Сибирская межрегиональная ассоциация работников системы среднего профессионального медицинского образования
Областное государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
«Томский базовый медицинский колледж»

МАТЕРИАЛЫ

МЕЖРЕГИОНАЛЬНОЙ НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКОЙ СТУДЕНЧЕСКОЙ КОНФЕРЕНЦИИ, ПОСВЯЩЕННОЙ ДНЮ РОССИЙСКОЙ НАУКИ

3 марта 2017 г.

Томск - 2017

УДК 908+613.96
М - 34

М – 34 Материалы Межрегиональной научно-практической студенческой конференции, посвященной Дню Российской науки: сборник материалов межрегиональной студенческой конференции (3 марта 2017 г.). – Томск, 2017. – 411 с.

Настоящий сборник включает материалы Межрегиональной научно-практической студенческой конференции, посвящённой Дню Российской науки. Первый раздел сборника включает статьи о родном крае, о выдающихся людях, о природных и культурных памятниках разных уголков Сибири. Во втором разделе размещены статьи, касающиеся здоровья студентов, повышения их работоспособности. В третьем разделе представлены материалы исследований студентов по различным направлениям.

УДК **908+613.96**

Редакционный совет

Дмитриева А.О. - руководитель методической службы ОГБПОУ «ТБМК»
Соловьёва О.С. - методист БПОУ ОО "Медицинский колледж"
Черевач Г.Б. - доцент кафедры социальной педагогики Томского государственного педагогического университета, к. психол. н.
Палий И.А. – заместитель главного врача по организационно-методической работе ОГБУЗ «Центр медицинской профилактики»
Бобина О.С. - председатель методического объединения преподавателей общепрофессиональных дисциплин ОГБПОУ «ТБМК», к. пед. н.
Арылбаева О.Р. - председатель методического объединения преподавателей гуманитарных дисциплин ОГБПОУ «ТБМК»
Боярова Н.В.- преподаватель ОГБПОУ «ТБМК»
Михайлова Д.О. - преподаватель ОГБПОУ «ТБМК»
Усольцева О.А. - преподаватель ОГБПОУ «ТБМК»

© ОГБПОУ «Томский базовый медицинский колледж», 2017
© Сибирская межрегиональная ассоциация работников системы среднего профессионального медицинского образования

ОГЛАВЛЕНИЕ

Оглавление

I РАЗДЕЛ. МОЙ КРАЙ. МОЯ ЗЕМЛЯ. МОЯ РОДИНА 6
МОЙ КРАЙ. МОЯ ЗЕМЛЯ. МОЯ РОДИНА Алдын-оол Дан-Хаяа 6
УЛИЦЫ МОЕГО ГОРОДА Аникин Данила Владиславович 8
МУЗЕЙ – ХРАНИТЕЛЬ ИСТОРИЧЕСКОЙ ПАМЯТИ Ахматов Роман Юрьевич 14
МОЯ МАЛАЯ ГЕРОИЧЕСКАЯ РОДИНА Баженова Виктория Андреевна 18
ИЗ ЗЫРЯНОВА К ЗВЕЗДАМ Близнюк Вячеслав Витальевич, Селезнева Галина Сергеевна 20
ЕВГРАФ ИВАНОВИЧ КОРОЛЁВ – ОСНОВАТЕЛЬ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ В СИБИРИ Булатов Вячеслав Сергеевич 26
«АПОСТОЛ» ЗЕМЛИ СИБИРСКОЙ - А. А. Дунин – Горкавич Гаибназарова Гуландом Бахтияровна 29
УЧЁНЫЙ, ВПЕРВЫЕ ОЖИВИВШИЙ ЧЕЛОВЕЧЕСКОЕ СЕРДЦЕ Галямова Александра Рамильевна 35
ДЕРЕВЯННАЯ АРХИТЕКТУРА ТОМСКА Галямова Александра Рамильевна 41
ПОДВИГ ЦЫДЕНО ЦЫДЫПА ЦЫДЕНОВИЧА В ГОДЫ ВЕЛИКОЙ ОТЕЧЕСТВЕННОЙ ВОЙНЫ 1941-1945 ГГ. Жамсаранжапов Булат Боянович 48
ОЛИМПИЙКАЯ СЛАВА ТОМИЧЕЙ Зеленина Елена Вадимовна 51
РУССКИЙ КОЛУМБ - ГРИГОРИЙ ИВАНОВИЧ ШЕЛИХОВ Казаков Кирилл Григорьевич 53
И ВСЁ ЭТО НАШ ТОМСКИЙ СИНИЙ УТЕС Капишникова Танзиля Анатольевна 59
«ЛИЦОМ К ВОСТОКУ». ПАМЯТНИК ОСНОВАТЕЛЮ ТРАНССИБА Карелина Карина Александровна 66
НАВЕЧНО В СТРОЮ Кирюхина Татьяна Игоревна 71
ЕЕ СУДЬБА ИЗ НЕОБЫКНОВЕННЫХ. ИЗ ИСТОРИИ ЖИЗНИ КНЯГИНИ МАРИИ НИКОЛАЕВНЫ ВОЛКОНСКОЙ Кучеренко Галина Сергеевна 75
ГАМЛЕТ ИЗ ТАТЬЯНОВКИ Липов Иван Алексеевич 81
ОТКРЫТИЕ ЛХАСЫ БУРЯТСКИМ ИССЛЕДОВАТЕЛЕМ ГОМБОЖАБОМ ЦЫБИКОВЫМ Лодонова Бальжит Соктоевна 85
«ВСЕМУ НАЧАЛО ЗДЕСЬ, В МОЕМ РОДНОМ КОЛЛЕДЖЕ…» Маркова Елена Александровна 90
ИСТОРИЯ ОДНОГО ГЕРОЯ Маслий Светлана Алексеевна 99
«ЛЮДЕЙ НЕИНТЕРЕСНЫХ В МИРЕ НЕТ…» (ИЗ ЖИЗНИ ДОКТОРА Л.С. ПОПКОВОЙ) Новикова Ирина Викторовна 102
БОЕВОЙ ПУТЬ 370 СТРЕЛКОВОЙ ДИВИЗИИ Пархоменко Владимир Сергеевич 108
ВАЛЕРИЙ ПАВЛОВИЧ ПУЗЫРЕВ – ВИДНЫЙ УЧЕНЫЙ И ЕГО ВКЛАД В РАЗВИТИЕ ГЕНЕТИКИ Петрова Светлана Сергеевна 114
МОЙ КРАЙ. МОЯ ЗЕМЛЯ. МОЯ РОДИНА ЛЕГЕНДЫ ББМК Подкорытова Дарья Андреевна .. 119
ЛЮДИ, КОТОРЫМИ ГОРДИТСЯ НАШ КОЛЛЕДЖ – ДИНАСТИЯ РЫЖОВЫХ. Сальникова Анна Фёдоровна 126
МАСТЕР ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ТРУДА УРОКИ МАСТЕРСТВА Селихова Елизавета Евгеньевна 131
ЛЮБЛЮ ТЕБЯ, МОЙ КРАЙ ТАЁЖНЫЙ Смирнова Арина Александровна 134
ИСТОРИЯ МОЕГО КРАЯ Соболев Филипп Александрович 141

АНДРЕЙ ГРИГОРЬЕВИЧ САВИНЫХ: УЧЕНЫЙ, ХИРУРГ, ЧЕЛОВЕК Струльников Тимур Юрьевич 144
ПРОБЛЕМА СОХРАНЕНИЯ ЭКОЛОГИЧЕСКИ ЧИСТЫХ СТРОИТЕЛЬНЫХ МАТЕРИАЛОВ НА ПРИМЕРЕ ДЕРЕВЯННОЙ АРХИТЕКТУРЫ ГОРОДА ТОМСКА Тимофеева А.Н. 150
ЗАСЛУЖЕННЫЙ РАБОТНИК ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ Титова Елена Вадимовна 155
ЭНЕРГИЧНЫЙ ОБЩЕСТВЕННЫЙ ДЕЯТЕЛЬ Тюльпина АнастасияВячеславовна..... 160
ЛЮДИ, ПРЕДАННЫЕ СВОЕЙ КЛЯТВЕ, ПОСВЯТИВШИЕ ЖИЗНЬ ЛЮБИМОМУ ДЕЛУ Храмкова Тамара Романовна, Монгуш Альбина Демировна, Попова Мария Викторовна 164
МОЯ МАЛАЯ РОДИНА ЗЕМЛЯ ЧЕРЕМХОВСКАЯ Эпов Иван Алексеевич..... 170
II РАЗДЕЛ. СТУДЕНТЫ – ЗА ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ..... 173
СКАНДИНАВСКАЯ ХОДЬБА – ЗА И ПРОТИВ! Бадоян Наринэ Самвеловна 173
ЭЛЕКТРОННЫЕ СИГАРЕТЫ - АЛЬТЕРНАТИВА ИЛИ ВРЕД Белова Наталья Сергеевна..... 178
ВЛИЯНИЕ ШОКОЛАДА НА ПАМЯТЬ СТУДЕНТОВ Бутурлина Ирина Николаевна..... 186
ИЗУЧЕНИЕ СПОСОБОВ ОЧИСТКИ ВОЗДУХА ЗАКРЫТЫХ ПОМЕЩЕНИЙ С ПОМОЩЬЮ РАСТЕНИЙ – ФИЛЬТРОВ Быкова Анжела Юрьевна, Пяткова Яна Олеговна..... 190
ИССЛЕДОВАНИЕ ИНФОРМИРОВАННОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ГБПОУ «КОМК» О ВЛИЯНИИ ЭНЕРГЕТИЧЕСКИХ НАПИТКОВ НА ОРГАНИЗМ ЧЕЛОВЕКА Герберт Ольга Владимировна 195
ПИТАНИЕ СОВРЕМЕННОЙ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ Гончарук Ирина Васильевна..... 199
НЕГАТИВНЫЕ ПОСЛЕДСТВИЯ КОМПЬЮТЕРНОЙ ЗАВИСИМОСТИ СТУДЕНТОВ ОГПОУ «ТГПК» И ПУТИ ИХ РЕШЕНИЯ Ерофеенко Екатерина Владимировна 206
МАСЛЕНИЦА И ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ Иванова Анастасия Евгеньевна..... 211
ВЛИЯНИЕ ПИТАНИЯ НА ЗДОРОВЬЕ Ирбе Алиса Владимировна, Канигиров Илья Александрович..... 214
ПИТАНИЕ СОВРЕМЕННОЙ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЁЖИ Кириллова Наталья Юрьевна..... 219
САНИТАРНОЕ ПРОСВЕЩЕНИЕ КАК СПОСОБ СОХРАНЕНИЯ РЕПРОДУКТИВНОГО ПОТЕНЦИАЛА ДЕВУШЕК-СТУДЕНТОК Куксова Ксения Алексеевна 226
УВЛЕКАТЕЛЬНЫЙ МИР ПОСЛОВИЦ И ПОГОВОРОК О ЗДОРОВЬЕ И ИХ РОЛЬ В ИЗУЧЕНИИ АНГЛИЙСКОГО ЯЗЫКА В МЕДИЦИНСКОМ КОЛЛЕДЖЕ Межевич Виктория Олеговна 231
ВЛИЯНИЕ ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК НА СТОМАТОЛОГИЧЕСКИЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ Меринов Илья Олегович..... 236
ПРОФИЛАКТИКА ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК И ФОРМИРОВАНИЕ КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ ЧЕРЕЗ ИГРОВОЙ ПРОЕКТ Музыченко Вера Владимировна..... 241
ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ – ВЕДУЩИЙ ФАКТОР ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ Нгуен Диана Вановна 244
ПРОБЛЕМЫ ИНФЕКЦИОННОЙ БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОИЗВОДСТВЕННОЙ ПРАКТИКИ Пак Анна Юрьевна..... 254
ПРО ЗДОРОВЬЕ И АПТЕКУ Паничкина Алёна Олеговна..... 258
ПРОБЛЕМА ЗАВИСИМОСТИ ОТ СОЦИАЛЬНЫХ СЕТЕЙ В СТУДЕНЧЕСКОЙ СРЕДЕ Пахомова Кристина Вадимовна, Ратушенко Анжелика Владимировна 262
ДУХОВНО-НРАВСТВЕННЫЕ ЦЕННОСТИ МОЛОДЕЖИ Прудникова Валерия Константиновна 268
РАЦИОНАЛЬНОЕ ПИТАНИЕ И ЗДОРОВЬЕ СТУДЕНТОВ Раткевич Анастасия Юрьевна..... 274
«ЭНЕРГЕТИЧЕСКИЙ» БУМ Репалова Надежда Вячеславовна 278

СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТЬ КАК ОДИН ИЗ ФАКТОРОВ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ АДАПТАЦИИ Сараева Дарья Владимировна 281
ГИГИЕНА УМСТВЕННОГО ТРУДА СТУДЕНТОВ (О РЕАЛИЗАЦИИ ПРОЕКТА) Святкина Анна Сергеевна, Небаева Екатерина Алексеевна 286
БАРЬЕРЫ, МЕШАЮЩИЕ ВЕСТИ ЗОЖ СТУДЕНТАМ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ВЕДЕНИЮ ЗОЖ Сериченко Анита Олеговна 292
ФОРМИРОВАНИЕ ЗОЖ СУБКУЛЬТУР НА РУБЕЖЕ XX-XXI ВВ Смоляков Дмитрий Витальевич 297
ПРОБЛЕМА ДЕФИЦИТА ЙОДА У СТУДЕНТОВ БПОУ ОМСКОЙ ОБЛАСТИ «МЕДИЦИНСКИЙ КОЛЛЕДЖ» Тухтаметова Алина Фаруховна 302
«СЕЛФИ-ЗАВИСИМОСТЬ ИЛИ ПОЧЕМУ Я ЗАЛЕЗ НА КРЫШУ…» Царенко Екатерина Олеговна 308
ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ Юрьева Валерия Андреевна 311
СТУДЕНТЫ-ЗА ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ Яброва Валентина Николаевна 317
ВСЯ ПРАВДА О КУРИТЕЛЬНЫХ «СОЛЯХ» Якимова Екатерина Романовна, Грошева Оксана Сергеевна 320
III РАЗДЕЛ. СТАТЬИ НА РАЗНЫЕ ТЕМЫ 328
ВОЛОНТЕРСТВО, КАК НОВАЯ СУБКУЛЬТУРА МОЛОДЕЖИ Блохина Марина Сергеевна 328
РОЛЬ АКУШЕРКИ В ПРОФИЛАКТИКЕ ЖЕЛЕЗОДЕФИЦИТНОЙ АНЕМИИ Евглевская Полина Александровна 333
ЧЕЛОВЕК И СКУЛЬПТУРА. ЭВОЛЮЦИЯ ИЗОБРАЖЕНИЯ Изверова Галина Константиновна 336
ПРОБЛЕМА ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ ДЕФОРМАЦИЙ МЕДИЦИНСКИХ РАБОТНИКОВ И ОРГАНИЗАЦИЯ ПРОФИЛАКТИЧЕСКИХ МЕРОПРИЯТИЙ Королёва Татьяна Викторовна 344
РЕАБИЛИТАЦИЯ ДЕТЕЙ ОТ 6 МЕСЯЦЕВ ДО ГОДА С ГИПЕРТОНУСОМ МЫШЦ С ПОМОЩЬЮ МАССАЖА И ЛЕЧЕБНОЙ ФИЗКУЛЬТУРЫ Кошкина Юлия 351
КРИТЕРИИ ДЛЯ ВЫБОРА ВИДА И ИНТЕНСИВНОСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ НАГРУЗКИ ЗДОРОВОМУ ЧЕЛОВЕКУ ПО МЕТОДАМ ДИАГНОСТИКИ, ДОСТУПНЫМ ФЕЛЬДШЕРУ Майоров Максим Васильевич, Титова Е. В. 361
РАННЯЯ ДИАГНОСТИКА ТУБЕРКУЛЕЗА НА ФАПе Пахомова Ольга Анатольевна 365
ПРОБЛЕМА ПЕРЕРАБОТКИ МУСОРА В НОВОСИБИРСКОЙ ОБЛАСТИ Петровец Светлана Александровна, Рябошапко Светлана Витальевна 371
ЧЕЛОВЕК И МУЗЫКА. ЭВОЛЮЦИЯ ВОСПРИЯТИЯ Александра Попова, Екатерина Свиридова 377
ФОРМИРОВАНИЕ ПРАВИЛЬНОГО ПИЩЕВОГО ПОВЕДЕНИЯ ДЕВОЧЕК – ПОДРОСТКОВ Романова Анастасия Олеговна 384
ВЛИЯНИЕ ЭКСТРАГЕНИТАЛЬНОЙ ПАТОЛОГИИ НА МАТЕРИНСКУЮ ЗАБОЛЕВАЕМОСТЬ И СМЕРТНОСТЬ Торицына Екатерина Сергеевна 390
ЗНАЧЕНИЕ ПРИВЫЧЕК В ЖИЗНИ ЛЮДЕЙ Торопов Михаил Сергеевич 393
ЧЕРНО-БЕЛОЕ КИНО – СЕРДЦЕ КИНЕМАТОГРАФА Федосеева Дарья Игоревна 401
ГОРМОНЫ И ГАРМОНИЯ Шарубина Оксана Викторовна 407

МОЙ КРАЙ. МОЯ ЗЕМЛЯ. МОЯ РОДИНА

Алдын-оол Дан-Хаяа

Руководитель: Кабикова Алина Владимировна

ОГБПОУ «Томский техникум информационных технологий», г. Томск

«Мой край. Моя земля. Моя Родина» - у каждого человека на земле при этих словах возникают свои собственные образы. У всех они разные, но и совершенно похожие. Хочет человек этого или нет, он навсегда связан с местом, в котором родился и вырос. Возможно в юности, закрутившись в жизненном вихре, путешествуя и обучаясь в других городах, он не часто задумывается об этом, но несомненно наступит в жизни минута, когда в душу проберется тоска, и всё, к чему стремился и бежал потеряет свою заманчивость и отойдет на второй план. В этот момент человек особенно сильно чувствует ту внутреннюю связь, тот внутренний зов сердца, то особое и необъяснимое чувство любви к Родине.

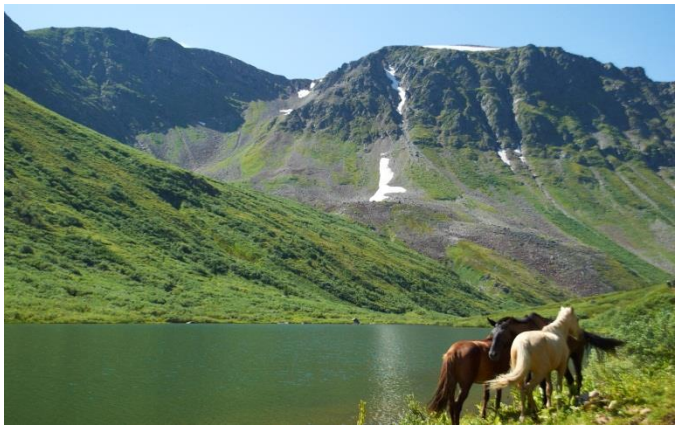
В этой статье, дорогие читатели, я хочу немного рассказать и поделиться с вами любовью к своей малой Родине - Республике Тыва. Расположена она в Южной Сибири, на границе Монголии и Китая. Город, в котором я выросла, является столицей Тывы и именуется Кызылом (рисунок 1,2).

«Рис» 1. Кызыл. Площадь Арата

Гостеприимство, любовь к родной земле, к природе, почитание традиций - вот бесценное богатство нашего народа.

«Рис» 2. Обелиск Центра Азии

Тыва поражает сердце своей дикой, нетронутой человеком природой, щедрой тайгой, богатой дичью и всевозможными лесными дарами. А бескрайние степи и высокие горы навсегда заложили в моем сердце чувство свободы и независимости. В трудные моменты жизни память о малой Родине, память о местах, в которых навсегда осталось мое счастливое дыхание, придает мне силы (рисунок 3).



«Рис» 3. Красота природы

Я думаю, что человек, хоть раз, побывавший в наших краях, не сможет остаться равнодушным и, несомненно, испытает желание вернуться вновь, ведь ощущения свободы и силы жизни, которые дарит природа Тывы, не смогут заменить никакие современные блага.

Тыва живет в моём сердце, она говорит со мной голосами моих предков, мастеров таинственного и завораживающего горлового пения, переливы

которого прогоняют тревогу и суетливость, даря спокойствие и проясняя мысли. Как искусный мастер-камнерез проводит узоры на пока еще безликой фигурке из камня, превращая её в нечто прекрасное, так чистая, первозданная красота моего родного края наполняет сознание светом, необъяснимой силой и любовью.

Любовь к своей Родине - одно из самых сильных и светлых чувств на свете. Именно эта любовь горела в сердцах тысяч - миллионов солдат, отдавших жизнь за Родину. Именно эта любовь становится путеводителем для потерянных и потерявших смысл, ведь каждый человек инстинктивно стремится вернуться в места, где началась его жизнь, где прошло его детство.
И мое личное мнение заключается в том, что человек, любящий свою Родину, свой край, свой дом никогда не сможет быть несчастливым человеком.

Список литературы:

1. Фотографии взяты из личного архива автора.

УЛИЦЫ МОЕГО ГОРОДА

Аникин Данила Владиславович

Руководитель: Веснова Елена Евгеньевна

ОГБПОУ «Томский техникум информационных технологий», г. Томск

Я живу в городе Томске. Этот город одновременно молодой и старинный. Молодой – потому что в нем много студенческой молодежи, съезжающейся сюда учиться со всей нашей страны и даже из-за рубежа. Старинный – потому что Томск в скоростном современном ритме жизни сумел сохранить свое историческое лицо и свои старинные улицы с деревянными кружевами, булыжными мостовыми, сверкающими маковками церковных куполов.
Когда проходишь по старинным улицам Томска, то невольно поддаешься их очарованию, их неторопливой задумчивости. Даже скоростной темп движения не заглушает этой мелодии живой старины. Хочется замедлить шаг,

разглядывая резные фасады и крылечки, пытаясь уловить дуновение давней, изначальной жизни моего родного города.

Удивительно, но томичи очень мало знают об истории своего родного города. Я решил узнать больше про Томские улицы и обратился к литературным источникам. Своими открытиями я и хочу сегодня поделиться.

История нескольких улиц

Начать нужно с того, что сам Томск сначала был вовсе не Томск. Он назывался «Томской город». Он был пятнадцатой крепостью в Сибири и первой крепостью на реке Томе. «Тома» - на местном диалекте означало «темная, черная». Так эту реку называли за темный цвет очень чистой и глубокой воды. Томском наш город стал называться только в 1782 году. [4]

Все старинные улицы Томска не широкие, ведь когда их строили, еще не было автомашин. Люди ездили в каретах и верхом на лошадях. Поэтому сегодня на старинных улицах много автомобильных пробок.

Богоявленская улица

Главная улица Томска называется проспект Ленина. Но в самом начале эта улица называлась Богоявленская, по имени Богоявленского собора на Песках (первого в Томске каменного здания). Песками называлось место между Воскресенской горой и берегом реки. Это пространство стало заселяться, когда в крепости на горе стало слишком тесно. [1, 2]

С ростом города Богоявленская улица протянулась до самого Лагерного сада. С тех пор с названием этой улицы началась путаница. С развитием золотого промысла в Мариинской тайге часть улицы Богоявленской от Воскресенской горы до реки Ушайки стала называться Миллионной. После моста через Ушайку до Новособорной площади шла улица Почтамтская, или Большая Почтамтская, или просто Большая. От Новособорной площади до Лагерного сада эта улица называлась Садовая. Появление в Томске университета, а затем технологического института дало Садовой улице неофициальное название Университетской. Такое разделение одной улицы на

три вызывало путаницу у людей. Часто путали Миллионную и Почтамтскую, Почтамтскую и Садовую.

После революции Садовая улица стала называться Тимирязевской, Почтамтская – Ленинским проспектом, а Миллионная – Коммунистическим проспектом. С 1959 года вся бывшая Богоявленская улица стала называться проспектом Ленина. [1, 8, 9]

На этой улице до наших дней сохранились старинные каменные здания: Богоявленский собор, гостиница «Европа» купца Второва (бывший магазин «1000 мелочей»), торговый дом купца Голованова (гастроном «Нижний»), доходный дом Соболевой (бывший магазин «Подарки»), дом золотопромышленника Асташева (краеведческий музей), торговый дом купца Кухтерина (здание городской администрации), здание Общественного собрания (это большое красивое здание нынче пустое и заброшенное), Губернская аптека, Государственный классический университет и технологический институт (Томский политехнический университет), а также научная библиотека, управление путей сообщений (ТУСУР), винная монополия (магазин «Гостиный двор»). В ресторане гостиницы «Европа» в XIX – начале XX вв. собиралась состоятельная томская публика, поскольку поездки в рестораны, театры и игорные клубы были главными развлечениями горожан. В «Европе» останавливались известные артисты, гастролировавшие в Томске. [5]

Нечаевская улица

Другая известная улица Томска – проспект Фрунзе. В старину это была улица Нечаевская. Она получила название по имени одного из домовладельцев – купца Нечаева. Вообще, в Томске часто улицы получали названия по именам богатых домовладельцев, проживающих на них. [1, 9]

Нечаевская – одна из самых длинных улиц нашего города. На углу с улицей Монастырской (ныне Крылова) проживал в келье томский старец Федор Кузьмич. Недалеко от начала улицы находилась вторая по известности в Томске гостиница «Россия». При ней был второй известный на весь город

ресторан, где вечерами собиралась шумная публика. В гостинице «Россия» останавливался А.П. Чехов по пути на Сахалин. [2, 5, 6]

Улица Александровская

Техникум, в котором я учусь, расположен на улице Герцена. Оказалось, что это тоже одна из старинных улиц. Первоначально она называлась Александровской, по имени богатого томского купца 2-й гильдии Александрова, который первым выстроил здесь большой особняк. Еще название Александровской улицы связывают с именем императора Александра II, посетившего Томск. Расположена Александровская улица (Герцена) на Нижней Елани. Елань – это большая поляна или безлесное пространство, пригодное для пахоты. В самом начале истории моего города на еланях пасли скот и сеяли хлеб, отбиваясь еще и от набегов кочевых татар. Позднее, когда город стал интенсивно расти на юг, на еланях появились улицы. [1, 2, 9]

Улица Солдатская.

Эта улица находилась в Солдатской слободе. Слобода появилась после того, как военный гарнизон перестал помещаться в крепости на горе и был выведен в город.

Улица Солдатская (ныне Красноармейская) одна из самых старых и самых длинных улиц Томска. Она начиналась от Иркутского тракта и заканчивалась в районе нынешнего завода «Контур», на месте которого находились Преображенский собор и кладбище, где были похоронены многие выдающиеся люди Томска.

Сначала на улице Солдатской селились солдаты – действующие и отставные. Но постепенно ее облюбовали томские купцы и застроили красивыми деревянными теремами. Многие дома на Солдатской улице сегодня имеют запущенный вид и нуждаются в реставрации. Но многие уже отреставрированы и заставляют останавливаться, чтобы полюбоваться ими. На этой улице находится красивейшее здание «Дом с шатром» купца Голованова, в котором сегодня располагается русско-немецкий дом. Это одно из немногих зданий, у которого сохранился брандмауэр – кирпичная стена против огня.

Другое очень красивое здание – «Дом с драконами», украшенное стилизованными драконьими (или конскими) головами. В кружеве деревянной резьбы на этой улице можно встретить даже старинные дохристианские символы – знаки солнца в виде круглых резных розеток на фронтонах. [2, 15]
Сегодня на улице Красноармейской появились Современные многоэтажные дома, которые плохо вписываются в историческую застройку.

Улица Монастырская

Сейчас эта улица носит имя Крылова. Прежде она была Монастырской - на ней стоит Богородице-Алексеевский мужской монастырь. Первый монастырь находился севернее крепости, на реке Усть-Киргизке. Монахам приходилось отбивать набеги северных кочевых племен, что мешало размеренной монастырской жизни. Поэтому монастырь перенесли на Юрточную гору, под защиту крепости. Постепенно рядом с монастырем пролегла улица. Здесь были дома томских купцов Кухтериных, книгоиздателя Макушина, келья старца Федора Кузьмича. На этой улице жил известный томский исследователь центральной Азии Г.Н. Потанин [1, 2, 9].

Позже улица стала носить имя Крылова. Многие сразу подумают, что улица была переименована в честь известного баснописца Ивана Крылова. Но на самом деле она носит имя выдающегося томского ученого-естествоиспытателя Порфирия Никитича Крылова. Этот ученый не только много сделал для томской науки – он еще и подарил нашему городу любимые всеми томичами университетскую рощу и Ботанический сад, а также создал уникальный гербарий для томского университета. В университетской роще и сегодня есть деревья, посаженные его руками. П.Н. Крылов похоронен возле главной оранжереи Ботанического сада [2, 9].

Томские взвозы

Улицы Томска, идущие на Воскресенскую гору, называются взвозами. В Томске есть Кузнечный взвоз, Воскресенский (ныне Октябрьский) и Ефремовский (ныне улица Бакунина). Поскольку крепость была на горе, то все,

необходимое для ее строительства, приходилось везти от реки вверх, в гору. Отсюда, видимо, и пошло название «взвоз».

Воскресенский (ныне Октябрьский) взвоз проходит по юго-западному склону Воскресенской горы. В старину он назывался 2-й Воскресенский взвоз. Первым Воскресенским взвозом по одним источникам считается Ефремовский взвоз (улица Бакунина), по другим – еще один, несуществующий ныне взвоз, начинавшийся на Обрубе. Позже Октябрьский взвоз стали называть Раскатом, потому что по нему не только ввозили грузы, но и спускались с горы.

Кузнечный взвоз располагается на горе севернее Воскресенского. Через Кузнечный взвоз проходил Большой Сибирский тракт (сегодня улица Иркутский тракт). Как раз на взвозе располагались кузни, откуда и пошло его название.

Ефремовский взвоз сейчас называется улицей Бакунина. Этот взвоз был назван по имени первого настоятеля Богородице-Алексеевского мужского монастыря – старца Ефрема. При нем монастырь был создан и затем переселен на Юрточную гору. Именно по этому взвозу (который послужил монастырю спуском) монастырское имущество перевозилось на новое место [1, 2, 9]

На Воскресенском (Октябрьском) и Ефремовском взвозе (улице Бакунина) до наших дней сохранились остатки старинной булыжной мостовой.

Я совсем немного рассказал только о нескольких старинных томских улицах – то, что сам узнал про них. Эта тема не просто историческая – это живая история моего родного города. Я каждый день прохожу мимо вековых каменных особняков и деревянных теремов, заброшенных или сверкающих отреставрированной красотой. Я могу прикоснуться руками к их стенам и уловить тайное движение их душ. Я могу пройти по каменным мостовым, где когда-то гремели колеса конных экипажей и цокали лошадиные копыта и почувствовать единство со своим городом.

Это мой город. Я люблю его и буду дальше изучать его тайны и историю.

Список литературы:

1. История названий Томских улиц / [Г. Н. Старикова, Л. А. Захарова, Е. В. Иванцова и др.; отв. ред. Г. Н. Старикова]. - Томск : Д-Принт, 2012.
2. Томск сокровенный. Витольд Славнин. - Томск: Кн. изд-во, 1991.
3. Томские тайны. Б. Климычев. ИППО "Наука" РАН г. Новосиб., 1999
4. Рассказы о Томске. С.А. Заплавный. — Новосибирск : Западно-Сибирское книжное издательство, 1984. — 407 с. : ил.
5. Томские трущобы. В.В. Курицын (Не-Крестовский). – Томск: Газета «Красное знамя», 1990.
6. Человек в маске. В.В. Курицин (Не-Крестовский). – Томск: Газета «Красное Знамя», 1990.
7. Университетская роща. Т.А. Каленова. – Москва: «Вече», 2012.
8. Википедия. Томск. [Электронный ресурс]: goo.gl/7B9LKW (дата обращения 06.02.2017)
9. Томская область – история Томска и области, достопримечательности. [Электронный ресурс]. URL: http://tom3.ru/ (дата обращения 14.02.2017)

МУЗЕЙ – ХРАНИТЕЛЬ ИСТОРИЧЕСКОЙ ПАМЯТИ

Ахматов Роман Юрьевич

Руководитель: Ненашева Алла Ивановна

ОГБПОУ «Томский техникум информационных технологий» г. Томск

Музеи – хранители исторической памяти и наследия прошедших эпох. Музеи имеют большое значение в нашей жизни. В них отразилась жизнь поколений, история, вековые традиции. Сложно построить будущее, не зная истории. В жизни каждого человека наступает момент, когда он оглядывается на свой пройденный путь, путешествуя по музею своей памяти. Появление музеев связано с тем же. Музеи возникли в те времена, когда у человеческого общества появилась потребность к самосознанию и самопознанию.

