модулях по профессии «Повар, кондитер», внеклассных мероприятиях. Данная информация будет полезна для студентов, заботящихся о своем здоровье и как будущих здоровых специалистов.

#### **Литература:**

1. Аранская О.С., Бурая И.В. Проектная деятельность школьников в процессе обучения химии. М.: «Вентана-Граф», 2005.
2. Лыгин С.А., Белая Е.А., Осинцева Н.В. Организация исследовательской деятельности//Химия в школе 2009.-№5.

3. Назаренко В.М. Что нужно знать о продуктах, которые мы употребляем в пищу//Химия в школе. – 1997. - №5.
4. Пичугина Г.В. Химия и повседневная жизнь человека. – М.: Дрофа, 2004.
5. Северюхина Т.В. Исследование пищевых продуктов//Химия в школе. – 2000. - №5

### **Бытовая химия в нашем доме и альтернативные способы уборки**

***Гришина Екатерина***

*Руководитель: Желтова Е.В., преподаватель*

ОГБОУ СПО сельхозтехникум в р.п. Жадовка

В настоящее время трудно представить проведение уборки дома без бытовой химии. В любой квартире найдется масса всевозможных порошков, отбеливателей, чистящих средств: для ванной, печей, раковин, средства для чистки ковров, стекол, освежителей воздуха и прочих баночек и флаконов.

В современном мире очень загружена жизнь у родителей: работой, семьей, покупками, детьми. На уборку отводится тоже определенное время, и всем взрослым кажется, что, накупив множество разных химических веществ, которых предостаточно в любом магазине, дом засверкает, запахнет, засияет лучше прежнего и притом за очень короткое время.

По телевизору постоянно идет реклама, где одним движением руки печка становится блестящей, где пятна на белье исчезают, где ковры становятся идеально чистыми, а воздух в квартире удивительно приятными. Настолько ли безвредна бытовая химия, как утверждает реклама. Может ли она повлиять на наше здоровье. Задумываются ли родители, какие средства для уборки они покупают?

Грязная квартира тоже очень плохо влияет на здоровье людей. Размножаются бактерии, которые могут вызвать различные заболевания. Но ведь существует альтернативные способы уборки квартиры без бытовой

химии. Наши прабабушки, наверное, вообще не знали такого слова «бытовая химия», а в доме у них было всегда чисто и свежо.

Бытовая химия — несомненное достижение цивилизации. Едва ли кто-либо может представить себе работу по дому без ее применения. Однако, поддерживая чистоту средствами бытовой химии, мы недооцениваем вред, который она приносит нашему здоровью. Например, большая часть стиральных порошков на российских прилавках содержат полифосфаты, которые опасны не только для здоровья, но и для окружающей среды. Поверхностно-активные вещества (ПАВ), хлор, углекислый газ, окислы азота, фенол, формальдегид, ацетон, аммиак, энзимы, отбеливатели, абразивные вещества, ароматизаторы - вот далеко не полный список химических веществ, содержащихся в повсеместно используемой бытовой химии (стиральных порошках, средствах для чистки одежды, домашнего текстиля, различных поверхностей, посуды, санузлов) и парфюмерии (освежители воздуха, ароматизированные свечи и другие разновидности столь модных сейчас ароматических веществ). Все эти компоненты биологически агрессивны. А ведь не для кого не секрет, что загрязнение окружающей среды подобными химическими веществами способствует развитию таких заболеваний, как дерматиты, аллергия, бронхиальная астма. Факт налицо - современный дом просто напичкан провоцирующими факторами.

Кроме того, бытовая химия может представлять опасность еще и потому, что ее избыточное использование ослабляет и даже вовсе уничтожает полезную микрофлору. По одной из гипотез, одна из причин стремительного распространения аллергии среди населения планеты является излишняя стерильность нашей сегодняшней среды обитания, что приводит к нарушению нормального формирования иммунной системы человека.

Именно поэтому нужно с особой ответственностью подходить к вопросу выбора и дальнейшего использования средств бытовой химии в домашнем хозяйстве.

Бытовая химия является абсолютным лидером среди основных бытовых, вызывающих аллергические реакции аллергенов. Она может вызвать надсадный кашель и раздражение кожи у любого человека, а не только у аллергика. Причиной кашля чаще всего могут служить порошкообразные средства и аэрозоли, частицы которых в большом количестве остаются в воздухе после их применения. А те, кто столкнулся с дерматической реакцией бытовой химии на организм, подходят к выбору средств с особой тщательностью. Кто-то ищет возможность привозить моющие средства известных мировых брендов из-за рубежа, считая их более безопасными, кто-то сводит употребление средств бытовой химии в быту к минимуму, а кто-то путем проб и ошибок ищет наиболее подходящее средств.

#### Правильный подход в выборе бытовой химии

Внимательно относитесь к бытовой химии, и по возможности сведите ее употребление к минимуму. При выборе средств ухода за домом советуют обращать внимание на надписи на этикетках и в инструкциях и опасаться следующих составляющих, способных вызвать негативные реакции организма.