В мире существует огромное количество музеев: краеведческие, исторические, естественнонаучные, литературные, музыкальные, театральные, виртуальные.

Моя Родина – село Солоновка Волчихинского района Алтайского края. История Алтайского края интересна и богата событиями: прием алтайцев в российское подданство, основание горно-металлургических заводов, испытание паровой машины, строительство Алтайской железной дороги, партизанское движение против режима адмирала Колчака. Сведения об этих событиях бережно хранятся в многочисленных музеях Алтайского края.

В культурно - творческой палитре Волчихинского района историко-краеведческий музей в с. Солоновка – яркая и своеобразная страница. Это уникальное учреждение занимает свою особую нишу в социокультурном пространстве района. Музеи историко-краеведческого профиля, отражают историю Волчихинского района с древнейших времён и до наших дней. [1]

Более 50 лет назад в 1965 году учитель истории Солоновской средней школы Владимир Максимович комаров в пустующем здании бывшего партизанского штаба решил организовать музей. Его инициативу поддержали директор школы Аржаников Илья Яковлевич, председатель колхоза имени Жданова Соломатин Иван Антонович и руководители Волчихинского района.
12 декабря 1965 года школьный историко-революционный музей был открыт. Этому событию предшествовала большая поисковая работа. Ремонт организовали работники колхоза. В двухэтажном деревянном здании разместилась богатая экспозиция (рисунок 1).

«Рис» 1. Современное здание музея

Один из посетителей в день открытия музея оставил такой отзыв: «…Пройдя все разделы музея, чувствуешь, что прошел через тревожную и героическую историю нашей страны…».

В первые годы ребята-экскурсоводы вместе со своими руководителями Комаровым В.М. и Аржаниковым И.Я. объехали почти все районы Алтайского края, встречались с партизанами, привозили из экспедиций не только воспоминания, но также интересные экспонаты (рисунок 2).

«Рис» 2. Место сражения партизан с колчаковцами

Были ребята в Новосибирске в гостях у Громова И.В. – бывшего командира корпуса партизан. Из Новосибирска, Ангарска, Москвы и других городов огромной страны присылали в музей посылки бывшие партизаны.

Более полно показать быт крестьян помогли жители соседних сел и Солоновки. В то время в 9 – 10 классах учились ребята из сёл Малышев Лог, Вострово, Селиверстово, которые приносили в музей одежду, посуду, орудия труда (рисунок 3).

«Рис» 3. Выставочные образцы посуды крестьян

В Солоновке традиционно проходили слеты партизан, встречи нескольких поколений.

Заросли травой партизанские тропы, сравнялись с землей окопы, колосятся хлеба на полях бывших сражений. Но навечно сохранится в людских сердцах героическая история нашего прошлого.

В 1970 году руководитель школьного музея Зоя Михайловна Фатеева в составе алтайской делегации принимала участие в V Всесоюзном слете победителей похода по местам боевой и трудовой славы.

Школьный музей жил благодаря экскурсоводам, мальчишкам и девчонкам, которые после занятий, а иногда и во время уроков, проводили экскурсии. Экскурсоводы вели обширную переписку с партизанами, проводили поисковую работу, пополняя фонды музея.

С 1989 года музей стал филиалом Алтайского краевого краеведческого музея. В последние годы музей продолжает работу по сбору материала, оформлению выставок. В музее две экспозиции: «крестьянское хозяйство и быт конца XIX – начала XX вв.» Здесь представлена коллекция орудий труда, предметы быта, рабочая и праздничная одежда. На втором этаже располагается экспозиция «Партизанская слава Солоновки». В музее собраны коллекция полотенец, вышивка, бранное ткачество, учебники 20-30 годов и др.

В музее проводятся экскурсии, выставки, уроки Мужества, классные часы, встречи с участниками Великой Отечественной войны, тружениками тыла, участниками локальных войн, а также продолжается работа по комплектованию фондов.

Как хорошо, что в школе, в которой я учился 9 лет, есть музей, который дает преставление об истории моего родного края. Я думаю, такие музеи необходимы, т.к. ты знакомишься со своей «малой Родиной», становишься причастным к своему народу, Отечеству.

Список литературы:

1. Администрация Волчихинского района Алтайского края [электронный ресурс] / Районный историко-краеведческий музей им. В.М. Комарова. Режим доступа: http://www.volchiha22.ru/social_policy/culture/

2. rayonnyy_istori/, свободный. – Загл. с экрана.
3. Фотоматериалы взяты из личного архива.

МОЯ МАЛАЯ ГЕРОИЧЕСКАЯ РОДИНА

Баженова Виктория Андреевна
Руководитель: Кочакова Ирина Анатольевна
ОГБПОУ Томский базовый медицинский колледж
г. Томск

Говоря о Родине, не все могут в одночасье сказать уверенно, что же является Родиной для них. Кто-то скажет о государстве, кто-то – о крупном городе, в котором, возможно, никогда и не был, а я скажу о Томске, «студенческом» городке, в котором родилась и выросла. И всё же вопрос остаётся актуальным: какая она, моя Родина?

Наш город не самый большой среди всех городов России и не самый населяемый. Но моя любовь к нему, тяга к прогулкам по его улицам, восхищение от вида памятников архитектуры и достопримечательностей, желание бродить по нему до самого заката – всё это не измеряется площадью, которую Томск занимает. Однако мой город вызывает во мне не только сентиментальные чувства, но и чувство гордости. Ведь именно здесь родились, жили и работали великие люди, внёсшие свой вклад в годы Великой Отечественной Войны. Их тысячи - это и Ефремов Пётр Николаевич, участвовавший в освобождении Белоруссии, пулемётчик Дорохов Николай Яковлевич, Вотинов Африкан Иванович, командир танковой роты Власов Андрей Яковлевич, Ворошилов Геннадий Николаевич, Ивановский Борис Андреевич, бросившийся с гранатой под фашистский танк. И, конечно, Мария Октябрьская.

Смелая женщина, вложившая всю себя в эту победу, - на неё стоит равняться. У неё было образование в шесть классов – после смерти матери она была вынуждена вернуться домой и помогать отцу. Но когда она встречается со своим будущим супругом, Ильёй Рядненко, участником Гражданской войны,

количество классов становится несущественным. Для Марии, жены «красного командира», было важно, чтобы муж гордился ею. И тогда она учится хорошо водить машину, стрелять из винтовки и пулемёта, метать гранаты и заканчивает курсы медсестёр. Однако она была и оставалась женщиной и любящей супругой – у неё было прекрасное хозяйство, она хорошо пела, а её талант к рукоделию в будущем предопределит её судьбу. Война застала Октябрьских в Кишинёве. Муж был призван в ряды армии, а Мария с другими членами командирских семей была эвакуирована в Томск. Так, наш городок стал символом безмерной отваги и жертвенности этой женщины. Вскоре Мария Октябрьская получает похоронку – Илья Октябрьский погиб на войне. Горе едва не сломило сильную женщину, она принимает решение мстить за мужа – желание отправиться на фронт огнём горит в её сердце, но военкомат трижды отказывает ей. Но Мария не отступает – она решает собрать денег и купить для армии танк. Однако сумма слишком велика – 50 тысяч рублей при зарплате рабочего в 200 рублей. Даже собрав все имеющиеся у неё сбережения, до заветной суммы было далеко. И тогда Мария Октябрьская начинает шить: полотенца, ковры, наволочки и салфетки – в годы войны всё это пользовалось популярностью. Ночью и днём, долгие месяцы, но в итоге сумма была собрана. Женщина высылает эти деньги комитету обороны и пишет телеграмму Иосифу Сталину с просьбой построить на 50 тысяч рублей танк, назвать его «Боевая подруга» и направить её, Марию Октябрьскую, «на фронт в качестве водителя этого танка». А далее начинается новая страница в жизни хрупкой женщины, потерявшей мужа на фронте, - курсы механиков-водителей, оконченные на «отлично», и звание сержанта. Из письма Марии Октябрьской сестре: «Можете за меня радоваться — получила боевое крещение. Бью гадов. Иногда от злости не вижу света». Но наступает переломный момент: «Боевая подруга» выводится из строя огнём противника. И Мария Октябрьская, едва ли не под шквалом обрушивающегося на неё огня, стремится восстановить ход танка. Вдруг раздаётся взрыв. Женщина резко чувствует боль в левом глазу, а после – в левой руке и бедре. Почти сразу же Мария Октябрьская теряет сознание. На

самолёте её доставляют в Смоленский госпиталь. Но прогноз слишком сомнителен: осколок мины пробил глаз и задел большое полушарие мозга. Мария потеряла слишком много крови, её состояние ухудшалось: всё чаще и чаще наступали провалы в памяти, жар, бред, сильные головные боли. Однако она всё же пришла в сознание и спросила, что с её ребятами – так она называла свой экипаж. В письмах к Марии Октябрьской «ребята» ласково называли её своей мамой. Слеза скатилась по щеке женщины, она прошептала слова благодарности. После вручения ей в госпитале орден Отечественной Войны, больше к ней врачи никого не пускали. Состояние Марии Октябрьской ухудшалось, а вскоре, в марте она умерла. В Томске об этой смелой женщине осталась память: в честь неё была названа школа №24, в самой школе остались реликвии и материалы о ней, а во дворе стоит памятник великой женщине из Томска.

Так что же такое – Родина? Для меня это место, которое прочно «засело» в моём сердце, которое заставляет меня гордиться теми людьми, что ходили по улицам нашего города, были в тех же местах, что и я. Мысль о переезде приносит мне почти физическую боль. Я люблю Томск. Он мой край. Он моя земля. Он моя Родина.

ИЗ ЗЫРЯНОВА К ЗВЕЗДАМ

Близнюк Вячеслав Витальевич, Селезнева Галина Сергеевна

Руководитель: Уткина Анна Петровна

Медицинский колледж железнодорожного транспорта ИрГУПС

г. Иркутск

Так случилось, что при его жизни о нем вообще ничего не писали, а после смерти - куда меньше, чем он того заслуживал. 25 октября 2017 года будут отмечать 100 лет со дня рождения выдающегося

отечественного ученого и конструктора в области ракетно-космической техники, академика АН СССР, дважды Героя Социалистического Труда Михаила Кузьмича Янгеля.

Короткая жизнь академика была отмерена с роковой точностью: в авиацию пришел в 20 лет, следующие 20 – занимался боевыми самолетами, последние двадцать – ракетами. Умер - в день своего 60-летия. Его имя было засекречено, только из некролога, опубликованного в октябре 1971 года, мир узнал имя Главного конструктора стратегического оружия: Янгель.

Его именем названы улицы, площади, школы, поселок, станция метро в Москве. Его имя носят пик на Памире, кратер на Луне, малая планета. Памятники ученому установлены в Железногорске-Илимском (Иркутская область), Днепропетровске, на космодромах «Байконур» и «Плесецк».

Когда нам предложили написать статью про героя нашего края, мы, не долго думая, выбрали именно Михаила Кузьмича Янгеля. Благодаря таким умным и талантливым людям, каким был уважаемый конструктор М.К. Янгель, наша страна по праву считается могучей державой, способной дать отпор любым нападкам врагов. Берет гордость от того, что М. Янгель наш земляк. Когда мы писали эту статью, мы проанализировали много материала, статей посвященных этому великому конструктору, и настолько были впечатлены его гением конструкторской мысли, что у нас родилось стихотворение, которое мы решили вписать в нашу работу:

Иркутская область богата
Героями нашей страны
Обычные были ребята
Героями стали они.
Бывают такие герои,
Которых нельзя забывать
О них в рефератах порою
Хотим мы еще раз сказать.
Таким был великий Янгель

Как поезд вставший на рельс
Он строил свои ракеты
До самых последних дней.
Родился в деревне Зырянова
Больше 100 лет назад
И из-за нрава упрямого
Построил защиты гарант.
Конструктор ракет огромных
Пусть их боятся враги
Крылатых и многотонных
У страха глаза велики.
Престиж нашей армии сильно
Обязан, конечно, ему.
Героев чтить по фамильно
Потребно ведь каждому.

Михаил Кузьмич Янгель (25 октября [7 ноября] 1911). Родился в деревне Зырянова **Нижнеилимского района Иркутской области – (умер в** 1971, город Москва)**.** Выдающийся ученый и конструктор в области ракетно-космической техники, основатель нового направления в области стратегических ракетных вооружений, академик АН СССР (1966), дважды Герой Социалистического Труда (1959, 1961), главный конструктор Особого конструкторского бюро № 586 "Южное", лауреат Ленинской и Государственной премий. Ракеты Михаила Янгеля американцы прозвали "сатаной", а России они обеспечили статус ядерной сверхдержавы[1].

Начиналась жизнь будущего конструктора на землях, именуемых в народе Илимской пашней. Эти просторы были освоены русскими землепроходцами раньше, чем основан Иркутск: с илимской землицы снаряжались экспедиции на Ангару и Амур, здешние землепашцы обеспечивали их хлебом. Но со временем в самый отдалённый край Иркутской губернии стали отправлять ссыльных: протопоп Аввакум и Александр Радищев

отбывали в Илимском остроге наказание за вольнодумство, потом здешние места заселяли участники польских восстаний, разночинцы и социалисты различного толка.

Среди 55000 жителей Киренского уезда были и семьи родственников будущего учёного[2].

Воспоминания людей, близко знавших Михаила Кузьмича Янгеля, раскрывают его образ не только как крупного государственного деятеля, выдающегося ученого-новатора, создателя и руководителя многотысячного коллектива, но и как живого человека, интересного своими чисто человеческими качествами.

М.К. Янгель возглавил ОКБ-586 (сегодня ГКБ "Южное") со времени его создания в 1954 г. и оставался его бессменным начальником и Главным конструктором в течение 17 лет до последнего дня своей жизни.

В жизни М.К. Янгеля эти годы стали периодом выдающейся творческой и высокорезультативной административной деятельности, приведшей его стремительно и по праву в плеяду знаменитых первопроходцев отечественного ракетостроения и практической космонавтики – С.П. Королева, В.П. Глушко, Н.А. Пилюгина, В.И. Кузнецова.

Создание ракетных комплексов и оснащение ими Ракетных войск стратегического назначения было сверхзадачей государственного масштаба. Главный конструктор увидел пути ее решения посредством образования сети высокопрофессиональных тематических НИИ, конструкторских бюро, способных разрабатывать и внедрять новейшие технологии, и кооперации производственных предприятий, решающей сложнейшие технические задачи.
Яркий талант и выдающиеся организаторские способности М.К. Янгеля сыграли определяющую роль в том, что решение этих задач стало возможным. Вместе с Главным конструктором прошел блистательный путь и молодой коллектив КБ – от отдела-куратора производства серийных ракет разработки КБ С.П. Королева до широко известной, авторитетной и крупнейшей ракетостроительной фирмы, создавшей собственные современные образцы

ракетно-космической техники. Это придало мощный импульс созданию днепропетровской школы ракетостроителей[3].

Как он однажды пошутил, его деревня находилась "всего в двух месяцах ходьбы от железной дороги». В 1926 году он приезжает в Москву. В 1931 году он поступает в МАИ. МАИ он окончил с отличием и попал в КБ Поликарпова, где учувствовал в создании И-16, И-17 и многих других самолётов. После воины он оканчивает Академию авиационной промышленности, и уходит в ракетную отрасль: его назначают в ОКБ (Особое конструкторское бюро). Здесь его карьера идет в гору, скоро он директор этого бюро, затем один из заместителей С.П.Королёва, потом он директор Научно-исследовательского института по ракетной тематике. И наконец, 10 апреля 1954 года Янгель становится главным конструктором ОКБ "Южный машиностроительный завод" в Днепропетровске. Завод тогда по космической тематике выпускал ракеты Р-1 и Р-2. Янгель затевает проект ракеты на гептиле и азотной кислоте, эта ракета должна была стоять на постоянном взводе и быть более мобильной ракетой, чем ракеты Королёва. Эта ракета средней дальности получила название Р-12 и первый раз полетела 22 июня 1957 года. И Янгель стал настоящим конструктором ракетно-космических систем. Это ракета была одной из лучших ракет того времени, и для этой ракеты (впервые) был использован шахтный способ хранения, что существенно повышало надежность, защищённость и уровень боевой готовности ракетных комплексов. В 1959 году эти ракеты устанавливают в большом количестве на стартовых позициях (первыми из советских ракет). Затем ОКБ Янгеля разрабатывает ракету промежуточной дальности Р-14, а в мае 1959 года принимается решение о разработке межконтинентальной ракеты Р-16.Эта ракета стала второй после Королевской Р-7 советской межконтинентальной ракетой и надолго стала основой Ракетных войск стратегического назначения. К сожалению с именем Янгелевской Р-16 связанно также и самая серьезная катастрофа ракетной истории... Печально известное "Неделинское бедствие" Это случилось при подготовке к первому старту Р-16, из-за гигантской спешки были нарушены правила техники

безопасности, что привело к незапланированному включению второй ступени, это вызвало гигантский пожар и чудовищные жертвы. Всего погибло 126 человек... Янгель находившийся рядом со стартовым комплексом выжил чудом (он отошёл покурить) и тяжело переживал случившееся. После этой катастрофы он слег в больницу, а моральную ответственность за жизни этих людей ощущал да конца своих дней, хотя комиссия пришла к выводу, что Янгель не виновен, а виноваты разработчики систем управления. После этой катастрофы Янгель стал активно отстаивать концепцию безлюдного старта, примером которого может служить хотя-бы комплекс "Циклон" или "Зенит".[4] Михаил Янгель скончался в день своего юбилея, 25 октября 1971 года, и был погребён на Новодевичьем кладбище. За заслуги перед страной Михаил Кузьмич награждён четырьмя орденами Ленина, орденом Октябрьской революции, многими медалями, удостоен Ленинской и Государственной премий СССР [2]. Долгое время труды Главного Конструктора находились под грифом «Совершенно секретно», но с 1977 года появились первые публикации и книги о жизни и деятельности нашего знаменитого земляка.

15 октября 1977 года в городе Железногорске-Илимскоком был установлен памятник Михаилу Кузьмичу Янгелю, в этот же день начал свою работу и мемориальный музей, экспозиция которого была посвящена жизни и деятельности знаменитого земляка.

Список литературы:

1. irkipedia.ru
2. vsp.ru
3. https://refdb.ru/look/2775623-pall.html
4.http://zapravdu.ru/content/view/39/

ЕВГРАФ ИВАНОВИЧ КОРОЛЁВ – ОСНОВАТЕЛЬ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ В СИБИРИ

Булатов Вячеслав Сергеевич

Руководитель: Шашко Елена Николаевна

ОГБПОУ «Томский коммунально-строительный техникум»

Евграф Иванович Королев известный российский томский купец высшей гильдии, золотопромышленник, меценат и томский градоначальник, потомственный почётный гражданин города Томска, Коммерции советник Российской Империи, кавалер государственных орденов Святой Анны, Святого Станислава и Святого Владимира, кавалер Знака Общества Красного Креста.

В город Томск Евграф Королев приехал в возрасте 17 лет в 1840 году вместе со своим старшим братом Всеволодом. С 1850-х годов они начали активно заниматься предпринимательством. Торговал Королёв самыми разными товарами: сахаром, чаем, солью, изделиями собственных стекольного и винокуренного заводов. Порученную выручку вкладывал в развитие промышленности.

В 1852 году записался в Ростове в купеческую III гильдию, в 1860 году — во II гильдию, в 1862 году — в I гильдию. Проживая в Томске, числился ростовским купцом I гильдии и временным томским купцом II гильдии. В целом состояние Е.И. Королёва оценивалось в 4 миллиона рублей. Несмотря на природную расчётливость и бережливость, братья Королёвы принадлежали к числу наиболее активных томских благотворителей. Ими подарено Томску было более 30 различных домов. Евграфом Королёвым в подарок городу построена Ярлыковская церковь. Достроил в Томске Преображенскую церковь и реконструировал Никольскую церковь, затратив на это 110 тысяч рублей.

Вместе с братом открыл детский приют для мальчиков (1874) и богадельню для престарелых мужчин (1892), пожертвовав на эти заведения 2 дома общей стоимостью 100 тысяч рублей и около 130 тысяч рублей деньгами.
Занимал высокие посты в томском городском самоуправлении, с 1876 по 1879 и с 1887 по 1890 годы был городской головой Томска.

16 февраля 1882 года по представлению министра внутренних дел и ходатайству томского городского сообщества (городской Думы), император Александр Третий присвоил Евграфу Королеву, ростовскому I-й гильдии и временному томскому II-й гильдии купцу, звание Почётного гражданина города Томска.

26 февраля (10 марта) 1883 года Евграф Королёв основал первое в Сибири учебное заведение профессионального образования — Сибирское ремесленное Королевское училище, для чего пожертвовал дом стоимостью 35 тысяч рублей, обстановку и инструменты на 20 тысяч рублей.
Вскоре под ещё одно такое же ремесленное училище для города он пожертвует ещё один построенный каменный дом и капитал в 35 тысяч рублей.

Это первое профессиональное учебное заведение в губернии, где мальчики, наряду с общеобразовательными предметами, получали навыки слесарного, столярного и сапожного ремесла.

Училище открылось при 25 учащихся с 3-мя отделениями: слесарным, столярным и сапожным. Весь бюджет училища превышал 3750 рублей в год. Оборудование мастерских состояло из 1-го сверлильного и 2-х токарных станков. Средств не хватало. Размещалось оно в двухэтажном каменном здании на Почтамтской улице (ныне проспект Ленина) и состояло из четырех классов. Занятия делились на теоретические и практические, причем, большее количество часов учащиеся проводили в мастерских. Изучались основные ремёсла: слесарное и столярное. Слесарное отделение пользовалось повышенным спросом; здесь случались даже конкурсы при наборе слушателей. Плата за обучение не взималась, потому что в училище принимались дети преимущественно из малообеспеченных семей, которые не имели средств на

приобретение книг и письменных принадлежностей. Книги, тетради, готовальни, ручки и карандаши на время учебы выдавались администрацией училища.

В программу училищ входили обязательные предметы: Закон Божий, русский язык, арифметика, счетоводство, геометрия, физика, технология, литейное дело, чистописание, рисование, геометрическое черчение, техническое черчение, пение. Всего 73 часа в неделю и 109 часов практики в мастерских.

В 1896 году на базе Королёвского ремесленного училища на улице Почтамтской будет открыто учебное заведение II разряда (уровень Ссуда) — Первое томское государственное ремесленное училище, которое будет иметь там комплекс из 4-х зданий.

В честь знатного гражданина, в том числе за заслуги и за подарки городу в виде вклада в создание и развитие Королёвского ремесленного училища, Второго ремесленного училища и городской благотворительной Богадельни город счёл необходимым именовать его именем улицы губернского центра. В районе Заисточья до Революции 1917 года почти 30 лет нынешняя улица Горького называлась улицей Большой Королёвской.
Скончался Евграф Королёв в возрасте 77 лет. Был похоронен на православном Вознесенском кладбище (ныне это территория, ограниченная современными улицами - Дальне - Ключевской и Пушкина).

На панихиде особо отмечали, что усопший отметился многочисленными добрыми делами, участием в облегчении жизни низших слоёв населения, благотворил и поддерживал развитие образования и культурной среды города, и что к нему нет претензий, как со стороны органов государственной власти, так и со стороны гражданских обществ.

В 1993 году во время строительных работ на территории бывшего Вознесенского кладбища из земли были извлечены фрагменты усыпальницы Королёвых. В настоящее время надмогильный памятник Е.И. Королёву находится на территории церковного двора Свято-Троицкого собора.

Список литературы:

1. towiki.ru/view/Евграф_Иванович_Королёв
2 .tomkst.tomsk.ru/index.php?option=com_content&view=article&id=267
2. www.admin.tomsk.ru/pgs/1b

«АПОСТОЛ» ЗЕМЛИ СИБИРСКОЙ - А. А. Дунин – Горкавич

Гаибназарова Гуландом Бахтияровна

Руководитель: Шардакова Елена Викторовна

ГАПОУ ТО «Тобольский медицинский колледж имени Володи Солдатова»,

г. Тобольск

А.А. Дунин-Горкавич – это выдающийся исследователь Севера Западной Сибири, внесший огромный вклад в развитие Ханты-Мансийского автономного округа - Югры, Ямало-Ненецкого автономного округа. Он отдал 36 лет жизни изучению богатейших территорий Сибири, которая во времена А.А.Дунина – Горкавича была белым пятном на карте. Этот исследователь собрал и систематизировал материалы по географии, истории, этнографии, экономике Югры, духовной культуре народов Севера. Вместе с другими учеными и практиками он во многом определил подходы к изучению и хозяйственному освоению нашего региона. Собранные и обобщенные им материалы сыграли конструктивную роль в становлении политической автономии местных народов, в создании Ханты-Мансийского и Ямало-Ненецкого национальных (ныне автономных) округов.

Литературное наследие Дунина – Горкавича сегодня особенно актуально для самых разных категорий населения: это и представители властных структур, административные работники, исследователи и краеведы, и, наконец, студенты. Для студенчества его книги важны и интересны как документы ушедшей эпохи, которая учит любить и понимать богатую историю своего края. Актуальность исследования определяется и тем, что в этом году исполняется 80 лет со дня смерти выдающегося исследователя.

Цель исследования: сбор материала и изучение жизни и деятельности ученого и общественного деятеля А. А. Дунина - Горкавича.

Задачи исследования:

1. Изучить краеведческий, исторический и архивный материал о деятельности А. А. Дунина – Горкавича.
2. Познакомиться с его достижениями в области краеведения, этнографии, истории, географии.

Объект исследования: исследователи и общественные деятели, повлиявшие на изучение и хозяйственное освоение нашего региона. Предмет исследования: биография и исследовательская деятельность А.А.Дунина - Горкавича. Методы работы: теоретический анализ, анализ архивных материалов из Государственного Тобольского архива, Губернского музея, Музея истории освоения и изучения Сибири им. А.А.Дунина – Горкавича ФГБУН Тобольской комплексной научной станции Уральского отделения РАН, Научной библиотеки при Тобольской научной комплексной станции Уральского отделения РАН. При создании работы были изучены труды таких исследователей биографии Дунина – Горкавича, как Н.И. Загороднюк, Ю.П. Прибыльского, В.К. Белобородова, Т.В. Пуртова. Практическое применение: материалы из статьи могут быть использованы на занятиях по истории родного края для ознакомления студентов с жизнью и деятельностью выдающихся личностей Тюменской области.

Александр Александрович Дунин - Горкавич родился 10 (22) апреля 1854 года в Слонимском уезде Гродненской губернии в семье губернского секретаря Александра Иосифовича Горкавича.

После окончания гимназии Александр поступил в Лисинское лесное училище, закончив которое, получил специальность лесовода. Начал свою трудовую деятельность в Царскосельском лесничестве, но вскоре был призван на военную службу, где стал участником русско-турецкой войны 1877–1878гг. За героизм, проявленный при обороне Плевны, был награжден медалью «За храбрость» и получил звание унтер-офицера. После возвращения с фронта 13

лет трудился в различных лесничествах и в 1890 году получил назначение в Самаровское лесничество Тобольской губернии. В Тобольске он стал не только лесничим, но и чиновником для особых поручений при Министре земледелия (1908 – 1918 гг.) [2]. Общественная деятельность стала частью жизни А.А.Дунина – Горкавича. Он член Западно – Сибирского отдела Русского Географического общества, общества рыболовства и судоходства, Тобольского статистического комитета, Тобольского губернского музея. Удостоен Бронзовой медали «За труды по первой всеобщей переписи населения в 1897 году»[4] в Сургутском округе.

Александр Александрович впервые систематизировал знания о Тобольском крае. Его топографические съемки местности легли в основу карт Тобольского севера. За их создание Русское географическое общество наградило исследователя Малой золотой медалью. Результаты своих исследований географ изложил в трехтомнике «Тобольский Север».

А.А. Дунин–Горкавич уделял внимание и агрономическим проблемам, так как внедрял огородничество на северных широтах. За совокупность трудов он удостоен Большой серебряной медали имени Н.М. Пржевальского [5]. Александр Александрович был участником Курганской сельскохозяйственной и кустарно–промышленной выставки, где продемонстрировал собранные им этнографические редкости. За коллекции предметов домашнего быта северных обитателей путешественник был награжден Большой серебряной медалью. Экспозиция имела успех и повторно демонстрировалась на Всероссийской художественно-промышленной выставке в Нижнем Новгороде, где получила диплом за научную ценность. Также исследователь был награжден орденами Российской империи: Святой Анны, Святого Владимира, Святого Станислава, Серебряной медалью Александра Невского на ленте [6]. За заслуги был произведен в действительные статские советники.

В годы Советской власти Дунин-Горкавич стал научным консультантом Уральской плановой комиссии, преподавал курсы оленеводства и краеведения в Тобольском зооветеринарном техникуме. Главным достижением А.А. Дунина-

Горкавича на Югорской земле является фундаментальный труд энциклопедического характера «Тобольский Север», который содержит уникальные сведения о природе, этнографии, социально-экономическом развитии края [6]. В нем он изложил развернутую программу восстановления, развития и реконструкции северного местного хозяйства. Александр Александрович рассматривал север Западной Сибири как самостоятельный единый регион, единый, и географически, и в хозяйственном плане, объединенный природными системами коммуникаций: реки, леса, дороги, система болот. Он стал первым социологом, занявшимся изучением современного ему сибирского общества, используя опросы, анкетирование, наблюдение [7].

А.А. Дунин–Горкавич скончался осенью 1927 года, похоронен в г. Тобольске на Завальном кладбище. Память об этом удивительном человеке бережно хранится потомками. Остров в дельте реки Оби, который был открыт путешественником, носит его имя. В 1926 году Александр Александрович был зачислен в категорию ученых Всесоюзного значения. В 1994 году фонд «Возрождение Тобольска» учредил премию им. Александра Дунина-Горкавича. В 2000 году в г. Ханты - Мансийске его именем названа улица. 15 июня 2007 года был открыт памятник исследователю в том же городе. Автор памятника Саргсян В.А. В Ханты - Мансийске каждый год проводится научно-практическая конференция, посвященная памяти исследователя Сибири, а также организована выплата именной стипендии для студентов высших учебных заведений города за научные работы, особые успехи в освоении образовательных программ, исследовательскую и природоохранную деятельность в области лесов Ханты - Мансийского автономного округа. 11 сентября 2010 года в городе Тобольске был открыт Музей истории освоения и изучения Сибири имени А.А. Дунина-Горкавича. Музей размещен в одной из построек, принадлежащих ранее самому Дунину-Горкавичу.

Анализ биографии и наследия этого удивительного человека позволяет сделать вывод, что он не просто писал о севере, изучал его, но хотел, чтобы все,

кто так или иначе соприкоснется в дальнейшем с его трудами, почувствовали его глубокую любовь к этой удивительной, богатой и прекрасной земле. Он очень ответственно подходил к решению многих вопросов, касающихся организации жизни местного населения, развития промыслов, строительства железных дорог и всей инфраструктуры севера. При этом уделял внимание не только развитию нефтяных месторождений, а постоянно говорил о необходимости равномерно и целенаправленно развивать все стороны жизни региона. А.А. Дунин–Горкавич – человек с богатым внутренним миром и четкими нравственными позициями. В своем творчестве он предвосхитил многие современные процессы, в том числе и политические. Он показал Сибирь составной частью России, которая должна развиваться комплексно. Что подтвердилось историей. Апостольская миссия Александра Александровича Дунина-Горкавича была оценена не только современниками, но и потомками. Память о выдающемся ученом бережно хранится современниками.

Список литературы:

1. Дунин – Горкавич, А. А. Географический очерк Тобольского Севера: доклад, читан 22 апр. 1903 г. в Имп. Рус. Геогр. обществе/ А. А. Дунин – Горкавич. – СПб.: тип. М. Стасюлевич, 1904. – 53 с.

2. Дунин – Горкавич, А. А. Географическое описание низовьев реки Оби и условия судоходства/ А. А. Дунин – Горкавич. – СПб.: тип. Мор. Мин – ва, 1909. – 86 с.- Отд. Отт. Из «Зап. по гидрографии», 1909. - Вып. 31. – Экз. деф.: утраты 1 л. карт

3. Дунин – Горкавич, А. А. Инородцы Тобольского Севера: этнограф. очерк/ А. А. Дунин – Горкавич. – Тобольск.: Губ. Типография., 1906. – 8 с.

4. Дунин – Горкавич, А. А. Тобольский Север: этнограф. очерк мест. инородцев. – [Репринтное изд.]. – М.: Либерея, 1995 – 1996. – Репр. воспр. : Тобольский Север/ М. З и Г. И. Департамент земледелия; сост. А. А. Дунин – Горкавич. – СПб., 1904 – 1911

Т.1–1995.–X, 281, 78 с.:- Вых. дан. ориг.: СПб.: тип. В. Киршбаума, 1904

Т.2 – Географическое и статистико – экономическое описание страны по отдельным географическим районам. – 1996. – 427 с. Разд. паг. – Вых. дан. ориг.: Тобольск.: губ. типография, 1910

Т.3 – Этнографический очерк местных инородцев. – 1996. – 204 с. разд. паг. – Вых. дан. ориг.: Тобольск: Губ. типография, 1911

5. Исследователь Севера А. А. Дунин - Горкавич.- М.:Галлларт, 1995.- 192 с.
6. Кто такой Александр Дунин - Горкавич? Исследователь, лесовод... [Электронный ресурс] // Сайт АИФ –Югра: [сайт].[2016]. URL: http:// ugra.aif.ru
7. Югория: энцикл. ХМАО: [в 3 т.].Т. 1: А - И/ гл. ред.: Г. Ф. Шафранов-Куцев ; редкол.: В. В. Бакулин [и др.]. - Ханты-Мансийск : НИИ регион. энцикл. ТюмГУ, 2000. - 400 с. : ил.

Материалы из Государственного Тобольского городского архива

1. Ф. 1 Оп. 1 Д. № 862 - А. А. Дунин - Горкавич - лесовод, ученый, исследователь Западной Сибири
2. Д. инв. № 726 – Очерк: Географический очерк Тобольского Севера, - А. А. Дунин - Горкавич, Тобольск, 1904. – 140 с.
3. Д. инв. № 2984. – Сборник материалов: Состояние сельского хозяйства на Севере. - А. А. Дунин - Горкавич. - Тобольск, 1904. - 140 с.
4. Д. инв. № 6039. – Сборник материалов: Исследователь Севера Александр Дунин - Горкавич., Под ред. Ю.П. Прибыльского. – Гаппарт, Москва, 1995 г. – 345 с.
5. Д. инв. № 724 – Очерк: Необходимость открытия порто – франко в устье реки Оби и Енисея. – А. А. Дунин - Горкавич, Тобольск, 1907. - 48 с.
6. Д. инв. № 5761. - Сборник материалов: Исследователь Севера А. Дунин - Горкавич. - Сост. Н. И. Загороднюк, - Под ред. Ю. П. Прибыльского. - Гаппарт, Москва, 1995. - 191 с.

УЧЁНЫЙ, ВПЕРВЫЕ ОЖИВИВШИЙ ЧЕЛОВЕЧЕСКОЕ СЕРДЦЕ

Галямова Александра Рамильевна

Руководитель: Бобина Ольга Сергеевна, к.п.н.

ОГБПОУ «Томский базовый медицинский колледж», г.Томск

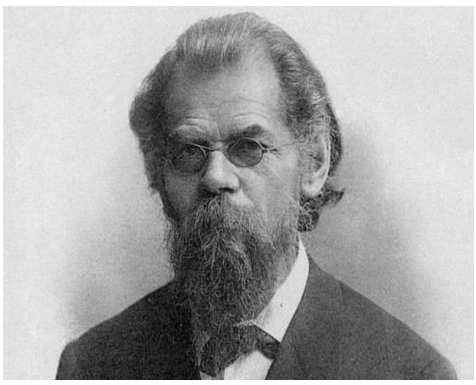
«Рис» 1. Дом по ул. Дзержинского 15, где жил и Алексей Александрович Кулябко

Перекрестки улиц Красноармейской и Герцена, Дзержинского и Герцена - это исторический район Томска, известный жителям нашего города как Профессорская или Преображенская слобода.

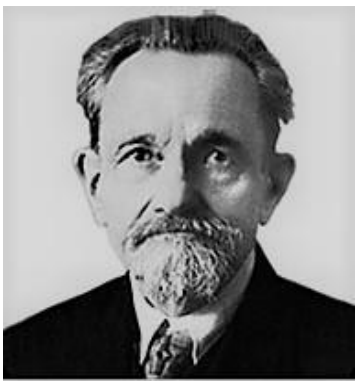
Здесь сосредоточились памятники архитектуры, шедевры деревянного зодчества.

Это место, где в начале 20-го века жила целая плеяда общественных деятелей и крупных ученых России, таких как: Анучин Василий Иванович - этнограф и литератор, Григорий Николаевич Потанин - этнограф и географ, Николай Васильевич Вершинин - учёный-фармаколог, Виктор Владимирович Ревердитто - исследователь растительности Сибири, Валериан Владимирович Куйбышев - революционный деятель, Александр Алексеевич Грацианов - врач, последний городской голова, Геблер Иннокентий Васильевич – химик, Гавриил Константинович Тюменцев - библиофил, метеоролог, краевед, Александр Михайлович Кошурников - инженер, занимался проектированием железных дорог в сибирской тайге и др.

«Рис 2» Ревердатто В.В.



«Рис 3» Потанин Г.Н.



«Рис 4» Вершинин Н.В.

В начале XX века, в доме под номером Преображенская (ныне ул. Дзержинского) 15, жил и работал знаменитый русский физиолог Алексей Александрович Кулябко.

«Рис» 5.Алексей Александрович Кулябко

Родился Алексей Александрович 15 марта 1866 г. в Омске. Его отец был офицер русской армии. В 1884 г. он поступил на естественное отделение физико-математического факультета Санкт-Петербургского университета. Еще не закончив университета, он написал свою первую серьезную научную работу.

В 1988 г. Кулябко покидает стены alma mater, продолжает свое образование в Военно-Медицинской Академии, а через два года покидает её, так как назначается прозектором на кафедру физиологии Императорского Томского университета [2].

Так судьба впервые приводит его в Томск: здесь он завершает свое обучение и в 1893 г. удостаивается звание «лекаря с отличием». Кулябко А.А. был командирован за границу, где он ознакомится с устройством физиологических лабораторий и институтов Германии, Франции, Австрии, Швейцарии и Италии. Он свободно говорил на пяти языках, немного хуже знал пять других и старался разобраться ещё в семи языках.

Первое пребывание в Томске было недолгим, в 1895 г. возвращается в город на Неве: был приглашен лаборантом в Академию наук. Еще через два года он блестяще защитил докторскую диссертацию, получил звание приват-

доцента на кафедре физиологии Петербургского университета, где читал лекции. В 1903 г. он - профессор Казанского университета, а уже осенью следующего года – профессор Томского университета. Почти треть своей жизни он посвятил Томску.

В архиве Томской области хранится личное дело Алексея Александровича. Здесь есть и характеристика Кулябко, написанная на него накануне перевода в Томск: «профессор - хороший, преданный своему делу преподаватель, обладающий уже известностью, в особенности опытами над оживлением сердца».

Профессор Кулябко был награждён орденом св. Владимира 4 степени, св. Анны 2 и 3. степени, св. Станислава 2 и 3 степени, светло бронзовой медалью в память 300-летия Дома Романовых, серебряной - в память царствования императора Александра III.

Ученый такого масштаба просто не мог быть замкнут в одном университете, его связи простирались и за пределы России. Профессор Кулябко работал в лучших лабораториях Европы, участвовал в различных конгрессах и симпозиумах.

Алексей Александрович все годы своей жизни общался с ведущими российскими учеными: И. П. Павловым, И.М. Сеченовым, Н. Е. Веденским.

Ещё в юности у Алексея Кулябко появился интерес к вопросам сущности жизни, её возникновения и прекращения, определения её границы со смертью. Это стало его научной мотивацией. Он предпринял несколько реаниматологических опытов над вырезанным теплокровным сердцем и пришёл к выводу, что остановка сердца вовсе не означает его окончательную гибель, а отдельные органы человека даже после этого не погибают - их функции можно восстановить [1].

Известны подробности этих первых экспериментов. Ему доставили сердца, вырезанные из трупов детей, умерших от пневмонии в одной из петербургских клиник. Учёный подвесил их на трапеции и подвёл к каждому из них тёплый физиологический раствор, насыщенный кислородом. Жидкость

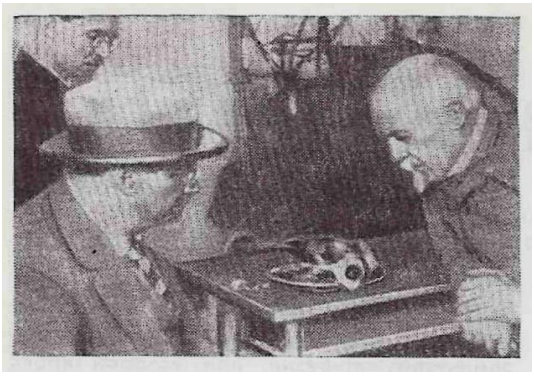
попадала по остатку аорты в сердечные сосуды, проходила через капиллярную сеть и стекала через вены. Первоначальный результат десятиминутной прокачки раствора был отрицательным, мёртвые сердца не подавали никаких признаков жизни. Тогда расстроенный профессор, оставив сердца висеть на трапеции, вышел, а вернувшись через полчаса, он застал одно из сердец (сердце девочки) сокращающимся. Это был 1902 г., когда Кулябко впервые в мире оживил сердце умершего человека через 20 часов после смерти и в течение часа поддерживал его пульсацию, пропуская питательный раствор через сосуды изолированного сердца. В 1904 г. Кулябко издал монографию «Фармакологические и токсикологические исследования на вырезанном сердце» [1].

В 1906 г. вышли две новые его научные публикации: «Нейрогенная и миогенная теория сердечной деятельности» и «Применение искусственной циркуляции на отрезанной рыбьей голове». Кулябко выполнил серию успешных экспериментов по восстановлению жизненных функций головного мозга в отрезанных головах костистых рыб при помощи системы искусственной циркуляции жидкости Локка. Рыбьи головы вращали глазами, шевелили плавниками и жабрами, открывали и закрывали рот, шокируя наблюдателей.

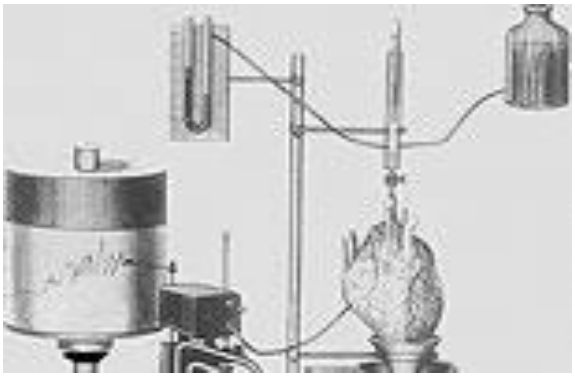
В 1907-1910 гг. Кулябко избирали председателем Общества естествоиспытателей и врачей при Томском университете. Учёный много раз выступал на заседаниях научных обществ и в академических изданиях с сообщениями о своих экспериментах по реанимации сердец животных и человека. В 1912-1913 гг. Кулябко А.А. возглавлял Зоологический музей в Томске[2].

Помимо этого, он регулярно выступал с общедоступными лекциями по физиологии, анатомии, биологии и научному кинематографу в помещении бесплатной народной библиотеки и в Народном университете им. П. И. Макушина.

В начале 20-х гг. Кулябко продолжал проводить опыты на изолированных головах рыб, добиваясь восстановления жизненных функций их головного мозга на 2-3 часа и более. В 1923 г. в Томск приехал народный комиссар просвещения СССР Анатолий Васильевич Луначарский. Ему Алексей Александрович Кулябко продемонстрировал первый в мире эксперимент оживления ампутированной головы собаки [1].



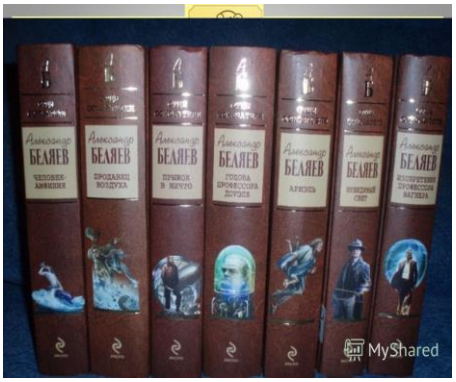
«Рис» 6. Кулябно А.А. и Луначарский А.В.



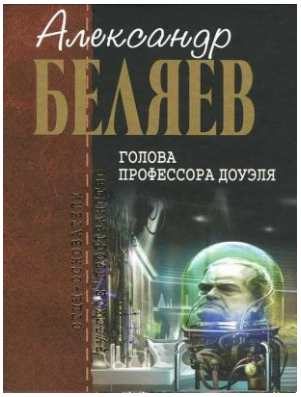
«Рис 7» Система искусственной циркуляции жидкости Локка

Впоследствии, Луначарский рассказал об этом писателю-фантасту Александру Романовичу Беляеву, написавшему через 3 года роман «Голова профессора Доуэля».

«Рис» 8. Беляев А.Р.



«Рис»9. Книги А.Р. Беляева



«Рис»10. Голова профессора Доуэля

Существует также версия, что оживлявший человеческие органы, воскрешавший собачьи головы и проживающий на улице Преображенской профессор Кулябко стал прототипом профессора Преображенского в повести Булгакова "Собачье сердце".

«Рис» 11. Профессор Преображенский (актёр Евстигнеев)

«Рис» 12. Кадры из фильма «Собачье сердце» по одноимённому произведению М.А. Булгакова

В 1924 г. Кулябко переехал в Москву, где он продолжал исследования по проблемам физиологии сердечно-сосудистой системы.

Умер Алексей Александрович Кулябко в 1930 году.

К концу жизни учёный был избран почётным членом-корреспондентом научных обществ физиологов Англии, Германии, Франции и Венгрии [2].

Бывает трудно провести грань между фантастикой и жизнью. Голова человека, которая живёт отдельно от тела - вымысел, главная сюжетная линия известного романа! Бьющееся сердце ушедшего из жизни ребенка - факт, ставший достоянием мировой науки. Автор этого громкого открытия – профессор, Алексей Александрович Кулябко.

Список литературы:

1. Бушов, Ю.В. А.А. Кулябко – выдающийся русский физиолог (к 150-летию со дня рождения) / Ю.В. Бушов, М.А. Медведев, С.Ф. Фоминых // Бюллетень Сибирской Медицины. - 2016 №15(3). – С. 120-128

2. Фоминых, С.Ф. Профессора медицинского факультета Томского университета – Томского медицинского института – Сибирского государственного медицинского университета (1878-2003): Биографический словарь / С.Ф. Фоминых, С.А. Некрылов, М.В. Грибовский, Г.И. Мендрина, А.И. Венгеровский, В.В. Новицкий. – Томск: Изд-во Том. ун-та, 2004.

ДЕРЕВЯННАЯ АРХИТЕКТУРА ТОМСКА

Галямова Александра Рамильевна

Руководитель: Бобина Ольга Сергеевна, к.п.н.

ОГБПОУ «Томский базовый медицинский колледж», г. Томск

Деревянная архитектура - это важная часть культуры России. Деревянное зодчество провинциальных сибирских городов, где вплоть до середины XX века преобладала массовая деревянная застройка, является уникальным явлением культуры. В Сибири особое место принадлежит Томску, где наиболее полно сохранилась историческая деревянная застройка, относящаяся к прошлым векам.

Цель нашей работы: изучение архитектурно-художественных особенностей деревянных домов Томска 19-20 веков.

Томск был основан в 1604 году. Изначально это была военная крепость, которая находилась на южном мысу Воскресенской горы, возвышающейся над правым берегом Томи. Крепость имела первоначально оборонительное значение.

Каждый народ, страна и город имеет свою историю, наш город не исключение. Томск называют «Сибирскими Афинами» - это первый университетский город азиатской части России. Томск – город купцов. Именно благодаря купцам в значительной мере шло развитие экономики города и включение Томска в экономическое и культурное пространство страны. Томск – это культурный и исторический центр Сибири.

Главное достояние Томска, его сокровище - деревянное зодчество. Архитектура многих томских домов неповторима и своеобразна. Деревянная застройка Томска - это уникальный в мировом масштабе, культурный и исторический феномен. Уникальность порождена самим строительным материалом. Нет ничего удивительного в том, что в лесном краю умели строить из дерева, но так красиво, разнообразно и много строили только в нашем городе. Срубы из кедра, сосны, лиственницы стоят десятки и сотни лет. С

пилой, топором, рубанком приступали местные умельцы к возведению деревянных теремов и зданий [1].

Искусство, родившееся как отголосок вологодского и архангельского деревянного зодчества, впитавшее в себя мотивы прибалтийского и скандинавского градостроительства, преломившее московские и европейские «штили», немало позаимствовавшее у коренных народов Сибири и Дальнего Востока, осталось, тем не менее, самобытным, совершенным в своей простоте и изобретательности [1].

До 19 века в Томске строились только деревянные здания. Сначала это была клеть - квадратный деревянный сруб, затем клеть со связью. В начале 19 века приходит первый архитектурный стиль – классицизм. Для этого стиля свойственны симметричные композиции зданий с отчетливо выраженным центром и строгими линиями. Отличительными чертами классицизма является простота, строгость и геометричность форм. Почти до конца 19 века томские зодчие пытались воплотить в дереве формы каменной архитектуры. Они обшивали дома широкой доской, обрабатывали углы прямоугольными столбами, похожими на колонну.

В конце 19 века томские зодчие освоили эклектику, то есть смешение стилей. Чётное количество окон, которых очень много, практически заполняет всю плоскость стены. Появляется большое разнообразие в декоре наличников, карнизов. Значительно обогащает архитектурный облик Томска использование местных народных традиций.

В деревянном зодчестве в Томске преобладали мотивы стиля ампир: симметричные фасады, нечётное количество окон, треугольные фронтоны, бревенчатые стены обшиты досками, углы оформлены рустами под камень, богатое декоративное оформление наличников, ставен, карнизов.

Обязательно присутствовали крыльцо или балконы с колоннами. Деревянные дома обычно красились охрой, зелёной и голубой краской. В начале 20 века в деревянную архитектуру Томска пришёл стиль модерн [2].

О некоторых архитектурных памятниках, которые сохранились в Томске, рассказывается в статье.

«Рис»1. Дом на улице Красноармейской, 71

Жилой дом купца Георгия Голованова, известный как "Дом с шатром". Дом построен в 1902 году по проекту архитектора Хомича С.В. В композиции дома важную роль играет башня, увенчанная шатром, который завершается шпилем.

Различные эркеры, ризалиты, шпили, шатры, деревянная резьба придают весьма живописный вид. Дом украшен накладной и прорезной резьбой. В 70 – 80 годы прошлого века в этом здании находилось Томское областное медицинское училище.

«Дом с драконами» - удивительный дом. Темные бревенчатые стены двухэтажного здания довольно скупо, в лучших традициях модерна, украшены резными деревянными деталями голубоватого оттенка. Дом построен в 1904 г. по проекту архитектора Оржешко В.Ф. Семь голов загадочного животного украшают крышу и козырек над входом. По две головы глядят на север, запад и юг.

«Рис» 2. Дом с драконами. Ул. Красноармейская, 68

На востоке – седьмая голова и раздвоенное жало. Не исключено, что драконы на здании имеют символический подтекст, заимствованный из норвежской или древнекитайской культуры.

«Рис» 3. А.Д. Крячков

«Рис» 4. Особняк архитектора А.Д. Крячкова на проспекте Кирова, 10

«Особняк Крячкова» - великолепный образец воплощения стиля модерн в деревянном зодчестве. Двухэтажный бревенчатый дом с развитым мансардным помещением. Дом был построен в 1911 г. архитектором Крячковым А.Д. для своей семьи. Он воплотил в этом сооружении многие новшества строительного искусства начала XX в.: электричество, водопровод, местная канализация и паровое отопление. В верхнем, мезонинном этаже дома находились кабинет и творческая мастерская архитектора. Желанными гостями Крячковых были известные ученые, архитекторы, люди творческих профессий. [6].

«Рис» 5. Ансамбль домов купца Л.Д. Желябо, ул. Красноармейская, 67, 67а

Эти здания выделяются особым художественным мастерством в исполнении резного декора. Начало формирования усадьбы по улице Солдатской относится к 1895г. Купец 2 гильдии Леонтий Желябо купил землю, на которой решил построить жилой дом. В 1903 г. архитектором Петром Федоровским был построен дом-флигель, расположенный во дворе основного дома и, являющийся наиболее интересным, подлинно художественным памятником. Здание впечатляет большим количеством

архитектурных элементов. Чёткая симметрия фасадов, компактный объём, выразительная крыша с множеством башенок, причудливые птицы на фронтоне – всё это создаёт неповторимый облик одного из самых красивых томских домов-теремов [2].

«Рис» 6. Дома на ул. Шишкова 10,14

Дома на ул. Шишкова построены в 1905 г. архитекторами Федоровским П.Ф. и Хомичем С.В., а также краснодеревщиком Степаном Незговоровым. В доме № 10 жил с 1911 по 1915 г. писатель Вячеслав Яковлевич Шишков, работавший долгое время в Сибири и посвятивший ей лучшие свои произведения [6]. Дом сочетает в себе уют и интимность жилого дома с величавостью почти дворцового сооружения. На фоне рубленных "в лапу" бревен отлично выделяется убранство окон и карниза. Дворцовый характер дома с большими, изысканно украшенными окнами и карнизами, парадными воротами, богатыми дворовыми фасадами, выделяет его из общего ряда построек конца XIX - начала XX в. Пространство выше окон - это великолепная резьба фриза, переходящего в далеко вынесенный карниз. Большой интерес представляют богатые по рисунку изящные кронштейны карниза. Объемная накладная резьба, украшающая торцовые доски и боковины наличников, ажурная резьба тимпанов и фриза карниза создают неповторимую игру декора. Особое место занимает пропильная резьба, которая придает зданию особую легкость и изящество.

Также эти архитекторы знамениты спроектированным домом, находящимся на ул. Шишкова, 14. До революции использовался как доходный

дом. В годы Великой отечественной войны в этом здании находилось общежитие Томской фельдшерско-акушерской школы.

«Рис» 7. Жилой дом купца Громова. Гагарина, 42. "Дом охотника"

Дом в стиле модерн построен в 1908 г. по проекту архитектора Оржешко В.Ф. Свободные асимметричные решения объемно-пространственной композиции здания в целом уравновешены. Основным акцентом является угловая башня, крытая шлемовидным куполом со шпилем, подчеркивающая ось главного входа с тройным окном-эркером над ним.

Изначально это был жилой дом, построенный для семьи томского купца Громова. Характерные для стиля модерн большие окна, с причудливой линией и лаконичным орнаментом наличников, кронштейнов, фриза на необшитом бревенчатом срубе, сочетаются с мотивами сибирской тайги, отраженными в стилизованных элементах декора.

«Рис» 8. Доходный дом. Белинского, 19

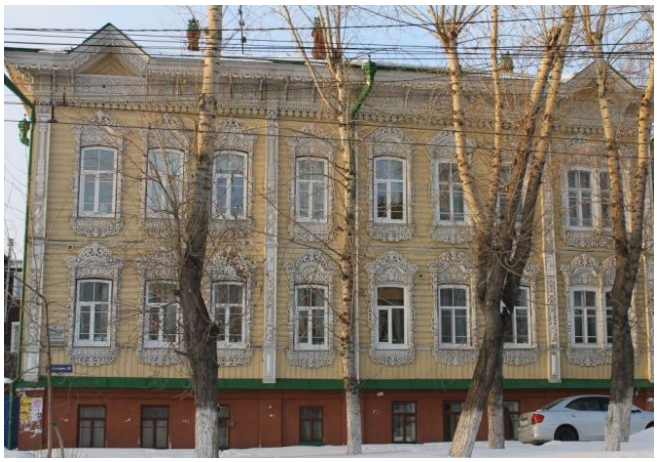
Здание является образцом последнего периода расцвета деревянной архитектуры Томска. Построено в 1903-1904 гг. по проекту архитектора Хомича С. В. Дом поставлен на каменный цоколь, прорезанный арочными окнами.

Верх дома насыщен многочисленными фронтонами различной формы: прямоугольной, полукруглой, бочкообразной. На кровле - башни, острые шатры с завершениями, кокошники. На крыше - гребни и чешуйчатая кровля. Скошенные углы здания оформлены гранеными эркерами, висящими на больших резных кронштейнах.

«Рис» 9. Дом жилой И.С. Семеновой. Пр. Ленина, 56 и ул. Трифонова, 26

Здание построено в 1900 г. По своим архитектурным формам оно характерно для томского жилого деревянного зодчества конца XIX - начала XX века. Пропиловочная в углах резьба, а также накладная прорезь, покрывает наличники окон и угловые лопатки, равномерно распределяясь по всем фасадам.

Угловые части здания акцентированы небольшими башенками, оформленными со стороны обоих фасадов треугольными фронтончиками с резными подзорами. Основным элементом декора фасадов являются резные наличники окон, одинаковые в первом и втором этажах.



«Рис» 10. Жилой дом. Пушкина, 38

Самое примечательное в этом двухэтажном доме - это резьба оконных обрамлений и карниза. Редко в каком другом доме Томска ажурность и легкость резьбы достигает такой тонкости линий, плавности и чистоты рисунка, такого совершенства.

Рассказ о памятниках деревянного зодчества хотелось бы закончить словами художника Игоря Грабаря: «Резьба, наряду с зодчеством, была любимой областью народного творчества, и идеалы его выразились здесь с такой же яркостью и полнотой, как и в былинном эпосе, в народной песне. Диву даёшься, откуда эта вдохновенная узорная песня запала в душу немудрёного резчика. Прямо ошеломляет богатство узорной фантазии».

Список литературы:

1. Заплавный С.А. Рассказы о Томске / С.А. Заплавный. – Новосибирск : Западно-Сибирское книжное издательство, 1980. – 318 с.
2. Томск: история города в иллюстрациях / Н.М. Дмитриенко, В.В. Леонтьев, А.Ю. Почтарёв. - Томск : Издательство Томского университета, 2004. – 600 с.
3. Зайцева,З.А. Деревянная архитектура Томск / З.А. Зайцева. - Томск: Издательский дом: D-Print, 2004.- 370 с.
4. Памятники истории и архитектуры Томска http://memorials.lib.tomsk.ru/
5. Столичный блеск томской архитектуры. http://yandex.ru/ tomsk-novosti.ru›stolichny-j-blesk-tomskoj…
6. Достопримечательности Томской области. http://www.russia-tour.ru/dos/tomsk/
7. Фотографии сделаны авторами статьи.

ПОДВИГ ЦЫДЕНО ЦЫДЫПА ЦЫДЕНОВИЧА В ГОДЫ ВЕЛИКОЙ ОТЕЧЕСТВЕННОЙ ВОЙНЫ 1941-1945 ГГ.

Жамсаранжапов Булат Боянович

Руководитель: Бороева Ольга Пурбоевна

ГПОУ «Читинский медицинский колледж» г. Чита

Современное общество характеризуется динамично изменяющимися процессами в политико-экономической, социокультурной сферах. Обострение в последнее время проблемы сохранения мира, является очевидной. Так, военные конфликты в Украине, Сирии, а также террористические акты особо актуальны в наши дни. В этой связи важны исторические уроки общества, и Великая Отечественная война 1941-1945 гг. является наглядным примером в данном контексте. На современном этапе сохранены и восстанавливаются архивные документы о подвигах как целого народа, так и каждого солдата.

Цель нашего исследования: в процессе исторического анализа охарактеризовать значение подвига Цыдено Цыдыпа Цыденовича в годы Великой Отечественной войны.

Задачи работы:

1. Изучить архивные документы по теме исследования;
2. Представить основные направления и моменты в военной деятельности личности.

Теоретические методы исследования:

1. Работа с исторической литературой;
2. Изучение и анализ архивных документов.

Цыдено Цыдып Цыденович – мой прадедушка, родился в 1914 году в селе Старый Чиндант Борзинского района. В 1930 году он вступил в ряды комсомола, а затем руководил комсомольской ячейкой.

Итак, в эти годы способности руководителя у Цыдено Цыдыпа сформировали его личность.

Так, в 1936 году его призвали в Красную Армию, где он закончил полковую школу знаменитой Буркавбригады. Кроме этого, он вступил в Коммунистическую партию и был избран судьей Агинского районного суда в 1939 году.

В 1941 году Цыдып ушел на фронт. Он воевал в Смоленской области, участвовал в Ржевско-Вяземской наступательной операции 1942 года. Кроме того, служил заместителем командира по политической части роты конной разведки, затем первой пулеметной роты 441 стрелкового полка 22 стрелковой дивизии. С 25 марта по 02 сентября 1942 года прадед воевал на Западном фронте, с 02 сентября 1942 по 02 февраля 1943 года воевал в составе Донского фронта. В начале 1945 года Цыдып Цыденович командовал стрелковой ротой пятой стрелковой Орловской Краснознаменной орденов А.В. Суворова и М.И. Кутузова дивизии в составе третьего Белорусского фронта. Также участвовал в Восточно-Прусской стратегической наступательной операции.

13 марта 1945 года в боях за населенный пункт Гросс Люгатфлюст, где противник хотел вернуть потерянную им выгодную позицию, трижды контратаковал. Товарищ Цыдено принял на себя основной натиск врага, мужественно удерживая свой рубеж. В этом нелегком бою рота под командованием моего прадеда удержала свои позиции. Сам Цыдып Цыденович погиб смертью храбрых.

Старший лейтенант Цыдено Цыдып Цыденович был похоронен у поселка Кенинглих Редерсдорф. В 1954 году останки более 30 тысяч солдат и офицеров эксгумировали, и маленькие кладбища объединили в один большой мемориал в городе Бранево, где похоронены 31365 советских солдат и офицеров, известны имена только 4020 человек [1].

Цыдено Цыдып Цыденович имел следующие награды: медаль «За оборону Сталинграда», орден Красной Звезды, два ордена Отечественной войны I степени.

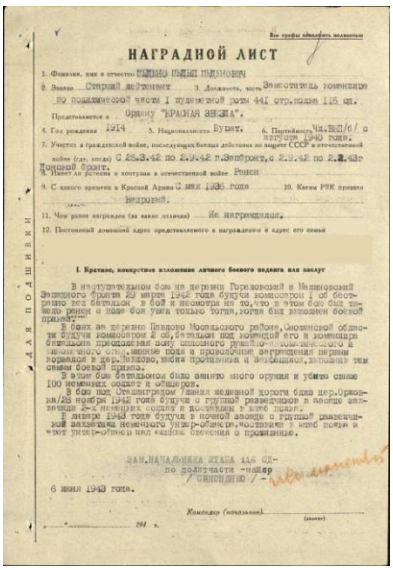
Таким образом, в результате исторического анализа были сформулированы следующие выводы:

1. Уроки Великой Отечественной войны 1941-1945 годов необходимы и являются фундаментом и ориентиром для российского народа;
2. Мы считаем, что в процессе изучения специальной литературы и архивных документов уже проделана и дальше будет продолжаться большая работа в данном направлении государством и волонтерами;
3. Военный путь Цыдено Цыдыпа Цыденовича является настоящим подвигом в деле сохранения мира. Роль всех солдат и офицеров была значимой для государства, каждой семьи и их будущих поколений.