Нами было опрошено 20 семей по использованию бытовой химии и о правильном подборе средств.

- **100% семей** пользуются различными химическими средствами для уборки в квартире. Самые распространенные:

А. стиральные порошки: Миф, Тайд, Сорти, Ариель, Пемос, Дени, Персил, Дося, Лотос, Аист и другие.

В. чистящие порошки для раковин, плит: Пемоксоль, Пемолукс, Доместос, Биолан, Ас.

С. для мытья посуды: Фери, Миф, Биолан, Сорти и другие.

А еще бытовую химию применяют в виде освежителей воздуха, чистки ковров, мытье окон, средства для борьбы с насекомыми (хлорофос, карбофос, дихлохос) и многое другое.

- Только 3% интересуются составом бытовой химии, стараются выбрать гипоаллергенные препараты, желательны гели, а не порошки.
- 50% считают, что бытовая химия может принести вред здоровью, в виде аллергии, кашля, дерматитов, но альтернативные способы уборки не рассматривают, так как считают – это экономит их время.
- 50% даже не задумывались над этим вопросом, доверяют рекламе и производителям.

Но если по внимательней прочитать состав и в названных препаратах можно найти очень вредные вещества, такие как:

- анионные ПАВ (поверхностно-активные вещества), которые часто используются в моющих средствах и стиральных порошках. Они вызывают нарушения иммунитета, аллергию, поражение мозга, печени, почек, легких. Имейте в виду, при использовании моющих средств ПАВ попадает к вам в организм, так как даже десятикратное полоскание в горячей воде полностью не освобождает посуду от химикатов. Рекомендуется использовать средства, в которых ПАВ не превышает 5%.
- гидрохлорид натрия. В составе он может быть указан как sodium hypochlorite. Это соединение, часто используемое в отбеливателях, может вызвать очень нежелательные реакции.
- нефтяные дистилляты. Они входят в состав полиролей для металлических поверхностей и могут оказывать влияние, как на зрение, так и на нервную систему.
- нашатырный спирт. Распространенное и совсем небезобидное средство, входящее в состав веществ для чистки стеклянных поверхностей.
- фенолы и крезолы. Эти бактерицидные вещества очень едки и могут вызвать диарею, головокружение, потерю сознания и нарушение функций почек и печени.
- нитробензол. Очень тяжелое и опасное для здоровья средство, входящее в состав полиролей для полов и мебели.

- формальдегид. Сильнейший канцероген, вызывающий сильное раздражение глаз, горла, кожи, дыхательных путей и легких.

Заменить средства, в состав которых входят эти ядовитые вещества можно альтернативными, например, вантузом, который может справиться с засорившимся санузлом не хуже, чем специальные химические средства, или пищевой содой. Последняя способна не только довести до блеска посуду или помочь очистить мебель, но и смягчает жесткую воду. Среди других натуральных средств называются:

- сок лимона (удаляет ржавчину, используется при мытье окон и удаления пятен с одежды, фарфора и алюминия);
- натуральные природные масла и эссенции (могут служить заменителями освежителей воздуха);
- уксус (удаляет пятна, дезинфицирует, очищает плитку, кафель, удаляет накипь);
- бура (препятствует образованию плесени, чистящее средство);
- майцена (maizena — кукурузные отруби, может использоваться для чистки окон, полировки мебели, чистки ковров и крахмаливания одежды).

Если и применять «химию», то только гели и жидкие средства, второе: отказаться от использования ополаскивателей для белья, а вместо них дополнительно полоскать белье водой 3-4 раза.

Среди советов, которые хозяйки дают друг другу, чтобы избежать аллергической реакции, можно выделить также следующие:

- как можно чаще проветривать жилище, не давая возможность парам химических веществ из употребляемых средств бытовой химии застаиваться в воздухе;
- отдавать предпочтение влажной уборке без химических средств и моющим пылесосам;
- приобрести и использовать увлажнители воздуха;

- избавиться от ковров, так как они склонны накапливать в себе большее количество микрочастиц химических средств;
- тщательно очищать руки после использования любых моющих средств, многократно ополаскивать руки даже после мыла;
- не забывать тщательно полоскать и вытирать посуду, чтобы не оставлять на ней остатки средств для мытья посуды, которые могут быть не менее аллергичны, чем стиральные порошки или чистящие средства для кафеля или газовой плиты;
- не лениться «лишний раз» прополаскивать одежду вручную, вынув ее из стиральной машины (оказывается, стиральные машины-автоматы часто не справляются с полноценным очищением белья от остатков стирального порошка), а также утюжить одежду, так как под воздействием высоких температур разрушаются остатки аллергенных молекул порошков.

Бытовая химия занимает важное место в нашей жизни и в квартире. Главное, чтобы ваша бытовая химия была качественной и безопасной для здоровья.