Список литературы:

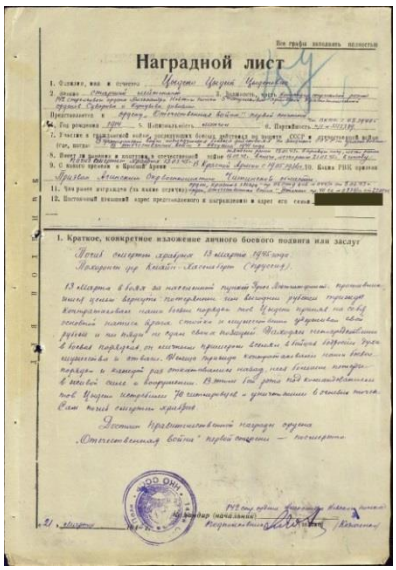
1. http://moypolk.ru/node/150159/detailinfo
2. https://pamyat-naroda.ru/heroes/podvig-chelovek_nagrazhdenie24695067/
3. http://www.obd-memorial.ru/html/info.htm?id=57332077

«Рис» 1. Цыдено Цыдып Цыденович



НАГРАДНОЙ ЛИСТ

«Рис» 2. Наградной лист



Наградной лист

«Рис» 3. Наградной лист

ОЛИМПИЙКАЯ СЛАВА ТОМИЧЕЙ

Зеленина Елена Вадимовна

Руководители: Видяпина Светлана Анатольевна, Онищенко Александр Петрович

ОГБПОУ «Томский коммунально – строительный техникум», г. Томск

У Томска олимпийского очень богатая история. 22 мая 1918 г. силами Томского спортклуба в городе были проведены «Олимпийские игры». Томичи приняли участие и в первой Сибирской Красной Олимпиаде, которая проходила в г. Омске 21 июля – 1 августа 1920 года и победили в большинстве видов программы.

Томичи уже более 60 лет среди сильнейших спортсменов планеты (26 человек). Во всемирных Олимпийских играх томские спортсмены принимают участие с 1952 года.

Все перечисленные обстоятельства обусловили выбор темы спортивно - краеведческого проекта «Олимпийская слава томичей».

Цель проекта: популяризация спортивных олимпийских достижений томичей и разных видов спорта среди студентов через создание интерактивной краеведческой экскурсии «Олимпийские победы томичей».

Объект: олимпийские победы томичей.

Предмет: история развития томского спорта через персоналии.

Гипотеза: Мы часто слышим из СМИ фамилии спортсменов, их талантливых тренеров, а когда этот спортсмен или тренер из нашего родного города Томска или Томской области это вызывает особую гордость. В ходе исследования жизненного пути и спортивных достижений наших земляков, олимпийцев: Сергея Белова, Натальи Барановой, Любови Егоровой, - мы должны получить и подкрепить факты, подтверждающие, что спортсмены (томичи!) оставили заметный след не только в олимпийской летописи России, но и Томска.

В Томске с 1971 года проводится Кубок Сергея Белова по баскетболу. На сегодняшний день Кубок Белова стал самым массовым и включен во Всероссийский единый календарь Министерства спорта РФ. География турнира охватывает участников от Урала до Владивостока и Камчатки. Через этот турнир прошли многие спортсмены: олимпийские чемпионы Сергей Тараканов и Валерий Тихоненко, призеры чемпионатов мира и Европы - Сергей Бабков, Сергей Иванов, Никита Моргунов, Андрей Воронцевич и Александр Кан.

В 2008 году в Томске открылся Центр олимпийской подготовки по лыжным гонкам Натальи Барановой. Центр был назван в честь победы Натальи на XX Олимпийских играх в г. Турине (2006г.). Сначала им руководил Заслуженный тренер России, Николай Васильевич Карпович, после его ухода на пенсию в 2012 году директором стала Наталья Баранова. Центр создан для подготовки лыжников - гонщиков высокой квалификации, способных защищать честь Томской области во всероссийских и Международных соревнованиях и войти в состав основной и резервной сборных команд России по лыжным гонкам.

С 1993 года в городе Северске на лыжной базе "Янтарь" традиционно проводятся соревнования по лыжным гонкам, посвященные самой титулованной лыжнице современности, многократной чемпионке Мира и Олимпийских игр, Любови Егоровой.

В заключении хочется отметить, что практическая значимость спортивно–краеведческого проекта «Олимпийская слава томичей» для меня стала ответом на цитату Михаила Ломоносова: «Человек, лишенный прошлого, не имеет будущего». Если мы, молодое поколение, не будем знать историю и осознавать себя частицей этой истории, то мы лишим себя будущего. Ведь без прошлого нет настоящего.

Мы как молодые граждане России, должны гордиться спортивными традициями и достижениями своих земляков. Не может считаться полноценным тот, кто живет, не ведая своих корней, прошлого своего народа, кто лишен исторической памяти.

РУССКИЙ КОЛУМБ - ГРИГОРИЙ ИВАНОВИЧ ШЕЛИХОВ

Казаков Кирилл Григорьевич

Руководитель: Дамбуева Ирина Александровна

Медицинский колледж железнодорожного транспорта ИрГУПС

г. Иркутск

В наше время сложно недооценить вклад в развитие Российского государства тех «буйных голов», которые всегда стремились открыть новые просторы, изучить новые земли и их обитателей и наладить взаимовыгодную торговлю. Таким человеком и был Григорий Иванович Шелихов (1747-1795 гг.).В 2017 г. исполняется 270 лет со дня рождения выдающегося русского путешественника, первооткрывателя Аляски, почетного гражданина Рыльска и Иркутска. Наиболее значимым его деянием было изучение аляскинских эскимосов, алеутов, приобщение их к русской культуре с последующим

основанием первого постоянного русского поселения на американском континенте. Торговые маршруты, налаженные им проходили через Иркутск, что способствовало экономическому развитию города, повышало его значимость для Российской империи.

Целью данного исследования является изучение личности Г.И. Шелихова, его вклада в развитие города и представление интересов Российской Империи. Исследование проводилось путем изучения и анализа литературных источников по данному вопросу.

Григорий Иванович Шелихов родился в 1747 году в Рыльске в семье зажиточного купца. Детство и юность Шелихов провел в родном городе помогая отцу в торговле. Молодой Шелихов в Рыльске и Курске много слышал от местных торговых людей о прибыльной торговле сибирских купцов мехами, об открытии смелыми русскими людьми богатых пушным зверем островов в северной части Тихого океана. Сибирь манила его. [3]

В 1773 году двадцатишестилетний Григорий уезжает в Сибирь. В Иркутске он служит приказчиком у купца Голикова. В 1775 году женится на молодой вдове богатого иркутского купца Наталье Алексеевне и выезжает в Охотск. Здесь начинает кипучую деятельность по организации экспедиций для промысла пушного зверя. С 1776 года, когда Шелиховым за пушным зверем был послан первый корабль, до 1783 года, когда он сам вышел в море, известно 10 кампаний, в которых участвовал энергичный и предприимчивый купец из Рыльска. [2]

Корабли возвращались, нагруженные ценными мехами. Но в отличие от других промышленников Шелихов стремился не только к обогащению, но и к защите интересов России на Тихом океане. В его голове созревает смелый и дальновидный план исследования и присоединения к России вновь открытых земель, их хозяйственного освоения и развития, основания на этих землях постоянных русских поселений и просвещения коренного населения.

Для осуществления плана Шелихов вступил в компанию с богатым иркутским купцом, своим бывшим хозяином Голиковым. Построив в устье реки Урак три

корабля: "Три святителя", "Святой Симеон Богоприимец и Анна Пророчица" и "Святой Михаил", Шелихов 16 августа 1783 года направился к берегам Аляски для основания русской колонии. На всех трех кораблях было 192 человека "работных людей" - матросов и зверобоев.

Спустя месяц, по прибытию в Новый Свет, потеряв один из кораблей, экспедиция достигла острова Уналашка. Русские пушные промышленники, которые уже посещали эти места, отговаривали Шелихова от основания здесь поселений, так как незадолго до этого местные жители убили целую группу русских охотников. Однако Шелихов не послушался их и основал первое поселение на острове Кадьяк. Колонизация материка по соображениям безопасности откладывалась. [1]

Шелихов намеревался не давать местным «конягмютам», как называли себя местные жители, ни малейшего повода для враждебных действий, желая сделать их российскими подданными не посредством страха, а добром и к их собственной выгоде. Он принял первых, кто осмелился наведаться в русское поселение, очень дружелюбно, накормив и одарив подарками. Однако, к несчастью для русских, во время визита произошло солнечное затмение. Жители острова очень испугались и восприняли это как недобрый божественный знак. Следующей ночью они напали на русский лагерь, который несмотря на превосходящее оружие лишь с трудом смог отразить натиск. На следующее утро с соседнего острова стали подходить лодки, наполненные воинами, шедшие на подмогу конягмютам. Было понятно, что русские не смогут долго противостоять этой превосходящей силе. Поэтому Шелихов отдал приказ обстрелять поселение туземцев из пушек, после чего сотни из них сразу сдались из страха перед неизвестным оружием. Наиболее воинственных Шелихов приказал казнить. Остальные должны были оставить своих детей в качестве заложников и были отпущены на свободу. Эти дети были воспитаны вместе с русскими детьми, ходили в школу и изучали русский язык. Несмотря на трудности, русским в итоге удалось установить мирные отношения с туземцами.

В течение двух лет, с 1784 по 1785 г., живший на Кадьяке Шелихов организовал на северо-западных берегах Америки еще несколько поселений и постоянно отправлял небольшие экспедиции для исследований северного берега залива Аляска. В результате на берегах многих бухт и заливов появились добротные деревянные избы промышленных артелей, а на полуострове Кенай и на о. Афогнак были возведены крепости и поселения.

22 мая 1786 года Г.И. Шелихов покинул остров Кадьяк, направляясь к родным берегам. 27 января 1787 года он прибыл в Охотск, в апреле того же года - в Иркутск. Здесь он представил иркутскому генерал - губернатору Якоби описание своего путешествия, карту исследованных земель и планы крепостей (укреплений), возведенных для защиты, основанной им колонии. Губернатор сообщил об этом в Петербург, и Шелихов был вызван в столицу. [1]

Екатерина II благосклонно отнеслась к делу Шелихова. Было предложено снарядить на Дальний Восток две экспедиции, а сам Г.И. Шелихов был в 1788 году награжден медалью, осыпанной алмазами, для ношения на голубой ленте на шее, шпагой и грамотой, позволявшей продолжать начатую деятельность по освоению новых территорий и присоединению их к России.

Вернувшись в Иркутск, Шелихов развивает энергичную деятельность. Он просит государственной поддержки своему предприятию, развивает планы установления торговых отношений с Японией, Китаем, Индией, Филиппинами и другими странами. У него рождаются смелые планы исследования Сибири, бассейнов Тихого и Ледовитого океанов. Из Иркутска Шелихов руководит жизнью первой русской колонии в Америке, где «шелиховцы» осваивают новые и новые территории, устанавливая там металлические доски с емкой надписью "Земля Российского владения». [5]

Последние годы жизни Г. И. Шелихова были заполнены бурной деятельностью. Он регулярно посылает экспедиции к Американским берегам, борется с конкурентами, выживая их из промысловых угодий. В 1790 – 1791 гг. И. Л. Голиковым и Шелиховым с целью расширения промысла были учреждены Северо-Восточная, Уналашкинская и Предтеченская компании. В

1791 г. Шелихов предпринял издание своей книги, в которой рассказал обо всех подробностях двухгодичного плавания и об увиденном на Алеутских островах.

В ней впервые была подробно описана флора и фауна, а также быт и нравы алеутов, эскимосов и индейцев, освещены почти все стороны их материальной и духовной культуры.

В 1791 году в Петербурге вышла в свет книга Г. И. Шелихова под названием: "Российского купца Григория Шелихова странствования с 1783 по 1787 год из Охотска по Восточному Океану к Американским берегам и возвращение его в Россию". Эта книга привлекла к себе всеобщее внимание, вызывая радость и ликование. Успеху мореплавателя особенно радовались иркутяне и рыляне. Г. И. Шелихов на своей родине был провозглашен "именитым Рыльским гражданином". В том же году труд Шелихова был трижды переиздан на немецком языке, а позднее – дважды на английском языке. Так уроженец небольшого российского города Рыльска стал всемирно известным мореплавателем. [6]

В разгар своей кипучей деятельности в возрасте 48 лет Григорий Иванович Шелихов 20 июля 1795 года скончался в Иркутске, вероятно от перитонита. Его похоронили в Иркутске на территории бывшего Знаменского монастыря. Огромное уважение, которым пользовался Шелихов среди современников, лучше всего выразил Г. Державин в эпитафии, высеченной на надгробном памятнике купца-путешественника:

«Колумб здесь русский погребен,
проплыл моря, открыл страны безвестны.
И зря, что все на свете тлен,
Направил парус свой
Во океан небесный —
Искать сокровищ горних, неземных...»[5]

После кончины промышленника Наталье Алексеевне и сыновьям Григория Ивановича было даровано дворянство. Кроме того, император Павел I даровал вдове монопольные права в Америке. А в 1798 г. на основе

шелиховской купеческой кампании была создана Российско-Американская компания. Во время своих путешествий Шелихов не только открыл неизвестные острова и способствовал изучению североамериканского побережья. Он собрал огромные этнографические коллекции и первый дал подробные описания обычаев и нравов эскимосов и индейцев Аляски. Они до сих пор представляют огромную ценность для науки. [4]

Несомненно, Григорий Иванович Шелихов был великим путешественником, славным сыном своей Родины, он доказал могущество Российского государства, способного отстаивать свои интересы даже на далеких берегах Америки, от Аляски до Сан-Франциско. Если бы не договор 1867 года, то Россия и ныне распространяла свое влияние на американское государство. Эти открытия и сейчас имеют научный интерес, в том числе и у иностранных ученных. Его торговые компании имели огромное экономическое значение, в особенности для Иркутска.

Список литературы:

1.Алексеев А.И. Судьба Русской Америки. Магадан, 1975.

2. Полевой Б. П. Григорий Шелихов — «Колумб русский». / Биографический очерк. Магадан, 1960

3. Ситников Л. А. Григорий Шелихов. — Иркутск, 1990.

4. Шашков С. С. "Российско-Амер. Компания". Собр. соч. 1898 г.

5. http://www.gorod-shelehov.ru/city/shelehov/grigory-shelekov/

6. http://www.biografija.ru/biography/shelekhov-grigorij-ivanovich.htm

И ВСЁ ЭТО НАШ ТОМСКИЙ СИНИЙ УТЕС

Капишникова Танзиля Анатольевна

Руководители: Видяпина Светлана Анатольевна,

Онищенко Александр Петрович

ОГБПОУ «Томский коммунально – строительный техникум», г. Томск

У каждого человека есть Родина – край, где он родился и где всё кажется особенным, прекрасным и родным.

Среди множества удивительно красивых мест, на которые так богата наша Томская земля, есть одно, притягивающее своей сказочной неповторимостью, - это Синий Утёс. Это уникальный памятник природы.

В Томской области официально насчитывается 160 памятников природы. Памятники природы – это уникальные, невосполнимые, ценные в экологическом, научном, культурном и эстетическом отношениях природные комплексы. По типам памятников природы в Томской области находится 23 геологических, 28 водных, 83 ботанических, 13 зоологических и 13 комплексных памятников природы.

2017 год объявлен Президентом РФ годом экологии в России и годом охраны особых природных территорий. Поэтому в рамках мероприятий, посвященных году экологии был проведен среди студентов соцопрос «Знаешь ли ты памятники природы своей области?»

Результаты проведенного опроса показали, что только 34% назвали по несколько памятников природы.

В результате анализа результатов появилась проектная идея по созданию краеведческо - природоведческой виртуальной экскурсии «И все это наш Синий Утес».

Цель: создание эколого - краеведческого путеводителя и виртуальной экскурсии по памятнику природы и истории Синий Утес .

Задачи:

-изучить литературу, интернет-ресурсы о памятнике природы Синий Утес в экологическом и культурно- краеведческом аспектах;

-охарактеризовать Синий Утес как памятник природы и памятник истории Томской области;

-провести социологический опрос «Знаешь ли ты памятники природы своей области?» и «Синий Утес – это памятник природы или дом отдыха?»;

-формировать культуру бережного отношения к биологическим объектам: редким и охраняемым видам растений Синего Утеса, занесенных в Красную Книгу Томской области;

-разработать виртуальный туристический маршрут - экскурсию по Синему Утесу;

-повысить экологическую культуру, формировать гражданско – патриотические и культурные ценности.

Гипотеза: если собрать, проанализировать и систематизировать материал о памятнике природы и истории Синий Утес и представить все в форме виртуального эколого - краеведческого путеводителя и виртуальной экскурсии, то практический результат проекта будет способствовать повышению экологической культуру, формированию гражданско – патриотических и культурных ценностей.

Методы исследования:

- анализ литературы и интернет - ресурсов;
- социологический опрос;
- личные наблюдения;
- проектная деятельность (обработка материала, редактирование текста в программе Word);
- разработка медиа- продукта.

В результате работы над проектом были изучены информационные и интернет - источники. Также в работе использованы авторские фотографии, съемка которых была выполнена в августе 2016г.

Тезисы проекта

«Над Томью бурливой возрос
С высоким обрывом от звёзд
Сосновый игривый откос!
Посёлка «Синий Утёс»

Г. Бурцев

Памятник природы «Синий утес» располагается на правом берегу реки Томи вблизи села Коларово. Береговой склон реки Томи между Томском,

Коларово и автодорогой Томск - Коларово является особо охраняемой природной территорией. В Коларово есть еще одна достопримечательность - Спасский храм, построенный в 1709 году.

На Томи есть утес. Интересный вопрос:

Кто когда – то назвал его «Синим»?

И его все века обнимает река

То спокойным теченьем, то сильным.

Синий утес как исторический объект

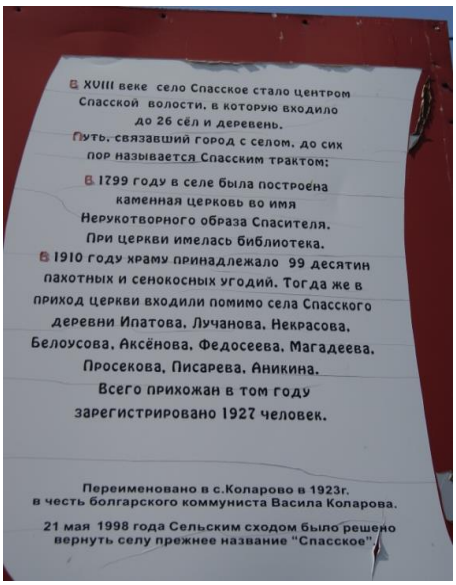
Древние люди знали, где селиться. В окрестностях Синего Утёса, найдена стоянка древнего человека. Спустя несколько тысячелетий на правом берегу Томи, в начале XVII века появилось первое село в Ведомстве только что построенного Томска — Спасское (ныне Коларово). В 1644 году его крестьяне построили церковь. Она и по сей день стоит здесь, отреставрированная, вписываясь в Великолепный пейзаж.

Более 400 сот лет назад прямо на Синем утёсе была возведена **башня.** Она представляла собой настоящее сторожевое укрепление, на котором постоянно дежурили караульные. Отсюда им легко было передавать сигналы сторожам Лагерного сада, а те, в свою очередь, имели сообщение с защитникам Томской крепости. Несколькими столетиями позже на утёсе появилось ещё одно примечательное сооружение - **посольская изба**. Её строительство было

связано с тем, что через Синий утёс был проложен Спасский тракт (торговый путь от Китая и Монголии). И изба эта служила гостевым домиком для многочисленных гостей и торговцев из других стран.

В 1960 году собрались «большие люди» в Москве и решили, что необходимо построить здравницу. «Здесь, и только здесь быть лучшей в Сибири здравнице!». И название сразу нашлось подходящее – Синий Утёс. В марте 1964 года дом отдыха «Синий утёс» принял своих первых отдыхающих. В 1999 году дом отдыха «Синий утёс» стал санаторием. Теперь здесь не только отдыхают, но и поправляют здоровье люди со всей Сибири.

Сибирское село Коларово одно из старинных сёл Томской земли. Оно расположено на правом берегу реки Томи, в 15 км выше города Томска. Село было основано на месте казачьей заставы в **1609** года, защищавшей Томск с южной стороны. Коларово **до 1923** года называлось ***Спасское***, а название получило:



1. По мнению одних Спасским оно было названо, потому что не раз спасало жителей города Томска от голода и от мора. В пойме, где располагаются в наше время выпаса и сенокосы, выращивалось большое количество овощей и картофеля. Вывозились эти продукты в город на плотах и павозках.

2. Гораздо достовернее, мне кажется, такое суждение историков. Своё название село получило по чудотворной иконе Спаса Нерукотворного, которая славилась многочисленными чудесами. В 1733 году жители Томска обращались к Спасскому образу за избавлением от эпидемии.

3. В 1923 году село Спасское было переименовано в Коларово в честь болгарского государственного деятеля Васила Коларова. В 2000-е годы губернатор вернул селу историческое название — **Спасское.**

4. В селе Спасском есть много достопримечательностей. ***Спасский храм*** одна из главных. Он был построен в 1709 во имя нерукотворного образа Спасителя.

Существует легенда: «Для церкви попросили одного иконописца написать икону Николая Чудотворца. Написав половину иконы, художник решил продолжить работу на следующий день. Утром вместо незаконченной иконы Николая Чудотворца появился лик Спаса. Художник свою работу повторил вновь, но история повторилась. Жители удивились и написанную икону в третий раз заперли в амбар, чтобы никто не мог ее достать и переписать. На следующий день на этой иконе вновь появился лик Спаса. И тогда жители решили, что раз Богу угодно, оставить эту икону в церкви, а село назвать Спасское».

В 1930 году церковь закрыли. После закрытия церкви чудотворный образ исчез и до настоящего времени его местонахождение неизвестно. В военные годы храм был разорен, здание церкви находилось под угрозой разрушения. Купол был утерян, стены разрушались, двери и окна выбиты. С 1990 года, после реставрации, церковь вновь открыта. В настоящее время в церкви действует Спасский приход.

Синий утес как памятник природы

Памятник природы Синий утёс относится к природным достопримечательностям Томской области. Он считается наиболее живописным уголком природы на Томской земле. Образован он был в 1996 году. Найти Синий утёс можно в 7 км от Томска, вблизи сёл Аникино и

Коларово, **на правом побережье реки Томи**. Из себя Синий утёс представляет отвесный обрыв, который сложен из редких глинистых пород. Поскольку эти породы обладают голубовато-серым цветом, утёс и назван Синим.

Место считается по-истине красивым. Сам утёс находится в окружении кедровых рощ, они начинают расти уже прямо на кромке утёса. Границы памятника природы под названием Синий утёс ограничены с одной стороны акваторией рети Томи, а с другой - автодорогой Томск-Коларово. Общая площадь данного памятника природы составляет примерно 100 га.

Синий утес как геологический объект

В целом Синий утёс обнажает перед своими гостями коренные глинистые породы, протяжённость которых составляет до 3-ёх километров. Более точно породы Синего утёса называются **глинистый сланец**. Местный почвенный покров является маломощным, его составляют дерново-подзолистые и суглинистые почвы.

Своё название обнажение получило по цвету, который даёт глинистый сланец (в его составе присутствуют закисное железо и органика). Если смотреть на него издалека, оно кажется голубовато-синим. Породы, слагающие обнажение, относятся к нижнекаменноугольным отложениям. Они принадлежат к Коларовской свите визейского яруса и являются самыми верхними в разрезе карбоновых отложений.

В большом обнажении у санатория «Синий Утёс» на поверхность выходят алевритоглинистые сланцы, которые относят к верхам Басандайской свиты нижнего карбона. Они собраны в несколько мелких и пологих складок. В результате этого повторяются одни и те же горизонты. Общая мощность выступающей в обнажении толщи не превышает 150 метров.

Когда-то, миллионы лет назад, здесь плескалось море, в котором обитал богатый животный мир. Сейчас его окаменелые остатки, отпечаткиможно обнаружить в толще сланцев, в прослое песчаников. Сланцы, как говорят, стоят на головах. Своё положение они изменили на рубеже палеозойской и мезозойской эр, когда вблизи пролёг пучок разломов земной коры (рифтов) под названием Томь-Колыванская складчатая зона планетарного масштаба. Начало рифта уходит в Монголию. Его земная кора нефтегазоносна. С тектонической трещиноватостью земной коры связано сурьмяно-цинковое и ртутное оруднение и минерализация грунтовых вод Томского района. Поэтому в окрестностях синего утеса много рудников.

Во всех породах обнажения утёса присутствуют пирит, потёки и налёты кварцев. Вдоль берега Томи здесь можно найти халцедон, кремний, сидерит (железный шпат). Древние люди, облюбовавшие для для поселения это высокое, безопасное место, из кремня делали скребки, наконечники для стрел, добывали огонь; собирали на берегу сидерит и переплавляли эту легкоплавкую руду на железо. До сих пор археологи и просто любители находят в этих местах из этого металла.

Синий утес как ботанический и зоологический объект

Растительность вокруг Памятника природы — классический лес (преобладает сосново-берёзовый). Подлесок составляет шиповник, кустарниковая карагана. Берег реки порос тальником. Среди мелкотравья здесь встречаются дикий лук, венерин башмачок, жёлтые лилии.

Берег реки порос тальником, обильно произрастает дикий лук. На залесенных склонах встречаются виды, занесенные в Красную книгу Томской области и Российской Федерации, ─ венерин башмачок крупноцветковый, кандык сибирский, ковыль перистый и Красоднев малый.

Практическим результатом проекта стала виртуальная (электронная) экскурсия «И все это наш Синий Утес», которую можно использовать:

1. в учебных целях на уроках экологии, биологии, истории и краеведения, а также на внеклассных мероприятиях эколого - краеведческой направленности;
2. практические результаты работы могут быть представлены на студенческих научно – практических конференциях и фестивалях различных уровней.

В ходе изучения выбранной проблемы по источникам литературы, интернета, личным наблюдениям удалось сделать **следующие выводы:**

1. **памятники природы** — редкие или достопримечательные объекты природы, ценные в научном, культурном или оздоровительном отношении. К ним относится – **Синий Утес**.
2. разработанная **эколого – краеведческая виртуальная** экскурсия позволяет **познакомить иногородних студентов техникума с памятником природы и истории Синий Утес**, расширить их кругозор и приобщить к проектно- исследовательской работе в данном направлении.

«ЛИЦОМ К ВОСТОКУ». ПАМЯТНИК ОСНОВАТЕЛЮ ТРАНССИБА

Карелина Карина Александровна

Руководитель: Дамбуева Ирина Александровна

Медицинский колледж Железнодорожного транспорта ИрГУПС

г. Иркутск

В наши дни Иркутск находится в ряду крупнейших городов Российской Федерации и имеет статус одного из семи городов, обладающих уникальным историческим и культурным наследием. Одним из них является Памятник Александру III.

Цель данного исследования изучить историю создания памятника и содействовать ее сохранению.

Исследование проводилось путем изучения и анализа архивных материалов по данному вопросу.

В середине XIX века строительство транссибирской железнодорожной магистрали способствовало усилению экономических и культурных связей Сибирского региона и Дальнего Востока с Европейской Россией.

Идея установления памятника Александру III принадлежала Генерал-губернатору А.И. Пантелееву.

По замыслу, должны были быть воздвигнуты три памятника Александру III – один должен был стоять в начале рельсового пути - в Петербурге, на площади перед Московским вокзалом, другой – в середине сибирского отрезка железнодорожной магистрали, в Иркутске, третий–в самом конце пути на привокзальной площади во Владивостоке. Но памятник, который назывался «Лицом к Востоку», был воздвигнут только в Иркутске[4].

После официального одобрения Кабинетом министров, императором Николаем II, был создан специальный комитет с целью сбора пожертвований и подготовки проекта памятника.

Члены комитета начали работу по нескольким направлениям. Во-первых, был решён вопрос с городской Думой об отводе участка земли. На берегу Ангары, строго по оси улицы Большой.

7 марта 1901 года иркутский Комитет принимает решение о проведении именно частного конкурса и желательности участия в нём 5-7 известных скульпторов, зарекомендовавших себя талантливыми исполнителями. В качестве первых кандидатов были названы В.А. Беклемишев, Г.Р. Залеман, Р.Р. Бах, М.А. Чижов и Г.А. Харламов.[3]

Первоначально памятник предполагалось открыть в 1907 году, поэтому работа велась чрезвычайно интенсивно. Чтобы иметь представление, какой высоты должен быть монумент, необходимо было гармонично вписать его в панораму набережной.

В декабре 1901 года конкурсанты представили свои проекты памятника и определили состав жюри. В него вошли академики архитектуры Э.М. Жибер,

Р.А. Тедике, Л.Н. Бенуа, Г.А. Зеленан. Председателем комиссии стал вице-президент Академии художеств граф И.И. Толстой, иркутский Комитет по сооружению памятника представил граф П.Ю. Сюзор.

17 февраля 1902 года члены комиссии осматривали выставленные эскизные проекты.В числе участников конкурса был академик Роберт Романович Бах.

Проект академика Баха был одним из самых простых по реализации идеи и недорогих по затратам. Его проект почти не требовал доработок, за исключением того, что ему было предложено увеличить фигуру самого императора Александра III почти на 1,5 метра. Император был представлен не в парадной царской одежде, а в атаманском мундире сибирских казаков, в широких шароварах, заправленных в сапоги. Высота всего памятника должна была составить 15,5 аршина (~11 м), а высота фигуры – 7'/4 аршина (~5 м).[4] Отливали памятник в Санкт-Петербурге, и выполнен он был не хуже известных всей России столичных монументов. Фасад памятника украшали с четырех сторон гербы столичных городов Сибири.

Закладка фундамента состоялась 22 июня 1903 года и представляла из себя торжественный молебен с крестным ходом, сбором войск местного гарнизона в присутствии многочисленных жителей города. В основание было положено несколько камней и серебряная доска с надписью о закладке памятника. Лишь в сентябре 1903 года инженер И.Ф. Тамулевич доложил Комитету об окончании сооружения фундамента подрядчиком.[2]

После окончания работ по фундаменту наиболее остро встал вопрос о сооружении пьедестала. 28 октября 1903 года при Комитете была создана постоянная техническая комиссия для предварительного решения важнейших вопросов, требующих специальных знаний. Её первым председателем стал директор Промышленного училища В.И. Тышко.

Начало Русско-японской войны и революционные события последующих лет затормозили работы над памятником в Иркутске.В 1905 году была сделала попытка посадить вокруг будущего памятника деревья. Экономя средства,

Комитет приостановил все работы по посадке парка и разбивке территории. Остались неоплаченными предварительные заказы на деревья. Получивший отставку граф П.И. Кутайсов, уезжая из города, из личных средств оплатил стоимость ста тополей, посаженных на месте будущего сквера и на дамбе вдоль берега Ангары.

Ситуация круто изменилась в начале 1906 года, когда председателем Комитета стал по должности новый, временный военный генерал-губернатор генерал-лейтенант Алексеев, наделённый чрезвычайными полномочиями в районе, находящимся на особом положении. По-особому смотрел Алексеев и на сооружение памятника.

7 июля 1906 года утвердили проект договора с обществом «Гранит» о сооружении пьедестала памятника, причём на все работы предполагалось затратить не более года. Было принято решение сделать пьедестал с бутовым камнем внутри. Подрядчик Молигёв обязался доставить его в начале лета 1907 года. [2]

Тамулевичу предстояло в столице решить ещё один чрезвычайно важный, принципиальный вопрос: как установить памятник на месте? В какую сторону должен смотреть бронзовый император? Для решения вопроса была созвана комиссия. Генерал-адъютант А.И. Пантелеев и И.Ф. Тамулевич пригласили графа П.Ю. Сюзорна и Р.Р. Баха. В Протоколе от 27 марта 1907 года записано: «При постановке фигуры лицом к городу и спиной к реке теряется как бы основная мысль сооружения памятника, а именно на этом месте, на берегу Ангары, против проходящего Великого Сибирского пути…При обращении статуи лицом к реке и спиной к городу оправдывается основная мысль, но со стороны города памятник много теряет, и столица Сибири как бы обижена таким обращением к ней царя, призвавшего весь край к новойжизни. Если поставить фигуру в профиль, разрешаются удовлетворительно обе задачи. Соображаясь с местными условиями, представляется правилами поставить статую царя профилем с поворотом левого плеча к городу».

Пьедестал в целом был готов в начале лета 1908 года. 7 июня из мастерской Гоне были посланы бронзовые изделия по железной дороге.[4]

Открытие памятника было назначено на 30 августа 1908 года. С 8 часов утра население города было оповещено о предстоящем торжестве пятью пушечными выстрелами. К 9 часам утра все войска, которые участвовали в параде, заняли свои места. Учебные заведения собирались у Собора Богоявления, откуда в часов вышел крестный ход, следуя по улицам Амурской Большой. [4]

Памятнику Александру III, строившемуся на века, была уготовлена недолгая жизнь. Через 12 лет, с установлением Советской власти в Иркутске, начались преобразования, в ходе которых пострадал и памятник. Судьбу его решил Иркутский губернский революционный комитет, обладавший в то время «всей полнотой власти».[6]

Идея воссоздания памятника Александру III впервые зародилась в начале 1990-х годов. Она как бы витала в воздухе, и первая робкая попытка воплотить ее в жизнь была предпринята ОАО «Ермак».

Затем фирма «СибАтом», и ее генеральный директор В. В. Бронштейн, вплотную подошла к решению этого вопроса. В 2001 году в рамках празднования столетия окончания основных работ на Транссибирской магистрали, когда по всей стране проходили мероприятия, была поддержана инициатива МПС иВСЖДпо восстановлению памятника. 24 апреля 2002 года было принято решение о восстановлении памятника. После принятия положительного решения Иркутской городской думой при поддержке руководства ВСЖД началась работа «Иркутскжелдорпроекта». Стали решаться технические вопросы восстановления памятника. [7]

При реконструкции памятника нельзя было допускать никаких упрощений, схематизма, пренебрежения к мелочам. Выбор скульптура также был трудной задачей, в результате он пал на скульптора из Санкт-Петербуга А. С. Чаркина. В итоге скульптура, изготовленная по модели Р. Р. Баха, была

прекрасно проработана и не вызывала никаких замечаний со стороны самых взыскательных знатоков и критиков.

Открытие нового памятника состоялось в сентябре 2003 г. И сейчасбульварнабережной Ангары украшает бронзовая фигура императора, по достоинству занявшая свое место. Памятник Александру III великому императору Российской империи славному представителю династии Романовых основателю железнодорожного пути в Восточной Сибири занимает особое место в истории города, имея сложную судьбу и большое значение для культурно-исторической памяти земли Иркутской.

Список литературы:

1. Вилков О.Н., Московский А.С. Памятники истории и архитектуры Сибири. — Новосибирск: Наука, Сибирское отд-ние, 1986.
2. Гаращенко А. Н., Шободоев Е. Б. Памятник над Ангарой. — Иркутск. — 2003.
3. Литвинов Б. Т. Монументальное искусство. — Памятники истории и культуры Иркутска. — Иркутск: Вост.-Сиб. кн. изд-во, 1993.
4. Земля Иркутская: Научно-популярный иллюстрированный журнал: история, архитектура, археология, краеведение N. 3 /1995
5. http://www.101hotels.ru/recreation/russia/irkutsk/points/monuments/pamyatnik_aleksandru_iii
6. http://etosibir.ru/pamyatnik-imperatoru-aleksandru-iii-v-irkutske/
7. http://www.38i.ru/culture/833-833

НАВЕЧНО В СТРОЮ

Кирюхина Татьяна Игоревна

Руководитель: Розе Нина Владимировна

Областное государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение «Северский промышленный колледж», г. Северск

На долгие годы остаются в памяти потомков поступки, совершенные во

имя справедливости и добра, ради жизни на земле. Есть люди, которые ценой собственной жизни готовы остановить зло.

Сегодня я хочу рассказать Вам о сержанте милиции Николае Вячеславовиче Довгалюке, служившем в далекие семидесятые годы в районном отделении внутренних дел города Асино.

Николай Довгалюк родился 1 декабря 1933 года в деревне Дудкино Асиновского района Томской области. Окончив 7 классов, он поступил в Томский сельскохозяйственный техникум, но после второго курса оставил учебу и пошел работать в колхоз, окончил курсы шоферов. В 1952 году был призван в армию, там служил стрелком-автоматчиком в войсках МВД.

В июле 1966 года Николай Довгалюк Вячеславович был направлен Асиновским райкомом КПСС на работу в органы милиции и в августе того же года принят на службу милиционером-шофером Асиновского отдела милиции [1].

Через 5 лет Николай Довгалюк погибнет при задержании вооруженного преступника. Это случилось давно. 8 апреля 1972 года. События того дня развивались следующим образом.

В тот вечер двое молодых асиновских парней Романов и Гребенчуков, только что освободившиеся по амнистии из мест лишения свободы, где они отбывали наказание за дерзкое хулиганство, распивали спиртные напитки на квартире одного из них. Разгорячившись от спиртного, они вооружились охотничьим ружьем и вышли на улицу, чтобы посчитаться с мнимыми обидчиками. На автобусной остановке возле проходной Асиновского лесопромышленного комбината они, размахивая ружьем, стали приставать к прохожему. В это время на смену шли работники комбината, и одному из них удалось отобрать ружье у нетрезвых юнцов. Тот отнес ружье на проходную комбината и, поскольку спешил на смену, попросил сидевших там работников сообщить в милицию о случившемся. Однако звонок так и не был сделан.
Хулиганы же сходили домой за вторым ружьем, опять вернулись на остановку, где стали избивать прохожего. Тому удалось вырваться и забежать в

проходную, откуда он и позвонил в милицию.

Сержант милиции Николай Довгалюк вместе с помощником дежурного по районному отделению милиции милиционером Пономаревым патрулировали на автомобиле город Асино. В десятом часу вечера они по рации получили сообщение, что в районе проходной лесопромышленного комбината двое хулиганов избивают прохожего. Развернув машину, поехали к проходной комбината, где встретили потерпевшего. Не успели они расспросить его, как услышали выстрел со стороны автобусной остановки. Милиционеры быстро заскочили в машину и рванулись к остановке, где увидели хулигана, размахивающего охотничьим ружьем перед испуганными пассажирами.

Довгалюк выскочил из машины и, доставая на ходу пистолет, бросился к преступнику. Тот, увидев милиционеров, бросился бежать с ружьем наперевес. Сержант знал, что пьяный с ружьем опасен, и его нужно как можно быстрее обезвредить, крикнув «Стой!», бросился за ним в погоню. Преступник не останавливался, Николай снова крикнул: «Стой! Стрелять буду!» и выстрелил в воздух, но и это беглеца не остановило. Расстояние между ними сокращалось, преступник был физически слаб и не мог убежать от милиционера. Чувствуя, что сержант вот-вот настигнет его, он круто развернулся и в упор выстрелил милиционеру в лицо. Рана оказалась смертельной. Николай Довгалюк через 12 часов скончался в асиновской больнице.

Убийца Романов был задержан и вскоре предстал перед судом. Гибель Николая Довгалюка потрясла общественность города. В последний путь Николая Вячеславовича провожал без преувеличения весь сорокатысячный город. За годы работы он сумел завоевать уважение и авторитет как среди сослуживцев, так и среди населения города.

Суд над Романовым было решено провести в здании городского клуба и все же оно не смогло вместить всех желающих присутствовать на процессе.

Убийце была определена высшая мера наказания, а соучастнику и собутыльнику Гребенчукову – длительный срок лишения свободы. Вскоре мать Романова получила извещение о приведении приговора в исполнение.

Это торжество принципа справедливости, который так редко виден за гуманизмом современного правосудия.

В личном деле Николая Довгалюка есть запись от 6 мая 1960 года о благодарности от начальника УВД за раскрытие тяжкого преступления и умелые действия при задержании особо опасного преступника. О погибшем Николае Довгалюке в газете «Красное Знамя» того времени так описывается предыстория этого поощрения: «Да, это был опасный бандит. Тогда вся милиция была на ногах несколько суток. Искали по всему району днем и ночью. Прочесывали лес, обходили поселок за поселком. Медлить было нельзя. Бандит имел намерение совершить еще преступление. Довгалюк вызвался добровольцем в одну из розыскных групп. И как раз ему с напарником довелось задержать и обезоружить преступника.

Пять часов утра. Просидевшие всю ночь в засаде у села Ягодное милиционеры услышали шаги со стороны леса. Озираясь, бандит выходил на дорогу, рассчитывая сесть на первую попавшуюся машину и улизнуть из района. «Руки вверх!» – гулко раздалось за его спиной в тихом утреннем воздухе, и опешивший преступник поднял руки» [2].

И таких случаев в биографии Николая Довгалюка был не один десяток. Товарищи по службе говорили, что у него был ярко выраженный милицейский характер. Он не мог пройти мимо нарушения порядка, обязательно вмешивался. А вместе с тем – это спокойный, выдержанный человек, с крепкими нервами, завидной смелостью.

Указом Президиума Верховного Совета СССР от 12 сентября 1972 года сержант милиции Николай Довгалюк Вячеславович награжден орденом Красной Звезды посмертно [3].

По решению Асиновского горисполкома одна из улиц города была переименована в честь Николая Довгалюка. Носит улица это название и ныне. Его имя занесено в Книгу Почета УВД Томской области и на мемориальную стелу у здания УВД Томской области.

Николай Довгалюк приказом Министра внутренних дел России от 11

марта 2005 года зачислен навечно в списки личного состава отдела внутренних дел Асиновского района Томской области.

Список литературы

1. Офицеры России. Навечно в строю [Электронный ресурс] / URL: http://oficery.ru/node/1689. – (Дата обращ. 09.02.2017г.)
2. Подвиг Николая Довгалюка // Красное знамя. - 26 апреля 1972.

ЕЕ СУДЬБА ИЗ НЕОБЫКНОВЕННЫХ. ИЗ ИСТОРИИ ЖИЗНИ КНЯГИНИ МАРИИ НИКОЛАЕВНЫ ВОЛКОНСКОЙ

Кучеренко Галина Сергеевна

Руководитель: Висневский Игорь Владиславович

ОГБПОУ Иркутский базовый медицинский колледж, город Иркутск.

«…Как я завидовал волнам,
Бегущим бурной чередою
С любовью лечь к её ногам!
Как я желал тогда с волнами
Коснуться милых ног устами!..»
А. С. Пушкин.

14 декабря 1825 года на Сенатской площади Петербурга была совершена попытка государственного переворота — восстание декабристов. Оно было подавлено, к следствию привлекли 579 человек, признаны виновными - 287, пятерым вынесен и приведен в исполнение смертный приговор (К.Ф. Рылеев, П. И. Пестель, П.Г. Каховский, М.П. Бестужев-Рюмин, С.И. Муравьёв-Апостол). 120 человек были сосланы на каторгу в Сибирь или на поселение. До восстания были женаты 23 декабриста, однако участь ссыльных разделили по разрешению Николая I только 11 из них. Среди них самой молодой оказалась Мария Николаевна Волконская. Именно истории жизни этой необыкновенной женщины будет посвящена данная статья. Актуальность данной темы состоит в

том, что именно самоотверженность, искренность, доброта, человеколюбие и незыблемая надежда на светлое будущее помогли выжить каторжным и ссыльным в этот поистине ужасный период времени, и что не каждая ныне живущая девушка или женщина смогла бы поступить подобным образом, бросив все, уехать за своим возлюбленным, дабы облегчить его страдания, участь, чтобы помочь выжить. Главной целью моей работы является отображение жизненного пути одной из жен ссыльных декабристов — Марии Николаевны Волконской. Основной задачей работы является анализ жизни М.И. Волконской, ее вклад в сохранении силы духа ссыльно-каторжных. Методы исследования: работа с интернет-источниками и работа с научной и художественной литературой.

Итак, в жизни каждого человека особое значение уделяется его воспитанию. Мария Николаевна Волконская (урожденная Раевская) родилась в семье генерала Николая Николаевича Раевского, героя Отечественной войны 1812г. По линии матери, Софьи Алексеевны Раевской (урожденной Константиновой). Правнучка М.В. Ломоносова. Детство свое провела в Петербурге, Киеве, малороссийских имениях, так как семья часто переезжала. Получила домашнее образование, свободно говорила на французском и английском языках, играла на фортепьяно и клавикордах и обладала прекрасным голосом. И как раз-таки этим голосом, своим пением она очарует А.С. Пушкина. Их дружба начинается с 1817 года, когда Марии было всего 15 лет. Особенно дружеские отношения у них были во время южной ссылки Пушкина. Он посвящает ей несколько своих стихотворений: «Редеет облаков летучая гряда...» (1820), «Таврида» (1822), «Ненастный день потух...» (1824) и другие. Также считается, что именно Мария Раевская стала прототипом Татьяны Лариной из романа в стихах «Евгений Онегин», именно ей он посвящает строки из романа, которые приведены в качестве эпиграфа к статье.
Но своим голосом она очаровала не только Пушкина. Так, летом 1924 года произойдет ее первая встреча с будущим мужем — Сергеем Григорьевичем Волконским. Познакомившись с Раевскими, он стал часто бывать у них, но,

храбрый на поле боя, он робко держал себя в присутствии Марии Николаевны. Он решился сделать Марии предложение, но через отца и в письменной форме. Через него же получил согласие. 11 января 1825 года они обвенчались, в то время Волконскому было 36 лет, а Марии Николаевне не было еще и 19. Позже она в своих «Записках» напишет, что вышла замуж за достойнейшего и благороднейшего человека. За весь год с молодой женой он провел не больше 3 месяцев. Тайна, которую вынужден был хранить Сергей Григорьевич Волконский (это его связь с тайным обществом), мешала ему завоевать расположение жены , ибо она при тонкой и чувствительной натуре своей видела в нем не полную откровенность.

Между тем она готовилась стать матерью. 2 января 1826 года у нее родился сын, Николенька. Роды были тяжелы, без повивальной бабки (она приехала только на другой день). Через три дня приехал Волконский. Это была первая и, как оказалось, последняя встреча его с сыном. 7 января Волконского арестуют. Позже в тюремном заключении Сергей Григорьевич напишет Николеньке письмо, которое он должен будет прочесть, когда подрастет (письмо так и не будет прочитано).

Арест мужа и все, что было связано с восстанием на Сенатской площади, до последнего скрывали ее брат Александр и отец. Узнав об аресте мужа, она незамедлительно решилась отправиться в Петербург. Готовясь к отъезду, написала мужу: «Твоя покорность, спокойствие твоего ума — придают мне мужество. Прощай, мой дорогой друг, до скорого свидания». Тайно от родных она обратилась к Николаю I с просьбой разрешить ей ехать в Сибирь. Через 6 дней, 21 декабря 1826 года пришел ответ — бездушный и двуличный. Царь разрешал ехать, но предупредил, что ничего хорошего Волконскую не ждет за Иркутском. Когда Мария с разрешением на выезд в Сибирь пришла к отцу, он в гневе сказал ей, что проклянет ее, если она не вернется через год. И только в 1829 году, перед смертью, он назвал свою любимую дочь «самой удивительной женщиной, которую когда-либо знал», ведь мало кто смог бы полностью отказаться от прежней жизни, бросить все ради любимого человека.

26 декабря в блистательном салоне Зинаиды Волконской был устроен в честь Марии Николаевны прощальный вечер. «Подумайте только, ведь я никогда больше не услышу музыки!».

29 декабря 1826 года Мария Николаевна выехала в Сибирь. Родственники декабристов передали ей много писем и посылок. Чтобы собрать все это, ей понадобилось взять вторую кибитку. Тайком от нее Зинаида Волконская к задку кибитки прикрепила клавикорды. Двадцать дней длилось ее путешествие по сибирским просторам на ее собственный страх и риск.

В Иркутске она, почти не читая, подписала все бумаги, все страшные отречения.Там произвели обыск и опись всех имеющихся вещей (как оказалось, их было совсем немного). Зато на Нерченском заводе она догнала Трубецкую и, исполнив формальности, подписав еще одну бумагу, отправилась на Благодатский рудник. Позднее долгожданную встречу с мужем она описывает так: «Начальник рудников Бурнашев за недостатком места не мог войти и, стоя на пороге, остолбенел от изумления при виде моего восторга и уважения к мужу, которому он говорил «ты» и с которым обращался как с каторжником». Это было 8 февраля 1827 года. Она передала мужу портрет отца, матери и свой собственный с ребенком на руках и записала: «Наконец я в обетованной земле». В суровых сибирских условиях две молодые женщины, Трубецкая и Волконская, начали налаживать свою собственную жизнь и улучшать каторжный быт своих мужей и их товарищей. Волконская, воспитанная в семье, где дети были нежно привязаны к родителям, при легкости и пылкости воображения, представляла себе матерей и отцов, жен и детей, ждущих хоть малой весточки из Сибири. И даже в день, когда было много волнений, когда усталость физическая или душевная призывала к отдыху, она сообщала родственникам всех восьмерых заключенных о их житье-бытье, о здоровье, обо всем, что могло пройти сквозь тройную цензуру — Бурнашев, почтовое ведомство, Бенкендорф. Тем не менее, в исполнении предписаний она была педантичной — встречалась с мужем 2 раза в неделю, ходила в тюрьму в назначенные дни. Также они вместе с Катариной Трубецкой шили и чинили

одежду для ссыльных декабристов, готовили еду.

Спустя некоторое время их перевезли в Читинский острог. Постепенно там образовалась так называемая Дамская улица. Жены декабристов (их на тот момент было уже 11) выстроили себе простые, удобные жилища. Однако 1828-1829 годы были для Марии Николаевны годами потерь. Тяжелым ударом для нее стало известие о смерти сына Николино в 1828 году. Генерал Раевский

обратился к Пушкину с просьбой написать эпитафию Николино, чтобы ее поместить на памятнике внука. И поэт выполнил просьбу:

В сиянье, в радостном покое,
У трона вечного творца,
С улыбкой он глядит в изгнание земное,
Благословляет мать и молит за отца.

Мария Николаевна начинает требовать воссоединения с мужем. В мае 1829 года было получено разрешение соединиться женам декабристов с мужьями. Затем в сентябре 1829 года умирает ее отец (накануне, последние месяцы его жизни были омрачены конфликтом с дочерью: он обвинял Волконских в ущемлении ее имущественных прав, однако Мария упорно защищала родственников мужа). 10 июля 1830 года Мария Волконская родила дочь. Девочка, названная Софьей, скончалась в тот же день и была похоронена на кладбище у храма Святого Архангела Михаила. В 1829 году каторжников переводят в Петровский завод, где они получают разрешение поселиться вместе с мужьями в тюрьме. При содействии коменданта Лепарского вскоре семейным разрешили бывать дома — у женщин были собственные жилища, купленные и построенные ими. Жизнь постепенно начала налаживаться. Мария Николаевна начала отходить от недавних потрясений, от перенесенного горя. В 1832 году у них рождается сын Михаил, а в 1834 году дочь Елена, или, как ее называли обычно, Нелли. Они стали новым смыслом жизни для Волконской. Постепенно декабристов расселяли по обширной Сибири. Дошла очередь и до них. Волконские поселились в окрестностях Иркутска, в селе Урик вместе с врачом Вольфом, чьими бы советами Мария Николаевна желала пользоваться для

своих детей. Когда дети начали подрастать, возникла необходимость в их обучении. Мария Николаевна получила разрешение поселиться в Иркутске, Волконский остался в Урике, ему позволили посещать семью два раза в неделю. Уже близилась амнистия, но никто и предположить этого не мог. «Первое время нашего изгнания я думала, что оно, наверное, кончится через 5 лет, затем я себе говорила, что будет через десять лет, потом через пятнадцать, но после 25 лет я перестала ждать. Я просила у бога только одного: чтобы он вывел из Сибири моих детей».

В год коронования Александра II приходит известие об амнистии декабристов. Они всей семьей возвращаются в Москву. Но Мария уже тяжело больна, несмотря на проведенное лечение в Париже, в 1863 году она умирает. Сергей Григорьевич пережил ее на 2 года, он тоже был тяжело болен. Его похоронили согласно завещанию — в ногах у жены в селе Воронки под Черниговым.

На долю Марии Николаевны Волконской выпало немало горестей и страданий. Ей пришлось оставить своего первенца у родственников, так как брать с собой детей не разрешалось, ей пришлось отказаться от своего звания, от привилегий, от светского образа жизни. Вместе с тем она не воспользовалась разрешением Николая I развестись с мужем. «Лишь бы с Сергеем», - это главная мысль для Волконской на всю жизнь. Существует несколько точек зрения: любила ли она по-настоящему Сергея Григорьевича? Однако, я считаю, что вряд ли человек поедет в ссылку за своим мужем, можно сказать, буквально на погибель свою, не любя этого самого человека. Она пережила очень многое, но главное — она была до последнего преданна своему мужу и его товарищам, своему долгу. Невозможно не восхищаться этой женщиной. Ее жизнь и жизнь других жен навсегда останутся запечатлены в стихах А.С. Пушкина, поэме Н.А. Некрасова «Русские женщины» и многих, многих других.

Список литературы:

1. А.И. Гессен. Во глубине сибирских руд. – М.: Детская литература, 1965. - 352 с.

2. Декабристы. Библиографический справочник. – М.: Наука, 1988. – 447 с.
3. М.В. Нечкина. Декабристы. – М.: Наука, 1984. - 184 с.
4. М. В. Нечкина. О нас в истории страницы напишут. – Иркутск.: Вос.-Сиб. кн. изд.-во, 1982. – 352 с.
5. Т.А. Перцева. По местам декабристов в Иркутске. - Иркутск: Иркутский музей декабристов, 2006. - 52 с.
6. М.Д. Сергеев. Несчастью верная сестра. - Иркутск: Вост.-Сиб. кн. изд.-во, 1992. - 384 с.
7. М.Д. Сергеев, Н.Н. Гончарова, А.Ф. Серебряков. Декабристы и Сибирь. – М.: Советская Россия, 1988, - 264 с.
8. https://ru.wikipedia.org/wiki/Волконская,_Мария_Николаевна
9. http://www.rosimperija.info/post/731

ГАМЛЕТ ИЗ ТАТЬЯНОВКИ

Липов Иван Алексеевич

Руководитель: Конюхова Дина Анатольевна

ОГБПОУ «Промышленно – коммерческий техникум» Томская обл.,

село Мельниково

Эпиграф:

В великих он видел смешное и, по сути,
играл в кино и на сцене самого себя…
Филипп Иннокентьевич Смоктуновский

В сорока километрах от Мельниково, среди притихшей сибирской тайги, затерялось маленькое село Татьяновка. И, возможно, это название осталось бы на слуху только у местных старожил и немногочисленных соседей, если бы не имя актера «космического масштаба», навсегда вписанное в историю села. 28 марта 1925 года в селе Татьяновка Томской губернии родился Иннокентий Смоктуновский – любимый герой и выдающийся мастер актерского искусства.

Позволю небольшое лирическое отступление. 2016 год объявлен Годом российского кино. В связи с этим событием, преподаватели попросили нас

(студентов) сделать подборку интересных фактов о съемках какого–либо российского фильма. Каково же было мое удивление, когда я, с увлечением взявшись за исследование фильма «Берегись автомобиля», сделал для себя важное открытие: оказывается, главную роль в данной комедии исполнил никто иной как мой земляк – Иннокентий Смоктуновский. Именно с этого момента свое исследование я сосредоточил на личности великого актера: побывал в Татьяновке, пообщался с жителями села, посетил местный архив, сделал подборку газетных статей разных лет. «Стоит только копнуть, разворошить – и память раскрывает щедро свои запылившиеся тайники и закоулки», - отмечал Смоктуновский. Какие же тайники раскрыла память в данном исследовании?!

Одни считали Смоктуновского гением, другие, бывало, называли юродивым. Журналистов он частенько огорошивал чудными ответами. Но все вокруг сходились на том, что он человек нездешний, живет своей замкнутой жизнью. «Нездешним» (не москвичом) он и был на самом деле. И никто не предполагал даже, что все сыгранные им роли замешаны на чудовищном личном горе. На самом деле фамилия актера Смоктунович. Он происходил из семьи польских евреев, его прадед был сослан в Сибирь за участие в польском восстании 1863 года. Родился актер в Татьяновке, потом семья переехала в Красноярск, где так сильно голодала, что в пятилетнем возрасте его и брата родители просто выгнали из дома – не могли прокормить. Их приютила и воспитала тетка. Брат Иннокентия вскоре умер…

«Рис» 1. Смоктуновский в детстве (крайний слева)

Учился Смоктуновский плохо, оставался на второй год. После школы сразу отправили на фронт – в самый ад – на Курскую дугу. Уже через несколько месяцев Иннокентий оказался в фашистском плену. Рассказывая позже об этом времени своей жизни, актер говорил, что всегда чувствовал, что его кто–то защищает. Он верил в чудеса. «Когда я был на фронте, рядом со мной падали и умирали люди, а я жив… Я ведь тогда еще не успел сыграть ни Мышкина, ни Гамлета, ни Чайковского – ничего! Судьба меня хранила».

Смоктуновский в юности актером быть даже и не мечтал. Приятель поступил в студию при Красноярском драмтеатре, и он пошел за компанию. Из–за неуживчивого характера пришлось поменять несколько театров – он работал в Норильске, Махачкале, Сталинграде. Всю первую половину жизни – юность, молодость – он страдал. От голода и нищеты, от неразделенной любви, от непонимания окружающих Он дрался, замыкался в себе, учился выживать и, несмотря ни на что, верил в лучшее будущее. В 1955 году Смоктуновский едет в Москву. Его никто не ждет и не зовет туда. Живет у друзей, пытается найти работу в театре – не берут. Ночует в подъездах на подоконниках. И тогда произошло чудо. Смоктуновский встретился со своей будущей женой – Суламифью в Ленкоме. Она работала костюмершей. Будущая супруга имела много друзей в столичной артистической среде. Смоктуновского представили Ивану Пырьеву, который распорядился пристроить актера в Театр-студию киноактера. И вот тогда появились настоящие роли. Придя в искусство зрелым человеком, Смоктуновский буквально за пару лет стал самым любимым и наиболее часто приглашаемым актером театра и кино. До сих пор никому из актеров не удалось «переплюнуть» его князя Мышкина в спектакле «Идиот», как и беззлобного героя Рязановской комедии «Берегись автомобиля».

В личной жизни Смоктуновский был счастлив, что редко бывает с актерами. Его дочь Маша вспоминает: «Дома он был добрый, ласковый, прекрасный. Семья была для папы его крепостью. Он был счастлив, когда выдавались свободные часы в работе, и проводил их только дома» [1]. Правда,

его жена Суламифь как–то призналась, что, прожив жизнь с гениальным человеком, она так и не разгадала его. Не будем пытаться делать это и сейчас… В наши дни в Татьяновке открыт музей имени Иннокентия Смоктуновского. Рядом располагается рябиновая роща, на месте которой когда–то стояла усадьба, где жил актер. В 2014 году прошло торжественное открытие памятника–бюста народному артисту СССР (бюст выполнил томский скульптор Владимир Романов). А совсем недавно музей получил бесценный подарок: скоро в нем обоснуется уникальная коллекция материалов об актере, отданная в дар жительницей Украины Светланой Чибриковой. В течение полувека она собирала все, что связано с именем кумира: киноафиши, фотографии, рисунки, карикатуры, открытки, существующие в единственном экземпляре, заметки в журналах наших и заграничных…

«Рис» 2. Открытие Памятника–бюста Смоктуновского в Татьяновке

Один из исследователей творчества Смоктуновского отмечал: «Быть выразителем эталона человека той или иной эпохи почетно» [1]. Осмелюсь предположить, что Смоктуновский – тот редкий актер, который остался «в фокусе» интересов многих поколений зрителей.

Список литературы:

1. Успенский Б. А. Мифологический аспект русской экспрессивной фразеологии // Успенский Б. А. Избранные труды. Т. 2. Язык и культура. М, 1994. С. 53-128

ОТКРЫТИЕ ЛХАСЫ БУРЯТСКИМ ИССЛЕДОВАТЕЛЕМ ГОМБОЖАБОМ ЦЫБИКОВЫМ

Лодонова Бальжит Соктоевна

Руководитель:Добрыднева Наталья Борисовна

ОГБПОУ «Томский техникум информационных технологий», г.Томск

Ранние годы Гомбожаба Цэбековича.

20 апреля 1873 года в семье бурятского кочевника и скотовода родился будущий востоковед, профессор, путешественник Гомбожаб Цэбекович. Его отец, Цэбек Монтуевич, высоко ценил образование, потому сначала хотел мальчика отдать в монастырь для обучения у буддийских лам, но передумал и отдал сына учится в приходское училище Агинска, а позднее - в Читинскую гимназию, которую он блестяще закончил[1].

Педагогический совет гимназии посчитал Гомбожаба достойным продолжить образование в Томском императорском университете на медицинском факультете. Врачебное дело пришлось не по душе молодому буряту, и уже в 1895 году он поступает в Петербургский университет на факультет восточных языков. В годы учебы Гомбожаб Цэбекович активно вел научную работу и принимал участие в комиссии по исследованию землепользования и землевладения в Забайкальской области. В 1898 году вышла в свет его первая печатная работа «Подати и повинности Забайкалья»[1], рассказавшая об особенностях налогообложения проживающих там крестьян, казаков и инородцев. В университете он изучал монгольский, маньчжурский и китайский языки. После окончания обучения Гомбожаб уехал в столицу Монголии Ургу для углубленного изучение монгольского языка и его письменности. Результаты этого исследования станут основой для таких книг, как "Пособие для практического изучения монгольского языка"(1907 г.), "Грамматика бурят-

монгольского письменного языка"(1924г.) и других учебников по изучению монгольского языка.

Большая игра двух империй. Паломник на службе отечеству.

На протяжении нескольких последних веков сильнейшие державы мира расширяли зоны своего влияния, вмешиваясь во внутренние дела государств или колонизируя их территории. На протяжении всего 20 века в колониях Британской Империи, в Китае и Индии началось формирование революционного движения. Для сохранения контроля над территорией Азии англичанам был необходим новый рычаг управления. Для этого отлично подходил Тибет, так как Далай Лама XIII мог оказать воздействие на исповедующих буддизм жителей этих стран, а налаживание торговых путей между двумя колониями способствовало бы процветанию региона и, значит, смягчило бы ненависть местных жителей к колонизаторам.

Российская империя любыми способами старалась ослабить влияние Британии в этом регионе. Поэтому Николай II воспользовался визитом в Петербург посла Далай ламы XIII Агвана Доржиева, бурята по происхождению, для налаживания контактов со Лхасой. Борьба с британцами на территории Тибета требовала изучения местности и населения, а также внедрения своих людей в аппарат управления. С этим возникли трудности: власти Лхасы запретили въезд на территорию города любым иностранцам под угрозой смертной казни. Правительству России был нужен человек с азиатской внешностью и европейским образованием, который в составе группы паломников, сопровождаемых Агваном Доржиевым, проникнет в Запретный город. Идеальным кандидатом для этого стал Гомбожаб Цэбекович. В ноябре 1899 года он присоединился к экспедиции и выехал из Урги в Лхасу.

Путешествие и шпионаж.

На протяжении всего путешествия Гомбожаб Цыбиков вел дневник[2], в котором подробно описывал происходящие с ним события и свои впечатления о столице Тибета. Основными его задачами были изучение рельефа местности, расположения городов, маршрутов дорог и характер местных жителей, а

особенно степень их лояльности к России. Так, он пишет: для того "чтобы не возбуждать разных толков", он прятал фотоаппарат от тибетцев и своих попутчиков, поскольку за фотографирование, разговоры не на тибетском языке и подозрительное поведение мог поплатиться жизнью не только сам попавшийся чужак, но и его сопроводитель. Такая конспирация была ему не по душе, но иного выбора попросту не было.