Покупайте товары только тех компаний, чья продукция прошла сертификацию (РосТест). Продукция обязательно должна быть одобрена организациями, ответственными за здоровье, экологию. Компании должны работать на рынке довольно долгое время, отвечать за качество продукции, давать на нее гарантии, возвращать деньги, если вас не удовлетворяет товар (сохраняйте чеки). Постарайтесь избегать подделок. Не покупайте с рук у незнакомых людей. Исследования показывают, что покупатели не знают, какие товары для дома могут считаться безопасными. Самые распространенные ответы: которые продаются в магазине, которые рекламируются, которые покупают мои знакомые.

На самом деле, безопасной можно считать продукцию, если в рекламе звучит: экологически чистая, нетоксичная, безопасная, безвредная. Обычно, это правда! Компании, которые выпускают такую продукцию, отвечают по закону, если вы пострадаете от ее применения. Обязательно читайте составы!

Конечно, сложно разобраться в химических терминах. Но от правильного выбора зависит ваше здоровье и самочувствие.

Помните, что бытовая химия постоянно находится в квартире, и очень важно, чтобы она не причиняла вреда вам и вашим детям.

К сожалению, большинство товаров в магазинах содержат вещества, от которых давно отказались в других странах, потому что они небезопасны для здоровья. Предлагаем вам самим проверить синтетические моющие средства (СМС).

### **Альтернативные способы уборки**

Приведенные ниже рецепты помогут Вам сделать дом более здоровым!

Новая тенденция современного домоводства — использование в домашнем хозяйстве только натуральных средств. Вот некоторые, хорошо проверенные временем «бабушкины рецепты».

#### **Кухня:**

- Конфорки электроплиты можно отчистить жесткой щетинной щеткой. Немного крупной соли посыпьте на поверхность конфорки и энергично потрите щеткой. Оботрите диск конфорки влажной тряпкой и затем вытрите досуха.
- Жирные пятна со стенок кухонного гарнитура удаляются кусочком замши, смоченным в уксусе.
- Пластиковые ручки шкафчиков прекрасно очистит спирт.

#### **Ванная и туалет:**

- Металлическая арматура снова заблестит как новая, если ее почистить тряпкой или губкой, капнув на нее немного спирта.
- Кафельная плитка прекрасно чистится водой с разведенным в ней мелом. Кроме того, мел, попадая на участки между плитками и высыхая, придает швам дополнительную белизну.
- Отложения на стенках унитаза очищаются смесью буры и лимонного сока, которые смешиваются до кашицеобразного состояния, наносятся на загрязненные места и оставляются на несколько часов, лучше на

ночь. Затем стенки очищаются щеткой или мочалкой и промываются водой.

- Если на стенах ванной от влажности появился грибок, то такие места надо протереть формалином, а затем промыть водой. Работать удобнее всего обыкновенной зубной щеткой, которой вы уже не пользуетесь.
- Для уборки налета плесени и грибка в ваннах и на плитке используйте чистый уксус. С помощью губки с уксусом протрите ванну, затем посыпьте содой, после чего потрите влажной губкой и смойте водой. Что бы на плитке не образовывалась мыльная плёнка, нужно каждый раз после душа вытирать стены насухо.
- Унитаз будет всегда в порядке, если регулярно делать такую обработку: соду насыпьте прямо в унитаз, затем добавьте немного уксуса и потрите щёткой.
- При чистке засорившихся труб применяется все те же сода и уксус. Засыпьте пол стакана в трубу пищевой соды. Добавьте пол стакана уксуса и закройте пробкой. Пусть постоит минут 20, а затем налейте в трубу кипяток.

#### **Жилые помещения:**

- Мягкую обивку мебели нужно время от времени выбивать. Возьмите большую простыню и смочите ее в воде, добавив немного уксуса. Теперь можете хорошенько выбить мебель - пыль не будет разлетаться по комнате и снова оседать на шторы, мебель и ковры.
- Краски ковра станут ярче, если его протереть губкой, смоченной в уксусе, разведенном в воде в пропорции 1:10 с добавлением соли.
- Поблекшие гардины восстановят яркость красок, если к стиральному порошку перед стиркой добавить порошок разрыхлителя для теста.
- Пищевую соду при любой чистке используйте на губке с небольшим количеством воды.
- Для мытья полов смешайте белый уксус 1/2 стакана с двумя литрами теплой воды.

- Средство для чистки ковров - смешайте соду с боржоми до образования пасты, потом просто пропылесосьте ковер.
- Для чистки стекла рекомендуем смешать две столовые ложки белого уксуса в одном стакане воды. Полученный состав налейте в бутылку с распылителем. Чтобы устранить подтёки, можно использовать один уксус. Для дезинфекции используйте чистый медицинский спирт, нанесенный на губку. Когда высохнет полностью, хорошо проветрите помещение.

Будьте здоровы!