Исследователь прожил в Лхасе 2 года, чудом избегая разоблачения. Более того, Агван Доржиев устроил встречу Гомбожаба Цэбековича и Далай Ламы XIII, страницы с любым упоминанием и информацией о которой Цыбиков вырвал из дневника, чтобы не подставлять патрона[3].

Тем временем Великобритания узнала о происхождении Агвана Доржиева и, обеспокоенная его высоким положением в Лхасе, несколько раз пыталась наладить диалог с Далай ламой XIII. Но безуспешно: ни на одно письмо Его Святейшество не ответил. Поэтому в 1901 году британские войска в Индии начали подготовку к экспедиции.

Гомбожаб Цыбиков покинул Тибет в 1902 году, прожив там около 2 лет. Накопленные им панорамные снимки вместе с оборудованием были переданы в руки жандармерии. Не самые информативные фотографии местности и жителей остались у исследователя. Отчётный доклад Гомбожаба Цэбековича, зачитанный на заседании Русского географического общества 7 мая 1903 года, стал сенсацией в ученом мире. За него исследователь получил премию имени Н.М. Пржевальского.

В июне 1903 года из Западной Бенгалии под видом дипломатической миссии выступил отряд Британской империи во главе с бригадным генералом Дж. Мак-Дональдом. Войска продвигались быстро и уже 1 декабря вступили в Тибет. Местные власти заявили формальный протест, но из-за численного превосходства британцев вынуждены были подчиниться. На всем протяжении пути британские войска сталкивались с сопротивлением тибетцев, которые воспринимали сложившуюся ситуацию как войну. 3 августа 1904 года англичане оккупировали столицу и разбили лагерь к северу от Лхасы. Далай

лама XIII сбежал в Монголию, поэтому Дж. Мак-Дональд вел переговоры с регентом. В результате 7 сентября 1904 года тибетские власти подписали договор, согласно которому местные сановники не должны были допускать в Тибет представителей других держав без согласия Великобритании.

По этой причине для Гомбожаба Цыбикова служба Родине не закончилась. В 1905 году востоковед выступил в качестве переводчика во время переговоров Далай Ламы XIII и российских политиков о силах оккупации Тибета британцами под командованием генерала Мак-Дональда. На этих переговорах было решено перенести резиденцию его святейшества в Бурятию, однако российский император отверг эту идею.

После захвата власти большевиками Гомбожаб Цыбиков сосредотачивается на просветительской работе: в 1902-1917 гг. возглавлял кафедру монгольской словесности в Восточном институте Владивостока, в 1917 году вернулся в Забайкалье и преподавал в г.Чите и с.Агинское на учительских курсах, в 1922 году участвовал в создании Бурятского ученого комитета, с 1928 по 1930 гг. был профессором Иркутского государственного университета.

Каждый следующий год своей жизни Цыбиков посвятил формированию системы образования в Сибири, особенно в Бурятии и Забайкальском крае. За свою работу Гомбожаб Цыбиков был награжден орденами Святого Станислава 2 и 3 степени и Святой Анны 3 степени.

Фотографии Тибета его авторства были опубликованы в одном из выпусков журнала National Geographic 1905 года. Публикация этих снимков неизвестный тогда журнал от банкротства.

Таким образом, на стыке 19 и 20-го веков Великобритания и Российская империя перекраивали сферы влияния в Азии. Но проигрыш в Русско-японской

войне 1904-1905 годов и спровоцированная им революция заставили Романовых отступиться от своего плана и сдать позиции.

Но и Лондон был вынужден сбавить обороты: их агрессивное вторжение в Тибет спровоцировало империю Цин на активные действия. Восстание боксеров, а после и Синьхайская революция напрямую связаны с действиями англичан. Авторитет Британской империи был подорван. После всех вышеуказанных событий в Индии начало формироваться новое революционное движение за независимость, вдохновившись предыдущим восстанием сипаев и действиями китайского народа.

К сожалению, проделанная Гомбожабом Цыбиковым работа, в связи с последующими событиями не принесла желаемого результата в политике, но собранный им научный материал до сих пор остается основой для исследований Тибета.

Список литературы:

1. Мельхеев М. Страницы жизни : к 100-летию со дня рождения Г.Ц.Цыбикова // Агинская правда. 1973. 19 апр.;
2. Доржиев Ж. Д., Кондратов А. М. Путь в Тибет : [о Г.Ц.Цыбикове]. М., 1973;//М: «Мысль», 1973.
3. О жизни и путешествиях Г. Цыбикова и О. Норзунова см.:Ж.Д. Доржиев, А.М. Кондратов. Гомбожаб Цыбиков. Иркутск, 1990; Г.Ц. Цыбиков. Избранные труды в 2-х томах. Новосибирск, 1991; Joseph Deniker. Trois Voyages a Lhassa (1898-1901) par Ovche Narzounof, pelerin kalmouk // Le Tour du Monde. Vol. X, Nouvelle Serie, # # 19, 20 (7 – 14 Mai 1904).

«ВСЕМУ НАЧАЛО ЗДЕСЬ, В МОЕМ РОДНОМ КОЛЛЕДЖЕ…»

Маркова Елена Александровна

Руководители: Прейс Татьяна Михайловна, Лозовская Лариса Владимировна

Тарский филиал бюджетного профессионального образовательного учреждения Омской области «Медицинский колледж»

Тарский филиал бюджетного профессионального образовательного учреждения Омской области «Медицинский колледж» – одно из старейших учебных заведений города Тара со сложившимися традициями, которыми по праву гордится, бережно сохраняет и преумножает.

Учебное заведение прошло славный путь от школы медицинских сестер (открытой по приказу Сибкрайздрава при Тарской городской больнице в феврале 1936 года), фельдшерской школы (в 1945 году) до среднего профессионального образовательного заведения по подготовке средних медицинских кадров – медицинского училища (с 1954 года). В декабре 2003 года училищу присвоен статус филиала Омского областного медицинского колледжа.

Образование школы медицинских сестер в городе Тара – это необходимость того времени. В двадцатых годах в Тарском районе было всего 3 врача, 7 фельдшеров и акушерок, 8 школьных лекарей. В первом полугодии 1936 года будущие сестры милосердия занимались в подвальном помещении больницы, и только осенью для занятий учащимся был передан инфекционный корпус больницы.

Основательницей и первым директором школы медсестер была выпускница Омского медицинского института Фоминых Анна Васильевна,

приехавшая в Тару с малолетней дочерью и с поручением партии возглавить строительство Тарской школы медсестер. Не имея в городе ни родных, ни знакомых, ни жилья, и при этом деньги, выделенные на строительство, уже были потрачены горсоветом на другие нужды, Анне Васильевне потребовалась невероятная настойчивость и целеустремленность, чтобы выбить деньги и начать строительство школы. К зиме 1936 года здание школы имело кровлю, и первый набор студентов был осуществлен в 1937 году. В 1938 году состоялся первый выпуск медицинских сестер – это 31 человек, многие из которых ушли на фронт в годы Великой Отечественной войны: Ступак Раиса, Петрова Катя, Беляева Саша, Коробец Катя. А.В. Фоминых возглавляла школу с 1936 по 1940 годы. Первыми преподавателями были известные в городе люди, опытные педагоги и врачи: А.И. Федоров, М.А. Ильиных, А.В. Фомин, М.П. Баев, Ю.П. Крымский, С.А. Артемов и др.

Директорами в разные годы работали: Гервальд Лидия Генриховна, Коссов Василий Георгиевич, Сионов Григорий Михайлович, Попова Таисия Никитична, Редькин Александр Васильевич, Семененко Владимир Иванович. За исключением А.В.Редькина, директора школы имели высшее медицинское образование. Коссов Василий Георгиевич и Попова Таисия Никитична – участники Великой Отечественной войны, работали в передвижных военных госпиталях, имели боевые награды.

С укомплектованностью педагогическими кадрами, особенно в военные годы, было крайне сложно. Поэтому достаточно мудрым решением областного отдела здравоохранения было решение о трудоустройстве врачей в школу медицинских сестер, а по совместительству – в Тарскую больницу. В разные годы в школе работали педагоги: Я.П. Полецкая, А.П. Чалов, А.Д. Кунгузова, А.А. Сабирова; врачи: М.И. Илинская, Е.А. Ланцевич, В.М. Матс, В.Е. Ярославский, В.А. Узлов, О.Д. Еременко, В.А. Скальский, Ю.И. Авдеев, О.А. Киселева, Л.П. и Г.Л. Назаровы и др. В дальнейшем Авдеев Юрий Иванович – доцент, заведующий кафедрой судебной медицины в Омском медицинском институте; Ярославский Валерий Евгеньевич – профессор, заведующий

кафедрой патологической анатомии Тюменского медицинского института; Скользкий Виктор Аполлонович – главный врач Тарской больницы.

В 1982 году медицинскому училищу было подарено одно из наиболее примечательных зданий города Тара. Трехэтажное кирпичное здание, которое было построено в конце девяностых годов XVIII века, предположительно в 1794 – 1796 гг. Одно из наиболее внушительных зданий, а самое главное, первый каменный частный особняк на территории нынешней Омской области, – дом богатого торговца, промышленника, активного благотворителя, купца первой гильдии Ивана Федоровича Нерпина (р.ок. 1757 – 1812 (13 гг.).

Историческая справка

«Нерпин Иван Федорович был сыном «исстари тарского купца», здесь родился, здесь же и умер. Его отец уже в середине XVIII века был записан в купеческое сословие. Поскольку именно в это время начиналось зарождение сибирского купечества, можно отнести Нерпиных к старейшим купеческим фамилиям Сибири. С 1790 года они вели торговлю российскими и иностранными товарами на Ирбитской и Макарьевской ярмарках, в Кяхте и крепостях Сибирской пограничной линии.

Свою общественную деятельность И.Ф.Нерпин начал в 16 лет, когда его избрали «соляной головой»; а с 6 сентября 1788 года он четыре раза избирался городским головой. Стоит сказать, что Иван Федорович стал первым Почетным гражданином города Тары. И это звание ему досталось заслуженно, в частности, в Таре на его средства было выстроено три православные церкви: Богородице – Казанская, Тихвинская (кладбищенская) и Параскевиевская (Пятницкая). Староста Казанской церкви С. Можантинов на деньги семьи Нерпиных вызолотил колокола на колокольне, ставшие большой достопримечательностью города. Это было редкостью для России и привлекало в Тару любопытных. В 1812 году И.Ф. Нерпин сделал самый крупный в Сибири благотворительный вклад в войну с Наполеоном – 5 тысяч рублей, за что был награжден памятной бронзовой медалью. Однако, назначенная ему медаль не была вручена, Иван Федорович рано скончался. По

другой версии, в 1813 году от его наследников потребовали вернуть медаль за неуплату пошлинных денег. По данным городских обывательских книг вместе с ним в доме проживала его мать Мария Матвеевна и младшая сестра Фекла. После его смерти дом на Никольской (ныне Советская) оставался в собственности его жены Ксении Федоровны (р. ок. 1760), дочери тарского, а потом тюменского купца Федора Быкова. Как долго оставались в Таре наследники И.Ф. Нерпина, умерли здесь или переехали в другой город, а может оставили Сибирь, не выявлено. Некоторые предположения можно строить на основе данных о том, что единственная дочь купца Татьяна вышла замуж за графа Петра Ивановича Ивелич, служившего в Ширванском полку. В чине генерал – майора Петр Иванович сражался на Бородинском поле. Скончался, вероятно, от полученных ранений. Но известно, что он вместе с супругой приложил усилия к окончанию строительства одной из трех, построенных на средства И.Ф. Нерпина, тарских церквей – Пятницкой. После смерти графини Татьяны Ивановны Ивелич наследникам, ее детям - сыну Николаю Петровичу Ивелич, дочерям Александре Петровне Ушаковой, Надежде Петровне Желтухиной, Елизавете Петровне Коковцевой - достались дворовые люди…».

Последующие владельцы дома – Пятковы, унаследовали традиции благотворительности.

Историческая справка

«Так распорядилась судьба - в Тару (на родину отца - богатого человека Сибири XIX века, чаеторговца и золотопромышленника), за мужем, выходцем из старинного купеческого рода Михаилом Федоровичем Пятковом, приехал одна из 11 дочерей кяхтинского миллионера Якова Андреевича Немчинова – Елизавета. Историки полагают, что дом был приобретен Немчиновым для семьи своей дочери. После смерти мужа в 1900 году в Москве, Елизавета Яковлевна в Таре почти не появлялась. Наследство, около полумиллиона, доставшееся ей после смерти отца, и доля от 650 тыс. капиталов мужа, позволяла существовать безбедно. Дочери были замужем за состоятельными людьми. Татьяна Михайловна, старшая дочь, вышла замуж за сибирского

предпринимателя Григория Григорьевича Игнатова, он был директором правления знаменитого Товарищества Западно–Сибирского пароходства и торговли, курировал работу Жабынского механического завода, строившего пароходные корпуса и необходимую для них оснастку. Григорий Григорьевич приходился племянником знаменитому тюменскому пароходчику и промышленнику Ивану Ивановичу Игнатову и двоюродным братом писателю Михаилу Пришвину. Деловые контакты Игнатова распространялись до Санкт–Петербурга, поэтому из Тюмени они перебрались в Москву, где, уже имея двух мальчиков, Татьяна бежала к красавцу, профессору медицины, К.Д. Есипову. От него она родила дочь Ирину. Ирина Константиновна Есипова стала впоследствии доктором медицинских наук (основала патологоанатомическую лабораторию в Новосибирске, Крыму и в университете Дружбы Народов). Другая дочь Пятковых, Александра, вышла замуж за создателя первого в Сибири плугостроительного завода (современный агрегатный завод им. Куйбышева в Омске) Сирена Христиановича Рандрупа, и в последующем, как считают наследники Пятковых, оказалась в Англии.»

В 1913 г. Е.Я. Пяткова с согласия дочерей подарила этот белокаменный особняк со всеми усадебными постройками (каменная и бревенчатая кухни, баня, каменная завозня, конюшня, каретная, склады и даже часовня) родному городу под городскую больницу. Жертвуя дом, она выдвинула несколько условий перед городской думой. В доме должна была размещаться больница и связанные с ней учреждения: аптека, амбулатория, родильный покой, квартиры для медицинского персонала – и «чтобы город ни в коем случае не устраивал ни в доме с постройками, ни на всем пространстве владений никаких иных предприятий и учреждений, кроме лечебных». Городская дума с благодарностью приняла дар и решила разместить в доме и зале заседаний городской думы портреты Елизаветы Пятковой. Достаточно оснований полагать, что решение купчихи было глубоко разумным и продуманным. С одной стороны, это в русле семейных традиций Немчиновых (родители Е.Я.

Пятковой были крупными благотворителями). С другой стороны, они не испытывали серьезных материальных затруднений, по меркам богатых своего времени они имели практически всё.

Историческая справка

«*Жесткое требование размещать в доме только лечебные учреждения можно объяснить, анализируя следующие факты. Елизавета Яковлевна и ее дочери хорошо знали местные условия, как и то, что на весь огромный Тарский уезд имелось в начале XX века 3 врача с соответствующим образованием. Содержание архивных документов показывает, что от болезней не был застрахованы даже состоятельные тарчане. И они, как местная беднота, умирали очень рано. Достаточно высокой была и детская смертность. К такому положению относились спокойно - «Бог дал – Бог взял». В Таре умер Александр, первенец Александры Григорьевны и Якова Андреевича Немчиновых. В роду Пятковых практически не было долгожителей. Отец братьев Михаила и Андрея (курировавших в конце XIX века торговлю Тарского уезда) Федор Иванович Пятков умер в возрасте 59 лет. Столько же прожил Михаил Федорович. Он умер в Москве летом 1900 года. Его сестра Наталья Михайловна (бывшая замужем за тарским купцом и потомственным почетным гражданином И.Е. Щербаковым) умерла в 1891 году также в возрасте 59 лет от болезни печени. И в этом же году, в 47 лет ушел из жизни Андрей Федорович. Яков Андреевич Немчинов был парализован, умер в Кяхте зимой 1894 года на 82 году жизни. Он долгое время пытался избавиться от недуга. Его катали на инвалидной колясочке и вместе с ней помещали в повозку, когда необходимо было куда–то выехать из дома. От туберкулеза умер и был похоронен в Полтаве единственный сын сестры Е.Я. Пятковой Екатерины Яковлевны Котельниковой – Степан. Сама Елизавета Яковлевна отличалась крепким по–сибирски здоровьем. В годы Великой Отечественной войны она с семьей старшей дочери, внуками, ставшими к тому времени врачами, выехала из Москвы на Урал. Там, в поселке Кисегач под Чебаркулем она осенью купалась в озере. Умерла там же в возрасте 90 лет.»*

Тара сохранила заложенную Пятковыми традицию. Пожелание Елизаветы Яковлевны неукоснительно соблюдалось городскими властями во все времена. По сей день это здание служит здравоохранению – в разные годы здесь размещались больница и поликлиника, а с 1982 года – медицинское училище (в настоящее время колледж).

Сегодня ТФ БПОУ ОО «Медицинский колледж» переживает новый этап в своем развитии. В настоящее время в колледже обучается 230 студентов по специальностям “Лечебное дело” – углубленная подготовка, “Сестринское дело” – базовый уровень.

Большую роль в формировании специалистов играет производственная практика. Успешность студента, как будущего профессионала, закладывается именно при прохождении практики, когда теоретические знания и отработка на фантомах и муляжах формируются в конкретные навыки и умения по оказанию медицинской помощи пациенту. Сегодня наше образовательное учреждение располагает хорошей производственной базой. Все практические занятия по клиническим дисциплинам и производственная практика студентов проходят в стенах Тарской центральной районной больницы, где созданы все условия для освоения студентами основ будущей профессии, а также имеются 5 учебных кабинетов. Здесь прослеживается преемственность между колледжем и медицинским учреждением: больница является основной базой для проведения всех видов практик. Осуществляют обучение и руководство практиками врачи, занимающиеся практической медициной: Т.А. Лебедева, Н.Л. Леонова, М.И. Бажук, С.П. Дудко, О.Э. Лобанова, А В. Лодянов, Т.А. Некрасова, Т.Н. Чугурова, Л.Ф. Мамаева, В.В. Косенкова и др.

За годы своего существования из стен колледжа было выпущено около 6000 фельдшеров, медсестер и акушерок, которые работают во всех уголках России. Наших выпускников хорошо знают в медицинских учреждениях еще с учебно–производственных и преддипломных практик. Почти 100 % среднего медицинского персонала в Тарской больнице – бывшие выпускники колледжа.

В числе выпускников – заслуженные врачи РФ, отличники

здравоохранения, почетные граждане города Тара, главные медицинские сестры, преподаватели высших медицинских учебных заведений, профессора и доктора медицинских наук. Это Я.Б. Бобровская, В.А. Карнаухова, М.И. Терещенко, Л.И. Ольшанская, Н.И. Брехов, А.Д. Рыбьякова, В.В. Косенкова, А.В. Ефремов, И.Е. Овсянникова, Н.Г. Колосов, В.Г. Роженцев, А.Ф. Сулимов, В.Г. Самодуров и др. Многие врачи Тарской больницы тоже наши выпускники: Н.М. Иванова, Е.Г. и В.В. Косенковы, Т.А. Кантемирова, К.Р. Жемалдинов, Н.Ю. Лапунова, Н.В. Новгородцев, Л.И. Видяшова, А.А. Фомичев, Е.С. Скороженко, М.Е. Школа, Н.И. Завязочникова и др.

Не один десяток лет посвятили подготовке специалистов преподаватели: В.А. Крылова, О.Ф. Базильский, Е.И. Высоцкий, Е.В. и В.И. Семененко, В.Т. и Э.Д. Морозовы, Р.В. Патока, Г.И. Гумерова, Л.В. Попова, В.Н. Высоцкая, М.П. Скворцова, В.Н. Решетников, В.С. Ганусов. Их усилиями колледж завоевал уважение среди средних специальных образовательных учреждений города.

Сегодня образовательный процесс обеспечивают 19 преподавателей. Большинство из них имеют высшую и первую квалификационные категории. Многие годы трудятся в коллективе: О.Н. Кокшенева, И.В. Логинова, А.А. Киселев, А.Г. Ткаченко, а Л.П. Буторина, Н.П. Снеткова, Н.И. Чернякова, В.И. Хирт, - являются ещё и выпускниками колледжа. Их деятельность отмечена почетными грамотами, благодарностями, занесением на районную Доску Почета и в Книгу Почета Тарского района.

В колледже активно ведется научно–исследовательская работа. С большим энтузиазмом студенты принимают участие в научно–практических конференциях, смотрах-конкурсах прикладного творчества и в конкурсах профессионального мастерства. Результатами работы являются рефераты и тематические презентации, учебные, художественные и творческие работы, неоднократно занимавшие призовые места. Безусловно, это повышает престиж учебного заведения, дает преподавателям и студентам стимул для развития творческих инициатив, помогает студентам осознать значимость своей будущей профессии.

Библиотека, являясь одним из ведущих структурных подразделений колледжа, стремится стать центром по распространению медицинских знаний, интеллектуального общения, культуры. Фонд библиотеки насчитывает более 15 тысяч экземпляров. Кроме печатных документов, имеются электронные издания. Особо ценными изданиями являются книги: собрание сочинений П.И. Мельникова–Печерского (1909г.), А.С. Пушкин «Критика. История. Публицистика» (1934г.), А.И. Герцен «Былое и думы» (1937г.), М.Е. Салтыков–Щедрин «История одного города» (1935г.), «Песнь о Роланде» (1938г.).

Большое внимание уделяется формированию таких профессионально важных качеств, как милосердие, эмпатия, толерантность. В колледже работает волонтерский отряд «Милосердие», члены которого организуют и проводят в больнице, реабилитационном центре, в детских домах города и района акции: «День сердца», «Суд над сигаретой», «Чистый город», «Сердце отдаю детям», «Донор», «СПИД – угроза или реальность» и др.

Таким образом, результатом нашей исследовательской работы было проследить историю становления нашего колледжа, определить наиболее значимые события и, конечно, отметить роль практического здравоохранения Тарского района в образовании и существовании нашего учебного заведения.

Список литературы:

1. Юрьев А.И. Тара: годы, события, люди. – Омск: ООО «Издательский дом «Наука», 2005. – 384 с.
2. Юрьев А.И. Град Тарский (исторические очерки). – Омск: ООО «Литограф», 1998. – 95 с.
3. Тара: К 400 – летию основания города /ред. Н.Маслов. – Омск: НПВП «Издатель», 1994. – 160 с.: фотогр.
4. Таре 400 лет: Материалы научно – практической конференции: в 2 – х ч. /ред. кол. П.П.Вибе, А.А.Кожухарь, Б.А.Коников и др. – Омск: ТОО «Репро – Текст», 1994. – 202 с.
5. Тарская мозаика (история края в очерках и документах (1594 – 1917 г.г.). – Омск: Омское книжное издательство, 1994. – 200 с.: ил.

ИСТОРИЯ ОДНОГО ГЕРОЯ

Маслий Светлана Алексеевна

Руководитель: Розе Нина Владимировна

ОГБПОУ «Северский промышленный колледж»,

г. Северск

В современном обществе много профессий, и есть среди них профессия особая, представители которой стоят преградой на пути зла, охраняют нашу повседневную жизнь, являются гарантами стабильности и безопасности, законности и правопорядка. Я говорю о полиции.

Служба в полиции требует от человека высоких профессиональных качеств, самоотверженности и принципиальности, оперативности и личного мужества, готовности в любую минуту противостоять злу, порой ценой собственной жизни.

Хочу рассказать Вам о патрульно-постовой полиции города Северска (в прошлом милиции) и о подвиге, совершенным во время несения службы милиционером Игорем Николаевичем Ершовым.

2 сентября 1923 года приказом Центрального административного управления НКВД Москвы №4 была объявлена инструкция постовому милиционеру, регламентирующая особое положение на службе. Со дня издания данного документа начат отсчет деятельности патрульно-постовой службы в качестве структурных подразделений органов внутренних дел.

Патрульно-постовая служба - настоящая кузница кадров Управления внутренних дел, пополняющая штат наиболее грамотными и перспективными сотрудниками.

Города растут, появляются новые районы, улицы, кварталы. Вместе с этим возрастает численность состава роты ППС.

Наверное, в каждом небольшом городе есть улица или улочка, названная в честь какого-либо земляка. Как правило, это не центральные и красивые улицы, а скромные, с небольшими мирными домами, утопающими в зелени

двориками. Но тем роднее и ценнее эти городские улицы. Когда-то одна из таких улиц Северска получила имя младшего сержанта милиции Игоря Ершова. Он погиб неподалеку, совершая свой подвиг.

9 августа 1985 года. Эта трагическая дата навечно вписана в историю патрульно-постовой службы нашего города.

В этот день ранее судимый Золин направлялся в женское общежитие по улице Свердлова, 7. Свистами криками стал вызывать девушек на улицу. Когда же от них не последовало реакции, то от Золина в их адрес полились угрозы. В тот самый вечер Игорь Ершов заступил на дежурство. Когда по рации передали о беспорядке у общежития, Игорь первым прибыл на место происшествия. 25-летний младший сержант милиции попытался успокоить разошедшегося парня. Но попытка оказалась напрасной. Игорь приступил к его задержанию. Он взял Золина за руку, но тот вырвался и побежал. Игорь настиг беглеца во дворе дома. Между ними завязалась схватка. Игорь был в отличной физической форме, но во время борьбы у преступника оказался самодельный охотничий нож. Золин нанес Игорю 4-е удара. Истекая кровью, Игорь Ершов продолжал единоборство, стремясь обезоружить хулигана. При этом он смог вызвать по рации патрульную машину. Всего один прохожий стал свидетелем этой схватки - Федотов. Он поспешил на помощь к милиционеру, помог задержать преступника.

Сорок минут врачи боролись за жизнь 25-летнего парня, но раны оказались смертельными. Игорь скончался на операционном столе.

Указом Президиума Верховного Совета СССР от 12 июня 1986 года за мужество и самообладание, проявленное при задержании опасного преступника младший сержант милиции Ершов И.Н. был награжден орденом Красной Звезды посмертно. Он навечно занесен в списки роты патрульно-постовой службы. Одна из улиц города названа в его честь. 9 августа 2016 год исполнился 31 год со дня его смерти. По традиции в этот день был произведен торжественный развод. Один из командиров патрульно-постовой Службы зачитывает подвиг совершенный Игорем, приказ о посмертном награждении

его орденом красной Звезды. Руководство УМВД России по ЗАТО Северск совместно с сотрудниками ППС проводят возложение цветов к мемориальной доске, установленной в память о погибшем товарище.

Игорь Ершов был внесен в книгу памяти, посвященную погибшим сотрудникам МВД России. В этой книге описан его подвиг. Книга была издана в Москве в 2006 году.

В честь его памяти в городе ежегодно проводятся соревнования по стрельбе. Сотрудники ППС по сей день курируют могилу Игоря Ершова.
Ученики Северского Кадетского корпуса, которые хотят посвятить себя службе органов общественного порядка, приходят к мемориальной доске, где они дают присягу. Город не забывает своих героев.

Игорь Ершов был очень молод. У него были планы на жизнь, которым не удалось сбыться.

В феврале 1985 года в Обнинске, когда Игорь проходил шестимесячный курс переподготовки, где и получил в дальнейшем звание младшего сержанта, присутствовали и другие сотрудники УВД. Узнав о том, что там присутствует молодой милиционер из Северска, они решили прийти к нему и побеседовать, узнать об его планах. Когда один из сотрудников милиции спросил у Игоря: "Ну что Игорь, жениться думаешь, наверное, после окончания курсов?", он ответил: "Нет, надо поступить в ВУЗ, сейчас усиленно готовлюсь к поступлению". Но тот тихий летний день навсегда перечеркнул все его планы.
Какое горе испытала мать Игоря Ершова. Единственный сын, который являлся для нее светом в окошке. После его смерти она очень замкнулась, не выходила из дома, отказалась от всей предложенной ей помощи. Здоровье ее оказалось подорвано.

В 2015 году в октябре месяце скончалась мать Игоря. Ее похоронили, как и было указано в завещании, в одной могиле с сыном.

Говорят, когда хоронили Игоря, лил сильный дождь. Но с первыми залпами автоматного салюта в память о герое небо вдруг разъяснилось и выглянуло солнце. "Видать приняли небеса земного воина,"- сказал знакомый

батюшка, услышав эту историю.

Его судьба, его жизнь, которые оборвались так рано, полоса добра и зла, которые соединились в одном месте в одно время.... И кто знает, как бы дальше сложилась путь-дорога этого молодого человека, если бы не тот вечер...

Я рассказала эту историю для того, чтобы, несмотря на годы, люди помнили своих героев, и, чтобы молодые люди, видя примеры прошлого, делали правильный выбор.

Список литературы:

По материалам, предоставленным УМВД России по ЗАТО Северск Томской области.

«ЛЮДЕЙ НЕИНТЕРЕСНЫХ В МИРЕ НЕТ…»
(ИЗ ЖИЗНИ ДОКТОРА Л.С. ПОПКОВОЙ)

Новикова Ирина Викторовна

Руководитель: Шлапакова Н.Н., Попова Е.Е,

Колпашевский филиал ОГБПОУ «Томский базовый медицинский колледж»,

г. Колпашево

Основой статьи являются материалы личной беседы автора с врачом – физиотерапевтом ОГБУЗ Колпашевская РБ Л.С. Попковой.

Еще во времена древнегреческого философа Сократа говорилось о том, что на свете существуют три профессии, данные Богом: доктор, педагог и судья [1]. Вероятно, выражение «врач от Бога» родилось именно тогда. Как будущий медицинский работник, могу смело сказать, что профессия врача – одна из самых важных для человечества. Ведь с рождения и до смерти человек нуждается в квалифицированной помощи, понимании, решении пикантных проблем, о которых даже родным не всегда можно сказать. Но, к великому сожалению, наша медицина постепенно становится такой, что любой врач, свято выполняющий клятву Гиппократа, воспринимается как чудо. И среди множества врачей-ремесленников не так часто встречаются врачи-творцы,

настоящие профессионалы своего дела, эмпатийные, подчиняющие свой внутренний мир преодолению трудностей [2;4]. Нашему маленькому городку Колпашево посчастливилось, что живет и работает в нем обаятельная женщина, которую отличают широта интересов и высокая общая культура, клиническая эрудиция и профессиональное мастерство, а еще ум и сердце. Это врач-физиотерапевт Попкова Людмила Семеновна. Официально ее рабочий день в детской поликлинике заканчивается в 17:30, а неофициально…как последнего пациента отпустит. Потому и встретились мы с ней поздним вечером в кабинете, где она только что закончила прием больного ребенка, пришедшего в сопровождении матери. «Я - дитя военных лет», - с таких слов начала доктор рассказ о своей жизни. Родители – спецпереселенцы с Алтая, приехавшие в глухую таежную деревеньку Копыловка. По словам матери, «привезли их на погибель». Жуткое это было время и голодное, злому врагу не пожелаешь. На копыловском заводе, имеющем оборонное значение, делали шпалы, которые приходилось таскать по трапам на плечах. Людмила помнит письма отца к матери с фронта, где он просил: «Только береги детей!» И берегла, как могла. Однажды на обласке, на веслах, ей пришлось из Копыловки в Колпашево везти младшую дочку, у которой была высокая температура. Доктор поставил диагноз: скарлатина. Когда возвращались назад, началась гроза. Пошел сильный дождь. Пришлось его пережидать под перевернутым обласком.

Отец вернулся с войны в феврале 1945-го и коротко сказал: «Переезжаем в Колпашево. Дети должны учиться». Всем, пятерым, родители дали достойное образование. В 1960 г. в школе №1 Людмиле Берловской (девичья фамилия Людмилы Семеновны) вручили аттестат. Из 30 выпускников 17 поступили в вузы и техникумы и закончили их. Дети войны старались учиться. Педагоги их любили. Поразительная память уже немолодого врача хранит имена талантливых учителей: физика Севостьянова Ю.В., англичанки Некрасовой Т.И., лучшие ученики которой за 20 минут свободно переводили текст в 2 тысячи знаков. Томский медицинский институт – отдельная глава богатейшей биографии Людмилы Семеновны. На педиатрическом факультете («детфаке»)

преподавали Нелидова Г.И., Степанов И.Л. - военные хирурги, люди колоссальных знаний и практического опыта. Они требовали от студентов полнейшей самоотдачи. «Вот вам 18 больных, вы для них теперь все, не освоите полученную теорию - значит, худые вы врачи», - такими были напутственные слова Г.И. Нелидовой практикующим студентам. И ставили капельницы, ассистировали… Свой экзамен на профессионализм Людмила Семеновна начала сдавать еще во время обучения. Полученная закалка пригодилась пятикурснице, когда она работала врачом на целине Северо-Восточного Казахстана, в голых степях, недалеко от Борового. Выпускникам ТМИ 1966 г. документ об образовании сразу не выдали. По ее словам, это был некий «следственный» эксперимент: врачебной практикой подтвердить право на заветный диплом. Согласно распределению, она должна была поехать в г. Мирный, но в Минздраве Якутии приняли другое решение. В Рудничанскую больницу нужен был педиатр. Местом жительства молодого доктора Берловской стал поселок Эге-Хайя, что в переводе с якутского означает «Медвежья гора». Раньше здесь был лагерь для политзаключенных. Смертность населения очень высокая. На срочные вызовы приходилось летать и вертолетами, и самолетами. Помогали опытные коллеги, которых Людмила Семеновна называет людьми чести и совести. Особенно запомнился ей фельдшер санавиации. Он мог делать все, в том числе сидеть с капельницей над маленьким пациентом. Детей до одного года врачи осматривали каждые десять дней.

Особенность положения сельского медработника в том, что ни днем, ни ночью, ни в праздники, ни в будни он не знает покоя. И всегда надо быть в форме, вовремя принять верное решение, чтобы не ошибиться в диагнозе. Людмила Семеновна могла бы часами рассказывать о различных случаях из якутской врачебной практики, когда делом приходилось доказывать свою профессиональную компетентность. Но один, изменивший ее жизнь, она помнит и сейчас во всех подробностях. Тяжело заболела дочка шофера - спасателя, которого знал весь район. Люди стояли в очереди, чтобы сдать для

нее донорскую кровь. Предварительно поставленный диагноз «лимфолейкоз» позже подтвердился. Ребенку требовалась срочная высококвалифицированная помощь. Доктор Берловская летит до Якутска и по телефону правительственной связи созванивается с известным ленинградским профессором Александром Федоровичем Туром: «Я участковый врач. Девочка в тяжелейшем состоянии, ее родители могут приехать как доноры костного мозга». Срочно были куплены с помощью замминистра Войцеховского пять билетов до Ленинграда. Ребенка спасли, после долгого лечения была достигнута ремиссия. Как важны в нашей жизни высокие отношения человеческого доверия!

Работа медперсонала клиники, новое по тем временам оборудование впечатлили молодого врача. Особенно запомнилась ей в кабинете Тура галерея великих людей мира, родившихся недоношенными. Да и сам профессор имел вес при появлении на свет 800 граммов!

После возвращения в Якутск мысль о продолжении учебы не дает Людмиле покоя. «В 1974 г. мне выпала карта»,- скажет она о своем поступлении на конкурсной основе (11 человек на место!) в клиническую ординатуру города Ленинграда на первую кафедру педиатрии профессора Шалкова, знаменитого детского кардиолога. Стипендия в 121 рубль, самая большая по тем временам, - доказательство того, что студентка успевала все. Осваивала новые медицинские знания, технологии, лекарства. Посещала выставки, купить абонемент на которые, можно было, только выстояв длинную очередь. Была в Эрмитажном театре, где шел курс лекций по различным видам искусства. Видела картины С. Рериха, привезенные из Индии. Сдав кандидатский минимум, она могла бы уйти в науку. Но не все желания становятся явью. Суровые климатические условия сказались на здоровье маленькой дочери. Ребенок заболел бронхиальной астмой, и выбирать не пришлось. Проработав после клинординатуры 2 года в якутском поселке Усть-Нера («золотосурьмяное дно»), вернулась Людмила в родные края. В Колпашевской районной больнице ей предложили должность заведующей

детским отделением. Но больной дочке требовались забота и внимание. Закончив курсы специализации в Томском институте курортологии и физиотерапии, доктор Попкова, по ее выражению, «вся ушла в физиотерапию». Рабочие дни стали практически образом жизни. Что особенно поражает в личности Людмилы Семеновны? Постоянное желание развиваться, осваивать новые горизонты. По сути, училась она всю жизнь. В 1969 г. ездила из Якутии в Баку, стажировалась по курсу детской физиотерапии. В 1986 г. прошла полугодовой цикл усовершенствования по общей терапии в Ташкенте, через 3 года – в Харькове. В 90-е годы училась в Киевском университете народной медицины, где среди других дисциплин главной была фитотерапия. Не случайно от многих матерей, детишек, которых лечила и лечит доктор Попкова, можно услышать фразу: «Да она просто ходячая энциклопедия!».

С благодарностью вспоминает Людмила Семеновна своих родителей, которые всегда были ее главными помощниками. С величайшим уважением говорит она о тех коллегах, с которыми ей довелось работать.

Это анестезиолог - реаниматолог Б.А. Харлов, с которым вместе делали бронхоскопии, и не было необходимости вести больного ребенка в Томск, в присутствии родных он быстрее выздоравливал. И его жена, Харлова В. А., заведующая отделением физиотерапии, чьи слова по поводу остеохондроза Людмила Семеновна помнит всю жизнь: «Самая хорошая операция та, которая не сделана». С теплотой отзывается доктор Попкова о хирурге Вавиловой В.А., урологе В.Г. Ровенском, отоларингологе И.В. Дуликове, заведующей отделением переливания крови Костаревой С.П., о хирургах Канаевой Н.А. и А.В. Актобаеве, дерматологе Л.В. Нехорошевой и других замечательных людях в белых халатах, маститых, бескорыстных и отзывчивых. «Людей неинтересных в мире нет…» - цитирует Людмила Семеновна строки из стихотворения своего любимого поэта Е. Евтушенко [3]. И снова поражает удивительная память этой женщины, ее эрудиция. Она знает классическую литературу, интересуется живописью, ходит в лес, деревья для нее – средство самоуспокоения и душевного равновесия.

Доктор абсолютно уверена, что медицина должна лечить не болезнь, а человека. У нее есть свои ответы на сложные вопросы врачебной науки, этики и профессии. И воспитания тоже, характер которого сильно изменился. Военное поколение было здоровее, сильнее, выносливее нынешнего. Воспитывалось в труде и уважении к старшим. А что сейчас? Многие молодые современные мамы, находясь на сохранении, курят. Кого они сохраняют? Почему им не нужен здоровый ребенок?

Техногенный образ жизни во многом навредил людям. Очки и линзы - норма для детей и подростков. Молодежь перестала писать письма, читать, а, значит, перестала развивать душу. Какое же будущее нас ждет? О своих наградах, среди которых орден «Знак почета» (1987г.), Людмила Семеновна говорит скромно. Поистине, как говорил Д.И Писарев, «в простоте поведения врача заключено одно из драгоценных его качеств» [2]. Имея огромнейший опыт, доктор Попкова не стесняется в присутствии пациента открыть медицинский справочник, когда возникает вопрос о назначении более эффективного лечения. Может быть, в силу своего возраста она чуть опаздывает за современными технологиями, но, согласитесь, больше доверяешь тому врачу, который смотрит тебе в глаза, а не в монитор компьютера, часто не видя за ним своего пациента. Много благодарных слов жителей г. Колпашево можно услышать в адрес Л.С. Попковой. Для этого не надо проводить социологический опрос. Побывать у нее на приеме – значит, получить необходимую помощь и ценные жизненные советы. Ведь недаром в народе говорят, что деньги можно заработать, а авторитет и уважение – только заслужить.

Спасибо вам огромное за Ваш многолетний труд, теплоту сердца и рук, уважаемая Людмила Семеновна! Пусть судьба будет благосклонна к Вам!

Список литературы:

1. В мире мудрых мыслей. – М.: ОЛМА – Пресс; СПб.: Нева, 2001
2. Захаренко Е. Н., Комарова Л. Н., Нечаева И. В. Новый словарь иностранных слов: 25 000 слов и словосочетаний. – М.: «Азбуковник», 2003.

3. Евтушенко Е.А. Идут белые снеги… - М.: "Художественная литература", 1969.
4. Сиваченко О.Ю., Субеева Ю.А. Представления о роли врача у студентов медицинского университета // Медицина и образование в Сибири. – 2015. - № 4. [Электронный ресурс]. URL.:http://ngmu.ru/cozo/mos/article/text_full.php?id=1832 (дата обращения: 11.02. 2017)

БОЕВОЙ ПУТЬ 370 СТРЕЛКОВОЙ ДИВИЗИИ

Пархоменко Владимир Сергеевич
Руководитель: Трофимова Людмила Юрьевна
Асиновский техникум промышленной индустрии и сервиса

Актуальность данной темы заключается в том, что мы не знаем о боевом подвиге, который совершили участники дивизии.

Цель: изучить боевой путь 370 Стрелковой дивизии.

Для достижения данной цели я поставил перед собой задачу изучить материалы, связанные с боевым путем дивизии, изучить фото-материалы, источники из личных вещей участников.

Методы исследования: изучение СМИ и литературы, материалов сети Интернет, фотографирование.

370-я стрелковая дивизия формировалась в период с 14 сентября по 25 сентября 1941 года на станции Асино Томской железной дороги (ныне г. Асино Томской области). В состав дивизии в основном вошли призывники из Асиновского, Колпашевского и Чаинского районов: 1230-й, 1232-й, 1234-й стрелковые и 940-й артиллерийский полки. Первым командиром дивизии был назначен полковник Ф. Г. Песчанский.

Во второй половине февраля 1942 года 370-я стрелковая дивизия была переброшена на Северо-Западный фронт. Выгрузившись на ст. Любница Новгородской области, дивизия вошла в состав 34-й армии.

8 января 1942 года немецким войскам в районе деревни Рамушево

удалось пробить коридор для снабжения демянской группировки, и войскам 11-й армии была поставлена задача восстановить с северо-запада это окружение. 9 марта воинам 370-й стрелковой дивизии после многих атак удалось освободить деревню Курляндское, а 11 апреля - деревню Стрелицы. Развивая наступление, сибирским полкам удалось освободить деревню Росино, но дальнейшее продвижение было остановлено упорным сопротивлением противника. Немецкое командование старалось сохранить демянскую группировку как плацдарм для дальнейшего наступления на Валдай, Вышний Волочек, Калинин и далее на Москву.

3-4 мая, 17-19 июля и 10 августа 1942 года дивизия провела ряд частных наступательных боёв с целью овладеть Голубово, Туганово, Симаново.

26 октября 1942 года началось немецкое наступление против 370-й стрелковой дивизии. Немцы стремились захватить Стрелицы и развить наступление на ст. Кневицы. Беспрерывные бои шли 10 дней. 31 октября 1942 года Военный Совет 11-й армии своим приказом объявил благодарность личному составу дивизии «… за стойкую и героическую борьбу против немецко-фашистских оккупантов…». После отражения массированных атак противника дивизия провела ряд контратак, в результате которых полностью восстановила прежнее положение и на отдельных участках улучшила свои позиции, 20 декабря 1942 года командиру 370-й стрелковой дивизии Андрееву Евгению Михайловичу было присвоено звание генерал-майора.

Демянская наступательная операция (1943)

В начале 1943 года в ходе Демянской наступательной операции 370-я стрелковая дивизия наступала в направлении Симаново, Росино, Бол. и Мал. Степаново. В этих боях дивизии не удалось достичь значительных успехов в продвижении, хотя ей удалось сковать определенные немецкие силы.

25 февраля 1943 года дивизия была выведена в резерв 27-й армии и сосредоточилась в районе ст. Парфино.

1 марта 1943 года войска Северо-Западного фронта вышли на реку Ловать, тем самым ликвидировав Демянский плацдарм. Несмотря на потери, немецкие

войска смогли отойти на новую линию обороны достаточно организованно и избежать окружения.

Старорусская операция

С 6 марта 1943 года дивизия была переподчинена 34-й армии и получила задачу овладеть северо-восточными подступами к Старой Руссе в районе Бологожа, Отбидно. В течение 8 и 9 марта вела бои в этом районе силами 1230 и 1234 стрелковых полков.

С 18 по 28 марта 1943 года дивизия наступала на Старую Руссу, имея задачу овладеть восточными окрестностями города — Гор. Слобода, Бряшная Гора, Медниково. Бои за Старую Руссу носили ожесточенный характер и в итоге, несколько улучшив свои позиции, дивизия перешла к обороне.

С 18 по 22 августа 1943 года дивизия возобновила активные действия по овладению г. Старая Русса, но противник смог удержать город.

Невельская наступательная операция

В сентябре 1943 года дивизия была выведена в резерв для пополнения и отдыха и затем в районе города Торопец Калининской области вошла в состав 6-й гвардейской армии.

20 октября 1943 года 6-я гвардейская армия вошла в состав 2-го Прибалтийского фронта и, совершив марш в район города Невель, заняла оборонительный рубеж северо-восточнее города.

С 16 декабря 1943 г. по 4 января 1944 г. дивизия в составе 93-го стрелкового корпуса 3-й Ударной армии вела наступление западнее г. Невель. Продвинувшись на 30 километров, она освободила около 60 населенных пунктов и вышла к реке Ливица. Встретив здесь упорное сопротивление мощной группировки противника, соединения 3-й ударной армии, как и всего 2-го Прибалтийского фронта, по приказу Ставки остановили свое наступление и заняли оборону.

С 13 по 19 марта 1944 г. вела наступательные бои за д. Лаухино Идрицкого района в составе 12 гв. стрелкового корпуса.

20 марта 1944 г. дивизия сдала боевой участок 171-й стрелковой дивизии

и сосредоточилась в районе ст. Маево для погрузки в эшелоны.

С 26 марта по 21 апреля 1944 г. дивизия находилась в пути следования по железной дороге со ст. Новосокольники до ст. Голобы (южнее г. Ковель Украинской ССР).

22 апреля 1944 г. вошла в состав 91-го стрелкового корпуса 69-й армии 1-го Белорусского фронта.

Люблин-Брестская операция

18 июля 1944 г. началась Люблинско-Брестская операция, в которой участвовали соединения 69-й армии.

В 5 часов утра после 30-минутной артиллерийской подготовки 370 стрелковая дивизия начала разведку боем силами передового батальона — 2 стрелкового батальона 1234 стрелкового полка, в районе высоты 194,4 юго-западнее г. Ковель. Действия передового батальона имели большой успех. Для его развития были введены в бой главные силы первого эшелона дивизии (1234 и 1230 сп). Дивизия без паузы перешла в общее наступление в направлении Пшевалы, Замлынье. Прорвав оборону противника, она за первый день боя продвинулась на 10-12 километров. Завершив прорыв всей тактической зоны обороны противника, дивизия к исходу 19 июля 1944 г. вышла к реке Западный Буг, продвинувшись за два дня боёв до 40 километров.

20 июля 1944 г. дивизия форсировала р. Западный Буг в районе д. Гусынне и перешла в стремительное преследование противника в направлении г. Холм.

22 июля 1944 г. дивизия во взаимодействии с танковыми и кавалеристскими частями штурмом овладела г. Холм и д. Жултанце. 23 июля она овладела Седлище, Могильница, Бжезины и к исходу 24 вышла к р. Вепш. 25 июля форсировала р. Вепш и овладела узлами обороны противника Бискупице, Травники, Пяски. 1230 стрелковый полк в этот день участвовал в освобождении г. Люблин. От реки Вепш через южную окраину Люблина дивизия к исходу 27 июля 1944 года вышла на восточный берег реки Висла в районе Пархатки, Бохотницы (между городами Пулавы и Казимеж).

Пулавский плацдарм

31 июля 1944 года, преодолевая сильное огневое сопротивление противника, дивизия силами 1234 стрелкового полка и частью сил 1232 и 1230 стрелковых полков форсировала крупную водную преграду — реку Вислу, овладела плацдармом в районе Пулавы, закрепила его и отразила при этом контратаки противника.

За образцовое выполнение боевых заданий командования в боях при прорыве противника западнее города Ковеля и проявление при этом доблести и мужества дивизия награждена орденом Красного Знамени (Указ Президиума Верховного Совета СССР от 9 августа 1944 года), а её личному составу дважды объявлена благодарность приказами Верховного Главнокомандующего.

В период с 27 августа 1944 года по 14 января 1945 года дивизия находилась в обороне на плацдарме, одновременно готовясь к последующим наступательным боям.

Висло-Одерская операция

14 января 1945 г. в ходе Висло-Одерской наступательной операции 370-я стрелковая дивизия (в составе 69-й армии 1-го Белорусского фронта) наступала с Пулавского плацдарма. Дивизия стремительно вошла в прорыв в районе Смогожув, овладела крупным железно — дорожными станциями Гарбатка — Летниско — Пионки и, стремительно преследуя противника в западном направлении Горбатка, Ярошин, Домбровка, Бобровец, Лодзянка, Згеж, Невеж, Турек, Пяски, Плавце, — форсировала реки Радомка, Пилица, три раза реку Варта (у Поддембице, у Пыздры, южнее г. Познань). На этом пути дивизия проходила в сутки от 30 до 45 километров. 16 января 1945 года был освобожден город Радом. 370-я стрелковая дивизия в составе 69-й армии продолжила наступление на запад в сторону Лодзи и Познани.

27 января 1945 года дивизия вышла в район Домброво, Скорзево (юго-западнее Познани), где перешла в оперативное подчинение 61-го стрелкового корпуса и получила задачу преследовать противника в направлении Нойштадт (Львувек), Мезеритц.

В ночь с 30 на 31 января 1945 года дивизия перешла бывшую германо-польскую границу в районе Сильно и ворвалась в пределы Бранденбургской провинции фашистской Германии. В упорных боях дивизия овладела сильным опорным пунктом немцев г. Мезеритц, а затем в таком же бою преодолела долговременную укрепленную позицию «восточный вал» в районе города Циленцига.

В ночь с 4 на 5 февраля 1945 года дивизия форсировала реку Одер между городами Кюстрин и Лебус и овладела важными высотами севернее города Лебус и его северной частью. Бои на плацдарме носили ожесточенный характер. Противник предпринимал отчаянные усилия по ликвидации плацдарма, нанося по несколько контратак в день. Особенно тяжелые бои шли 11, 15 и 16 февраля 1945 года. Все контратаки противника были успешно отражены, при этом дивизия улучшила свои позиции.

19 февраля 1945 г. Указом Президиума Верховного Совета СССР 370-я стрелковая дивизия награждена орденом Кутузова 2-й степени за образцовое выполнение заданий командования при прорыве обороны противника в районе южнее города Варшавы. За успешные действия в Бранденбургской провинции Германии приказом Верховного Главнокомандующего № 058 от 5 апреля 1945 года ей присвоено почётное наименование «Бранденбургской».

Берлинская наступательная операция

С 16 апреля 1945 года дивизия в составе 91 стрелкового корпуса приняла участие в Берлинской операции. Прорвав оборону противника на западном берегу реки Одер в районе Лебус, дивизия к исходу первого дня боя вышла к внешнему обводу города и крепости Франкфурт-на-Одере. В последующих боях ночными действиями части дивизии ворвались в город и овладели его северной окраиной и прилегающими к нему укрепленными пунктами (Вюсте-Кунерсдор, Клистов, Боосен, Вульков, Треплин). 20 апреля 1945 года командиру дивизии Гавилевскому Петру Саввичу было присвоено звание генерал-майора.

Переброшенная в район Фюрстенвальде, дивизия с 25 по 27 апреля 1945

года вела бои по уничтожению окруженной группировки противника юго-восточнее Берлина, в населенных пунктах Леббин, Куммерсдорф, Шторков, Филадельфия, Буш, Зельхов, Шверин. Выполнив свою задачу в уничтожении этой группировки, дивизия преследовала противника в западном направлении. 2 мая 1945 г. окружённая группировка частей 9-й армии противника была полностью разгромлена. В тот же день пал Берлин. За успешные бои в провинции Бранденбург 370-я Краснознамённая, ордена Кутузова стрелковая дивизия сибиряков получила почётное наименование «Бранденбургская».

5 мая 1945 года дивизия вышла на восточный берег реки Эльба у города Магдебург, где встретилась с союзными американскими войсками.

Вывод: таким образом мне удалось отследить боевой путь 370 стрелковой дивизии. Как видим, начало было положено в Асино и закончился их путь в Магдебурге (Германия).

Список литературы:

1. Фирсов Н.Н. Чтения по истории Сибири. М., 1915. Вып. 1. С. 32. .

Мащенко В.И. Сибирские дивизии в основных сражениях Великой Отечественной Войны. Новосибирск, 2005. С. 81. 3. Лелюшенко Д.Д. Москва – Сталинград – Берлин – Прага: Записки командарма. М., 1987. С. 83. 4. Мащенко В.И. Указ. соч. С. 95. 5. Там же. С. 99. 6. Там же. С. 100.

2. Молочаев И. П. Боевой путь Сибирских дивизий в Великой Отечественной войне 1941- 1945 гг. - Новосибирск: Изд-во СО РАН НИЦ ОИГГМ, 2000

ВАЛЕРИЙ ПАВЛОВИЧ ПУЗЫРЕВ – ВИДНЫЙ УЧЕНЫЙ И ЕГО ВКЛАД В РАЗВИТИЕ ГЕНЕТИКИ

Петрова Светлана Сергеевна

Руководитель: Повх Ирина Владимировна

ОГБПОУ «Томский базовый медицинский колледж», г. Томск

Актуальность: Личностные и профессиональные качества Валерия Павловича Пузырева сделали его имя известным не только в нашем городе, но

и далеко за его пределами. Заслуженный деятель науки РФ, академик РАМН, доктор медицинских наук, профессор. Основными направлениями научной деятельности В.П. Пузырева являются генетика мультифакториальных заболеваний, генетическая кардиология, генетика популяций человека, медико-генетическое консультирование. Живет и работает в Томске, является автором более 600 научных работ, включая 11 монографий.

Цель: проанализировать научное наследие Валерия Павловича Пузырева.
Материалы и методы: биографические сведения, научные труды, публикации В.П. Пузырева. Использовался исторический метод.

Результаты: В.П. Пузырев родился 27.07.1947 г. в Мурманске. В 1971 г. окончил Новосибирский медицинский институт по специальности «Лечебное дело». Последующее 10-летие прошло в родном институте - аспирант по медицинской генетике, с 1974 года ассистент, с 1979 года доцент кафедры факультетской терапии и одновременно (по совместительству) руководитель лаборатории медицинской генетики Института клинической и экспериментальной медицины СО АМН СССР. В этот период он опубликует монографию по проблеме «Наследственность и атеросклероз» (1977 г.) и защищает кандидатскую диссертацию на тему «Клинико-генеалогическое и биохимическое исследование наследственной предрасположенности к атеросклерозу и ишемической болезни сердца» (1977 г.).

В 1981 г. Валерий Павлович приглашен в г. Томск в качестве руководителя для организации Томского отдела медицинской генетики Института медицинской генетики АМН СССР (г. Москва). На базе отдела, в 1986 году открыт НИИ медицинской генетики ТНЦ АМН СССР, директором которого он избран. Под его руководством определены основные направления научных исследований института, сформирован коллектив молодых ученых, создана материально-техническая база.

С 1989 года В.П. Пузырев заведует курсом медицинской генетики кафедры нервных болезней, который был открыт по его инициативе в Сибирском медицинском университете. С 1999 года – первой в Сибири

кафедрой медицинской генетики Сибирского государственного медицинского университета.

В 1991 году Научный совет по медицинской генетике АМН СССР утверждает НИИ медицинской генетики ТНЦ АМН СССР, которым руководит Валерий Павлович, головным учреждением по проблемам организации медико-генетической помощи населению региона Сибири и Дальнего Востока. Спустя два года, институт становится головным учреждением проблемной комиссии – «Медицинская генетика», а в 1993 году Минздрав РФ утверждает НИИ медицинской генетики ТНЦ СО РАМН Федеральным центром медико-генетической службы Минздрава РФ. Сегодня институт по праву считается одним из ведущих научных учреждений России в области генетики человека и медицинской генетики, сотрудничающим с центром ВОЗ.

В 1994 году по инициативе В.П. Пузырева при НИИ медицинской генетики ТНЦ СО РАМН открывается первая на территории Сибири и Дальнего Востока генетическая клиника, в структуру которой вошли отделение наследственных заболеваний (стационар), консультативно-поликлиническое отделение и клинико-диагностическая лаборатория. На сегодняшний день клиника располагает всем набором современных методов диагностики и профилактики наследственных болезней и врожденных пороков развития. Благодаря усилиям академика Пузырева, в Сибири появилась возможность использования цитогенетических, биохимических и молекулярно-генетических методов в обследовании больных и их родственников.

Основными направлениями научной деятельности В.П. Пузырева являются генетика популяций человека, генетика мультифакториальных заболеваний, медико-генетическое консультирование. В результате проведенных им исследований, были получены данные по эпидемиологии наследственных болезней и врожденных пороков развития в сибирских популяциях - якуты, буряты, славянское население, тувинцы, ханты.

Значительный вклад В.П. Пузырев внес в изучение закономерностей

наследственной изменчивости генофондов сибирского народонаселения. Им впервые представлены данные по геногеографии и грузу наследственной патологии многих этносов (славяне, ханты, тувинцы, якуты, буряты, алтайцы). Он участник и организатор более 25 экспедиций в различные регионы страны. В 1987 году В.П. Пузырев защитил докторскую диссертацию на тему «Медико-генетическое исследование населения приполярных регионов». Результаты исследований обобщены также в ряде монографий: «Генетико-эпидемиологическое исследование населения Тувы» (1999 г.), «Генетико-эпидемиологическое исследование наследственной патологии в Западной Сибири (2000 г.), «Тувинцы: гены, демография, здоровье» (2003 г.). Эти работы были отмечены дипломом им. С.Н. Давиденкова, Президиума РАМН, дипломом и премией Правительства Республики Тыва РФ.

Ученое звание профессор присвоено в 1992 г, в 2003 г присвоено ученое звание академик РАМН.

Еще одно научное направление его деятельности – генетическая кардиология. Монография «Наследственность и атеросклероз» (1977 г., Новосибирск) изданная им совместно с А.А. Дзизинским, является первой отечественной монографией по данной проблеме. Под его руководством, с привлечением молекулярно-генетических методов, выполнены работы по генетике инфаркта миокарда, артериальной гипертензии, кардиомиопатиям, нарушениям ритма сердца. Впервые представлено описание наследственного полиморфизма данных популяций по комплексу генетических маркеров (иммунологическим, биохимическим, ДНК), изучена роль полиморфизмов отдельных генов в подверженности к основным болезням сердечно-сосудистой системы.

Генетика широко распространенных заболеваний, еще одно направление научной деятельности В.П. Пузырева. Известны его работы по медицинской патогенетике хронических неинфекционных заболеваний - бронхиальная астма, коронарный атеросклероз, сахарный диабет, артериальная гипертензия, хроническая обструктивная болезнь легких, гестоз, рассеянный склероз, а

также инфекционных болезней - вирусные гепатиты, туберкулез, клещевой энцефалит.

Под руководством академика Пузырева проведено комплексное исследование по оценке эффектов комбинированного воздействия радиационных и химических факторов на параметры здоровья человека. В 2004 году результаты этого исследования обобщены в коллективной монографии «Ядерно-химическое производство и генетическое здоровье».

Созданный В.П. Пузыревым НИИ медицинской генетики ТНЦ СО РАМН сегодня имеет два филиала – Бурятский (г. Улан-Удэ) и Владивостокский. Как организатор науки, является членом Президиума СО РАМН, членом научно-консультативного совета по медицинской генетике Минздравсоцразвития РФ, членом редакционных советов ряда научных журналов, научным консультантом Якутского научного центра, Многопрофильной медико-биологической лаборатории Минздрава Республики Тыва, председателем Томского отделения Российского общества медицинских генетиков, главным ученым секретарем Президиума Томского научного центра СО РАМН.

Большое внимание В.П. Пузырев уделяет подготовке научных и врачебных кадров. Под его руководством защищено 37 диссертаций, в том числе 7 докторских. Является автором более 600 научных работ, включая 11 монографий. В 1997 году, научная работа «Патологическая анатомия генома человека» отмечена дипломом и премией им. А.А. Баева научного совета программы «Геном человека» как лучшая книга года по геномной медицине.
Главный ученый секретарь Президиума ТНЦ СО РАМН, Член Президиума СО РАМН. Заместитель председателя Российского общества медицинских генетиков и председатель его Томского отделения. Член Европейского и Американского общества генетиков.

Заслуженный деятель науки РФ, награжден Орденом Почета, медалью академика РАМН С.Н. Давиденкова, медалью Российского общества медицинских генетиков, почетной медалью Р. Вихрова Европейской академии естественных наук, знаком отличия «За заслуги перед Томской областью».

Дипломы и премии Миннауки РФ и РАН, Администрации Томской области в сфере науки и образования. Президиумом РАЕН присвоено почетное звание и знак «Рыцарь науки и искусства». Звание «Соросовский профессор».

Личный вклад Валерия Павловича в организацию и развитие науки неоценим. Сегодня он является научным руководителем «Научно-исследовательского института медицинской генетики» г. Томска. Без такой личности, как В.П. Пузырев, невозможно представить облик современной медицины и науки в целом.

Выводы: на основании проведенного исследования проанализирован личный вклад академика Пузырева в развитие генетики человека, а также личностные качества врача, ученого, педагога и организатора отечественной науки.

Список литературы:

1. Международный объединенный биографический центр. Электронный ресурс. Режим доступа: biograph.ru

2. Пузырев Валерий Павлович (к 60-летию со дня рождения) //Сибирский медицинский журнал. 2007.- Томск, №2, стр141-142

МОЙ КРАЙ. МОЯ ЗЕМЛЯ. МОЯ РОДИНА

ЛЕГЕНДЫ ББМК

Подкорытова Дарья Андреевна

Руководитель: Артемова Лидия Николаевна

КГБПОУ «Барнаульский базовый медицинский колледж», г. Барнаул

История развития медицины Алтая неразрывно связана с историей родного края и нашего колледжа. Осветить судьбы всех исторически значимых людей прошлого и наших современников, прославивших медицину Алтая, невозможно в одной работе, но провести небольшой экскурс в историю нашего учебного заведения будет интересно в сравнении некоторых моментов прошлого и настоящего.

Барнаул был основан в 1730 году, относился он в то далекое время к Томской губернии Алтайского округа, а наш колледж основан в 1930 году. Возникает вопрос: «А кто же является прародителем нашего колледжа? Как связана история Демидовской площади с историей ББМК?». Оказывается, что не только у человека есть история, но и стены зданий «многое могут рассказать». Развитие медицинского образования в крае всегда было тесно связано с экономическими преобразованиями страны. Освоение богатств Сибири началось еще в XVIII веке в связи с реформами Петра I. Долгая Северная война со Швецией поставила перед Россией ряд проблем, одна из которых – получение собственных металлов. Алтай издавна был известен как район добычи металлов. Этим и воспользовался крупнейший уральский заводчик Акинфий Демидов. 21 сентября 1729 года заработал первенец алтайской металлургии – Колывано-Воскресенский завод. Недра Алтая были богаты и серебром, и медью. В 1744 г. приказчики Демидова приступили к сереброплавильному производству. 90% серебра в то далекое время производили в Барнауле. Барнаул и Екатеринбург называли «Горными городами». Не случайно на гербе Алтайского края изображены исторические объекты: доменная печь и «царица ваз». Историческим центром Барнаула можно по праву считать Демидовскую площадь, в народе ее прозвали «уголком Петербурга». Ансамбль площади, построенной с 1819—1852 годах включает в себя здания горного училища, горного госпиталя и богадельни. В центре площади находится 14-метровый Демидовский столп, окруженный сквером. Неподалеку располагается здание «Горной аптеки». В Барнауле находится единственный за Уралом музей аптечного дела «Горная аптека» — уникальный памятник истории и архитектуры XVIII века. «Горная аптека» была первой аптекой на Алтае и одной из первых в Сибири. В XVIII-XIX веках здесь кипела жизнь: через аптеку шло снабжение госпиталей округа медикаментами, инструментами, книгами для врачей, здесь готовили лекарства из местных трав.

Студенты колледжа с интересом посещают «Горную аптеку» и сегодня. В связи с развитием горного дела и необходимостью оказания медпомощи работному люду на Алтае в 1741 году были открыты лазареты и госпитали, самый

крупный из них на Демидовской площади. По специальному Указу Медицинской Канцелярии в 1751 году при Барнаульском центральном госпитале штаб-лекарем Абрамом Эшке была открыта **Колывано-Воскресенская госпитальная школа,** которая готовила кадры лекарей (врачей) и подлекарей (среднее между врачом и фельдшером) для всей Сибири и Дальнего Востока "от Урала до Охотска". Через 6 лет главным лекарем Колывано-Воскресенских заводов стал Никита Григорьевич Ножевщиков. В юности судьба свела его с самим Ломоносовым, они вместе учились в Славяно-греко-латинской академии. Заботясь о развитии медицины в отдаленном крае, он организовал **первую в Сибири медико-хирургическую школу при Горном госпитале,** которая готовила лекарей для заводов, рудников и крепостных воинских команд (прародитель медицинского университета). Подобных школ по всей России было всего четыре. К концу XVIII века, стараниями барнаульских лекарей, медицина в округе находилась на высоком уровне, даже в сравнении с Европейской Россией. В 1780 году на Колывано-Воскресенских заводах числилось четыре доктора, четыре лекаря и восемьдесят подлекарей. Через 45 лет в связи с реорганизацией медицинского образования в России Колывано-Воскресенская госпитальная школа была закрыта, но потребность в медицинских кадрах не уменьшилась. И в 1804 году усилиями начальника медицинской службы заводов, штаб-лекаря Семена Ивановича Шангина при Барнаульском центральном госпитале была открыта **первая в Сибири (вторая в России) Фельдшерская школа**, которую возглавил лекарь Федоров. В мае 1793 года случилось катастрофическое наводнение в Барнауле. Были затоплены производственные площади Барнаульского сереброплавильного завода и прилегающие к нему улицы и дома. Горная промышленность, являвшаяся главной отраслью экономики округа, вступила после 1861 года в полосу кризиса. С начала 1870-х годов стала неудержимо нарастать убыточность заводов, и к концу века почти все они были закрыты. О низком уровне медицины того времени говорят цифры: работало всего 69 врачей и немногим более 100 средних медицинских работников. Даже города испытывали недостаток врачей, о сельских районах, и говорить не приходилось.

Оказание медицинской помощи в них почти полностью ложилось на плечи средних медицинских работников, которых тоже не хватало, население страдало от инфекций. В 1917 году Барнаул пережил страшный пожар, самый крупный за всю историю России, выгорело 60 кварталов, 20 тысяч человек остались без крова. В 1917 году в Барнауле была одна больница на 90 коек, в которой работало 2 врача; инфекционная больница на 100 коек и 12 врачей, занимавшихся частной практикой. В 1922 году в Барнаул после окончания Томского университета было распределено 5 врачей. В эти годы началась активная подготовка кадров медицинских работников. **Были организованы курсы по подготовке медсестер, фельдшеров, фармацевтов, оспопрививательниц.** Поворотным моментом стало принятое в 1926 году Постановление правительства об оздоровлении и санитарном благоустройстве сельских местностей. В связи с этим в 1930 году в Барнауле был открыт двухгодичный медицинский техникум, в котором было 6 отделений: «Акушерское», «Фельдшерское», «Техника ухода», «Охрана материнства и младенчества», «Подготовительное». Первым директором и основателем медтехникума был врач, выпускник Томского университета медицинского факультета 1928 года, легендарный человек для Алтая – **Тонконогов Павел Ананьевич** 1899 года рождения. С 1932 по 1935 год он руководил Томским медицинским университетом, который, также как и наш колледж основан в 1930 году. Большую роль Павла Ананьевича как талантливого организатора отмечают в годы Великой Отечественной войны: он руководил госпиталями Алтайского края. В послевоенное время был главным рентгенологом, основателем краевой физиолечебницы (ныне краевой больницы), имеет звание «Заслуженный врач РСФСР». Под медтехникум было отведено здание на Московском проспекте (ныне проспект Ленина, 14) торгового дома Полякова. «Магазин Красный» - памятник архитектуры начала XX века в Барнауле, охраняется государством. А с 1964 года было выделено второе здание по адресу Пушкина,14, второй этаж. История строения имеет историческое значение для края. В нем в разные годы размещалось Алтайское горное правление, горное училище, губернский исполком, в годы Второй мировой войны

помещение было приспособлено под госпиталь, а в 1944 году его передали эвакуированному из города Пушкина сельскохозяйственному институту, ныне Аграрному университету.

Вывод: наш колледж располагался в самых уникальных строениях города. А кого мы можем назвать «легендами» нашего учебного заведения? Изучая материалы книги «История Алтайского края в лицах» члены Совета музея заинтересовались: «А про наших выпускников и преподавателей написали в книге?».

Евгений Петрович Осипов. Евгению Осипову, когда он определил свою судьбу, будущее представлялось… Ну, каким оно могло представляться 15-летнему парнишке, когда он поступил в Барнаульскую фельдшерско-акушерскую школу (ФАШ), если знать, что было это в 1944 году? Скорее бы кончилась война – вот главное. Практические занятия проходили в госпиталях, где лежали фронтовики, которых персонал возвращал к жизни. Именно тогда Осипов и понял, по его словам, что «это дело моего характера». В послевоенное время, окончив с отличием фельдшерское отделение, он получил направление в Тальменскую санэпидстанцию на должность помощника эпидемиолога. Через два года Осипов поступил в Новосибирский медицинский институт, а после окончания его направили на Алтай. Почти четверть века Евгений Петрович возглавлял краевую клиническую больницу. Вот мнение его заместителя по медицинской части Сергея Берестова, десять лет проработавшего вместе с Евгением Петровичем: «Очень хороший руководитель, врач, честнейший и вообще правильный человек, который всю свою жизнь отдал тому, чтобы лечить людей...» В 1980 году Евгению Петровичу было присвоено почетное звание «Народный врач СССР». Как говорилось в Указе Президиума Верховного Совета СССР: «За большой вклад в развитие народного здравоохранения и самоотверженность в выполнении врачебного долга». Он был первым в крае и остается единственным, кто получил это высокое звание.

Александр Николаевич Чеглецов. Он был хирургом медсанбата в годы ВОВ, оперировал в полевых фронтовых госпиталях. Он спас жизнь тысячам

солдат, за что был награжден двумя орденами «Красной звезды». Мы внимательно прочитали материал книги и нашли такие строки: «6 августа 1939 года Чеглецов возглавил отделение неотложной хирургии, которое разместилось в только что отстроенном новом трёхэтажном хирургическом корпусе на улице Димитрова, рассчитанном на 75 коек. Александр Николаевич сам набрал группу будущих медсестёр из 40 человек, сам четыре месяца обучал их уходу за травматологическими больными. Конечно же, параллельно много оперировал». Мы встретились и расспросили выпускницу послевоенных лет об Александре Николаевиче. Вот, что вспоминает выпускница 1948 года, ветеран труда, труженик тыла, имеющая 18 наград за свой доблестный труд, Соколова Мария Яковлевна: «Хирургию вел Чеглецов Александр Николаевич, он работал в городской больнице ведущим хирургом. Замечательный был человек, фронтовик. Я обратилась к нему, у меня болела и мучилась старенькая мама от язвы желудка, жила она в деревне. Он сказал, что можете приехать на консультацию, и я привезла ее без направления. Александр Николаевич пригласил присутствовать на операции. А в то время, ой, как соблюдалась асептика и антисептика. После операции сильных болей мама уже не чувствовала и все время молила бога за здоровье доктора». Александр Николаевич много сделал для развития медицины Барнаула и края. У всех пациентов только хорошие воспоминания об этом человеке. Про него говорили: «Он как будто вязал кружева, причём одинаково оперировал и правой, и левой рукой». Именем Чеглецова названа улица в городе Барнауле. В Алтайском крае всего 3 улицы, названные в честь медиков. В архивных материалах мы нашли, что Чеглецов был преподавателем-совместителем нашего колледжа.

Вера Сергеевна Кащеева. Улица имени Веры Кащеевой находится в Ленинском районе города Барнаула. Легенда алтайской медицины, наша выпускница, Герой Советского Союза, награждена медалью Флоренс Найтингейл за мужество и героизм, единственная в России имеющая эти две награды. Члены Совета музея в 2016 году посетили Родину нашей выпускницы, село Петровку Троицкого района, пополнив архивы нашего музея.

Выводы: К началу XXI столетия, медицинская помощь оказывается более чем по шестидесяти специальностям, с применением новейших методов и технологий диагностики и лечения, но о тех традициях духовности, человеколюбия, уважительного отношения к пациентам необходимо помнить всегда. «Нельзя лечить тело, не леча душу». Мы уверены, что таких людей, как легендарный директор Тонконогов Павел Ананьевич, главный врач краевой больницы Евгений Петрович Осипов, знаменитый хирург Александр Николаевич Чеглецов, пример мужества и героизма - Вера Кащеева и многих профессионалов-медиков, о которых мы постоянно рассказываем в нашем музее, забывать нельзя! Нужно брать с них пример доброты, милосердия, ответственности и мастерства будущим медикам.

Список литературы:

1. Всё только начинается… История Барнаула в фотографиях / Администрация города Барнаула, Комитет по культуре города Барнаула, Муниципальное учреждение «Музей «Город». – Барнаул, ИД «Алтапресс», 2010. – 150с.: ил.
2. Фефелов, А.А. Алтай. Тропинка сквозь чудо: фотоальбом. - Барнаул: ИД «Алтапресс», 2010. – 228с.: ил.
3. Алтай. Барнаул. XXI век. Барнаулу - 275 лет: Серия «Моя Россия». – Барнаул: МВН-Лайн, 2004. – 400с.: ил.
4. Статья в газете «Алтайская правда»от 13 июля 2012 года «Это дело моего характера»
5. Материалы и документы Музея истории ББМК
6. ИНТЕРНЕТ-Источник: http://www.altairegion22.ru/territory/history/

ЛЮДИ, КОТОРЫМИ ГОРДИТСЯ НАШ КОЛЛЕДЖ – ДИНАСТИЯ РЫЖОВЫХ.

Сальникова Анна Фёдоровна

Руководитель Зинурова Флора Михайловна

ГБПОУ «Кемеровский областной медицинский колледж»

Анжеро- Судженский филиал

В нашем шахтёрском городе всегда много писали о людях, которые под землёй ещё недавно добывали «чёрное золото». Есть песни, книги, посвящённые нелёгкому труду шахтёров и шахтёрским династиям. И это правильно.

Актуальность нашей работы состоит в том, что в наш век информационных технологий нередко теряются хорошие и добрые традиции. А этого нельзя допускать. Традицией нашего общества всегда было увековечивать память о людях, которые посвящали свою жизнь служению людям.

Целью данной статьи является изучение материала о людях, судьба которых тесно связана с историей нашего колледжа, о семье Рыжовых.

Задачи:

1. Изучить имеющийся материал - статьи о семье Рыжовых.
2. Взять интервью у врача – преподавателя колледжа Ивашовой О.Н.
3. Оформить имеющийся материал.

Методы исследования:

Анализ литературы, интервью.

Мне хочется в своей работе написать о людях, чей труд посвящён спасению других людей, о людях «в белых халатах». Им тоже посвящены песни, книги. Мне бы хотелось написать о своих земляках, которые когда-то давно учились в том же колледже, что и я, только он тогда назывался медицинским училищем. Один из них выпускник нашего колледжа Николай Иванович Рыжов. Он окончил училище в 1942 году в 18 лет и сразу ушёл на

фронт. Учился на фельдшера, но на фронте ему очень часто приходилось брать в руки не бинты и шприцы, а винтовку и служить в танковых частях. Сколько раз Николай Иванович вытаскивал бойцов из горящего танка и спасался сам. По словам его дочери, Ольги Николаевны Ивашовой (Рыжовой), танк, в котором ему пришлось пересекать фронтовые дороги, горел 13 раз. Однажды, когда был подбит его танк, он вытащил своего боевого командира и, оказав ему первую помощь, вывел его к своим под обстрелами.

Рыжов Н.И. принимал участие в боях под Сталинградом и в Орловско-Курской битве. Проявил себя мужественным бойцом и отличным специалистом.

За свой ратный медицинский труд Николай Иванович был награждён орденами Красной Звезды и Отечественной войны II степени и многими медалями. Демобилизовался в 1946-м году[1,116].

Страна залечивала раны, восстанавливалась. Было нужно больше угля. Лейтенант запаса Рыжов Н.И. пошёл работать фельдшером в поликлинику шахты 9-15, где снова надо было спасать жизни теперь уже горняков.

И всё же Николай Иванович с детства мечтал стать врачом и, несмотря на нелёгкие времена, поехал с братом Сашей поступать в Томский медицинский институт. Учился увлечённо, много читал. Обучаясь в вузе, устроился работать при институте препаратором. Николай Иванович помнил хорошо слова великого Пирогова о том, что путь в хирургию лежит через анатомический театр.

И вот по окончанию института Николай Иванович снова в Анжерке, снова в шахтовой больнице. Он понимал, насколько его труд полезен людям. Более трёх тысяч операций провёл Рыжов Н.И., скольким людям он вернул жизнь! Ольга Николаевна вспоминала о том, что когда в шахте под Новый год случилась авария, и задавило горняка, Николай Иванович сразу помчался в больницу: надо было спасать жизнь человека. Семья встречала Новый год без главы семьи. Домой вернулся только 2-го января.

Когда Николай Иванович стал главным врачом больницы шахты 9-15, очень много времени уделял профилактической работе, гигиене. Горняки тогда назвали больницу «Мастерской жизни», а самого Рыжова – «мастером своего дела» [2,3].

Последние годы жизни Рыжов работал главным врачом Горбольницы № 1 г. Анжеро-Судженска, где проявил себя не только хорошим специалистом (хирургом), но и хорошим организатором, руководителем. Выбирался депутатом горсовета.

Медицине посвятил всю свою жизнь и младший брат Николая Ивановича – Александр Иванович, профессор, доктор медицинских наук, член-корреспондент СО АН ВШ. Окончив медицинское училище г. Анжеро-Судженска, он поехал в Томск, где с отличием окончил Томский медицинский институт. В том же 1955 году был зачислен в число аспирантов кафедры гистологии и эмбриологии и за время обучения в аспирантуре написал и защитил кандидатскую диссертацию.

С 1957 года Рыжов А.И. – ассистент кафедры гистологии, успешно сочетающий свою научно-исследовательскую деятельность с педагогической работой. С 1964 года Рыжов А.И. – заведующий отделом патоморфологии центральной научно-исследовательской лаборатории Томского медицинского института. В документе, который хранится в музее нашего колледжа (за подписью ректора Сибирского медицинского университета, академика РАМН М.А. Медведева) говорится о том, что под руководством Рыжова А.И. была унифицирована научная тематика в его отделе. В 1971 году Рыжов А.И., проведя исследования, защитил докторскую диссертацию на тему «Морфология нервного аппарата пищеварительного тракта морских свинок при воздействии некоторых экстремальных факторов». В дальнейшем Николай Иванович работал заместителем декана лечебного факультета, проректором по учебной части института. При его участии на кафедре гистологии были созданы стенды, слайды.

Александр Иванович не прекращал свою педагогическую деятельность, читая курсы лекций по гистологии студентам лечебного и педиатрического отделения. По воспоминаниям учеников «его лекции отличались глубоким содержанием и доходчивостью». С 1981 года доцент Рыжов А.И. – заведующий кафедры гистологии и эмбриологии. За время работы на этой должности под его руководством научная тематика кафедры получила единое направление, это сказалось на повышении эффективности научных исследований сотрудников. Под руководством Рыжова Н.И. было выполнено и защищено 28 кандидатских и 5 докторских диссертаций.

За многолетний и безупречный труд Александр Иванович был удостоен многих правительственных наград и почётного звания заслуженного деятеля науки РФ.

Врачом была и супруга Александра Ивановича – Евдокия Александровна. По специальности врач отоларинголог. По стопам своих отцов пошли и дочери Николая Ивановича и Александра Ивановича Рыжовых: Ольга Николаевна Рыжова (Ивашова) и Ирина Александровна Рыжова. Они также окончили Томский медицинский институт.

Ирина Александровна стала врачом-гинекологом, работала в городе Томске в акушерско-гинекологической клинике при СГТМУ. Ирина стала кандидатом медицинских наук, но несколько лет назад её жизнь трагически оборвалась.

Ольга Николаевна Ивашова (Рыжова) преподаёт в нашем колледже уже почти 30 лет хирургию. Была много лет заведующей отделением «Сестринское дело». Она очень любит свою работу и предана медицине, о которой мечтала с детства. Ведь родилась она в семье врачей. Медицинским работником были и папа, и мама – Галина Ивановна Рыжова. Ольга Николаевна - грамотный и компетентный специалист. Она гордится тем, что окончила именно Томский мединститут и любит город своей юности. Мы слышим часто от неё: «Мой любимый Томск».

В наш колледж Ольга Николаевна пришла работать преподавателем хирургии в 1987 году из практического здравоохранения, после института проработав несколько лет врачом-гинекологом в женской консультации Анжеро-Судженской городской больницы. И вот уже 30 лет она учит будущих медсестёр и фельдшеров оказывать неотложную помощь пациентам, обращаться с хирургическими инструментами, накладывать швы и повязки. Работая с 2000 года заведующей отделением «Сестринское дело», не только учила, но и воспитывала студентов-медиков, знакомя их с требованиями медицинской этики и деонтологии. Ольга Николаевна всегда много времени уделяла индивидуальной работе со студентами, зная и понимая проблемы каждого. Кроме того Ольга Николаевна с 1991 по 2008 год являлась председателем первичной профсоюзной организации Анжеро-Судженского медицинского училища, всегда была душой коллектива. Сплачивала людей вокруг себя, помогая добрым советом, никогда не оставалась в стороне от чужой беды. Она активно работала и над созданием первичной профсоюзной организации студентов. Организовала клуб «Гиппократ». Наши студенты очень любят и уважают Ольгу Николаевну, и некоторые из них называют её «наша вторая мама».

С большой теплотой Ольгу Николаевну вспоминают и бывшие студенты, окончившие наш колледж. И профессию свою, по словам Ольги Николаевны, она выбрала неслучайно. Ведь она принадлежит к династии врачей Рыжовых – династии, которая насчитывает в целом 220 с небольшим лет. Рыжовы всю свою жизнь посвятили медицине, а значит служению людям. Про таких людей как раз и говорится: «Я отдаю своё сердце людям».

«Рис» 1. Ивашова О.Н.

«Рис» 2. Рыжов Н.И. Выпуск 1941 г. Врач-хирург

Список литературы:

1.Овеянные славой ордена [Текст] / под редакцией Г.Славнов.-Анжеро-Судженск, :МБУК «Городской краеведческий музей», 2013.-128с.

2. Ярин Б. Хирург [Текст] / Б. Ярин // газета «Борьба за уголь» Анжеро-Судженск, :, 1970г.-4с.

МАСТЕР ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ТРУДА
УРОКИ МАСТЕРСТВА

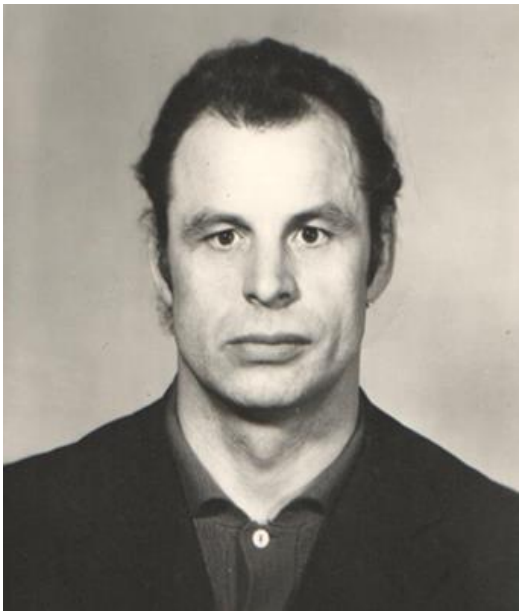
Селихова Елизавета Евгеньевна

Руководитель: Никитина Наталья Владимировна

ОГБПОУ «Томский базовый медицинский колледж» г. Томск

Мастер педагогического труда - так можно назвать Виктора Васильевича Астанина, который всю свою жизнь посвятил подрастающему поколению. В.В. Астанин в юности и не помышлял стать учителем физической культуры. Родился он в 1939 году в поселке Тимирязево Томского района. После окончания школы - служба в Армии. Армия, любовь к детям, серьезное увлечение спортом привели его в педагогический институт. Он стал студентом факультета физического воспитания, Томского педагогического института

имени Ленинского комсомола. Институт дал большие возможности для саморазвития, становления личности.



Виктор Васильевич всегда добросовестно относился к учебе, занятиям спортом и поэтому упорной работой достиг следующих результатов – 1 разряд по волейболу и баскетболу, выполнил норматив Кандидата мастера спорта по тяжелой атлетике. Это все стало мощной подготовкой к его будущей профессии. Свою трудовую деятельность начал в средних специальных учебных заведениях.

Цель работы: представить мастера педагогического труда, работавшего в нашем колледже до последних дней жизни преподавателем физической культуры.

В 80-е годы в медицинском училище появился скромный, трудолюбивый, высоко эрудированный педагог. Первым делом предстояло уравнять предмет с другими общеобразовательными дисциплинами. С началом занятий Виктор Васильевич обнаружил, что физическая подготовка студентов на среднем уровне. Он понимал, что только урок, основанный на принципе обязательности, поможет ученикам получить вместе с дипломом и аттестат здоровья. Виктор Васильевич сделал уроки физкультуры главным звеном в системе физического воспитания в училище. Оттого, как проходят уроки физкультуры, зависит отношение студентов к физической культуре и спорту.

Молодой педагог никогда не унывал. Правильной постановкой работы по физическому воспи-танию он сумел убедить всех педа-гогов, что чем студент здоровее, энергичнее, тем больше он любит учиться.

«Рис» 1. Группа сестринского отделения на занятии

Учителя физической культуры образно называют учителем здоровья. Ну а уж коли учитель здоровья, то прежде всего он должен быть здоров сам. Быть примером в умении сохранять на долгие годы бодрость тела и духа. Быть всегда подтянутым и жизнерадостным, стройным и ловким, заражающим окружающих своей любовью к физической культуре и спорту.

Внеклассная физкультурно-спортивная работа являлась логическим продолжением учебной и отмечалась массовостью. Шум голосов не стихал на площадке и в зале в течение всего дня.

Самоотверженная, творческая работа педагога: интересные уроки, соревнования, товарищеские встречи между техникумами по видам спорта и долгожданные успехи и победы, а главное, отличное здоровье, - не могли не принести признание со стороны ребят, коллег, классных руководителей. Талантливый педагог – он бесконечно был влюблен в свое дело.

«Рис» 2. В.В. Астанин со студентами на игровом поле

Уровень его компетентности, его профессионального мастерства способен был удивить, восхитить, зажечь даже самого равнодушного человека. Более 30 лет отдал педагогической деятельности Виктор Васильевич Астанин.

«Рис» 3. Группа студентов с В.В. Астаниным

Талантливый педагог - это тот, лучшие черты и качества личности которого, его жизненные ориентиры тысяче-кратно повторяются в его учениках. У него учились жить, его считали эталоном человеческих ценностей, именно таким педагогом, с именем которого во многом связано становление и развитие системы физического воспитания студентов города Томска.

Труд В.В. Астанина справедливо отмечен многими грамотами.

Ежегодно с 2013 года в медицинском колледже проводится областной турнир по волейболу на «Кубок В.В. Астанина». Турнир собирает любителей игры в волейбол. Сборная команда колледжа ни разу не отдала «Кубок В.В. Астанина».

Список литературы:

1. Гришин В.Г., Смысл жизни. [текст]: ФК / В,Г.Гришин. –М. : Педагогика, 1985. – 64 с.

ЛЮБЛЮ ТЕБЯ, МОЙ КРАЙ ТАЁЖНЫЙ

Смирнова Арина Александровна

Руководитель: Лебедева Ирина Юрьевна

ОГБПОУ «Томский базовый медицинский колледж», г. Томск

Актуальность: Глядя на карту сселившихся деревень Парабельского района, понимаешь, как много в нашей истории утеряно безвозвратно. Это не только наименования населённых пунктов, это люди, их судьбы. Всё меньше остаётся тех, кто ещё помнит, если не сами исчезнувшие деревни, то, по крайней мере, их названия.

Сегодня все громче и громче говорят о возрождении России, и почти никто не знает, что делать. Проблема видится столь высокой, что рядовому человеку попросту боязно прикасаться к ней; это под силу только «большим государственным» умам.

Между тем тихо спетая старинная песня, вежливый поклон молодого человека старушке, затеянная взрослыми на весенней лужайке игра в лапту или салки – это и есть начало возрождения прадедовских обычаев, народного духа. Стекаясь по капельке в ручейки – от дома к улице, от улицы к хутору, от хутора к станице - они образуют могучую реку Памяти.

Любовь к Отечеству всегда определяется степенью любви к родной стороне, своей малой родине, где родился, вырос, куда тебя всегда будет тянуть на встречу со своим босоногим детством.

Со словом «Родина» у каждого человека связаны ассоциации с самым дорогим в его жизни. Это может быть населённый пункт, в котором родился и вырос, местная природа, предки. Любовь к Отечеству, чувство причастности к судьбе родного края, не возникают сами по себе. В современном мире дети, имея общее представление о стране, гимне и гербе, не имеют достаточных знаний в области краеведения. Они могут назвать президента, столицу, а населённые пункты своего района, уважаемых жителей, живущих с ними на одной улице, не знают.

Нарымский край - это мой родной край, где я живу, где встречаю восходы и закаты солнца, весну и лето, осень и зиму. Это часть огромной земли, с богатой яркой историей, чудесной природой и, конечно, же, с людьми – тружениками.

Затерялось на обширных сибирских просторах маленькое наше село. Но и здесь, как и во многих уголках необъятной страны, живут и трудятся люди. Люблю свой край, хочу, чтобы он сохранился со всеми своими обычаями и традициями. Ведь это наше будущее.

Достопримечательность – это место или принадлежащий какому-нибудь месту предмет, заслуживающий особого внимания.

Листая школьные музейные альбомы, мы спорим, что есть, что и кто есть кто, приходим к выводу: как быстротечно время! То, что вчера было просто рядовым эпизодом, сегодня уже историческое событие. Изменились окрестности села, поменяли облик здания. Речка, в которой купался мой папа, не похожа на ту, в которой купаюсь я, а она та же. Лесок, где собирала грибы моя бабушка, уже не сыскать, а был он рядом с домом, за околицей… Даже природные ресурсы очень изменились.

Цель: показать Нарым как объект туристического внимания, изучить и сохранить информацию о родном селе, его достопримечательностях, улицах, жителях для потомков.

Задачи:

1) Ознакомиться с историческим, культурным своеобразием родного села.
2) Развивать бережное отношение к селу и его природе, к достопримечательностям и культурным ценностям.
3) Обобщить и систематизировать знания о родном крае.

Методы исследования: анализ литературы, устный опрос, наблюдение.

Есть в нашем Парабельском районе место, богатое своим историческим прошлым, - это село Нарым. Оно является центром политической ссылки, имеет много зданий, определенных как исторические памятники республиканского значения и входящих в сводный список памятников истории и культуры Томской области, находящихся под государственной охраной. Общая площадь охранной зоны 12,5га.

С XVII века здесь жили ссыльные. Знали Нарымские болота участников крестьянских восстаний Степана Разина и Емельяна Пугачева, пленных шведов и декабристов. В 1930 -1960-е годы XIX века в Нарым были сосланы многие польские революционеры, участники восстаний 1830 и 1863 г.г. в царстве Польском. В Нарыме остались и поныне семьи-старожилы.

Как память о польском периоде ссылки стоит в Нарыме дом, построенный в 1845 г. польскими политссыльными для купца Прянишникова. В основных чертах дом сохранил свой первоначальный вид. Научно-

производственные специализированные мастерские «Томскреставрация» восстановили памятник деревянной архитектуры. Сейчас здесь находится Администрация Нарымского сельского округа.

Царское правительство не забыло о маленьком заштатном городишке, посчитав его очень удачной находкой в поисках гиблых мест для высылки непокорных. Нарым был превращен в политическую «тюрьму без решеток». Условия здесь для этого были самые подходящие: неосвоенные пространства дикой тайги, болота с миллиардами ядовитого гнуса, снега и морозы зимой, бездорожье в остальные времена года.

Главная улица современного Нарыма носит имя прославленного революционера В.В. Куйбышева. Она была переименована из улицы Крестовоздвиженской, в конце которой стоял двухэтажный дом, принадлежавший местному жителю Г. Пушкареву. Прибыв в 1910г. в Нарым, Валериан Владимирович Куйбышев поселился во втором этаже этого дома. Многие политические ссыльные посещали его в то время, так как стал этот дом центром всей свободной мысли Нарыма.

В годы пребывания В.В. Куйбышева в Нарыме, при его непосредственном участии была организована одна из наиболее активно действующих столовая-коммуна. В этой столовой на стене было вывешено красное знамя. Дом стоит по улице Куйбышева, на нем висит мемориальная доска. Все либеральные издательства высылали бесплатно, по просьбе ссыльных, газеты. Нелегальная литература хранилась особо. Нарымская библиотека имела много книг В.И. Ленина, экземпляры газет «Пролетарий», «Социал-демократ». Весь ее фонд был постоянно в действии.

Жил со своей семьей в изгнании Нарымской ссылки и А.В. Шотман, финн по национальности, соратник В.И. Ленина. Дом, в котором он квартировал, стоял по улице Крестовоздвиженской (улица Куйбышева) и принадлежал местному жителю Соснину. Это двухэтажный деревянный дом, построенный в конце XIX века. В этом же доме квартировал политссыльный Мандельштам А.В., человек, который, несмотря на строгий режим Нарымской ссылки, принял

активное участие в подготовке исторической маевки 1912 г. в Колином Бору и выступил на этом митинге с речью, направленной против самодержавия.

Впервые в 1910 г. высылается в Нарымский край Я.М. Свердлов в село Тогур. Но из-за того, что Яков Михайлович постоянно стремился на волю, к революционной борьбе, он не мог жить в изгнании, будучи оторванным, от революционной борьбы. Это послужило причиной того, что Яков Михайлович совершил ряд побегов из Нарымского края, жил в разных селах, в том числе, в Нарыме останавливался на некоторое время. Сохранился дом местного жителя Черепанова. Это пятистенный одноэтажный дом на подкладках, производил когда-то впечатление величавости. В настоящее время дом в частном владении. Среди борцов за Советскую власть в Нарымском крае были такие видные деятели партии, как Крылов А., Иванов А., Шишков А.В., Косарев В.М. Все эти люди жили в Нарыме в годы ссылки. Сохранился дом, в котором они квартировали на улице Куйбышева.

В этом же доме квартировали в 1907-1909 г.г. Кожевниковы - родители известного советского писателя В. Кожевникова, он и родился в этом доме в 1909 году. Старое двухэтажное здание, являлось примером русского дома того времени. Сын хозяина этого дома, В.В. Перемитин, оказывал помощь в работе организации политссыльных, участвовал в работе театра, став одним из представителей передовой, свободомыслящей молодежи Нарыма.

Видный деятель коммунистической партии и советского государства Иосиф Виссарионович Сталин был выслан в Нарым в 1912 г. Прибыв к месту ссылки, он поселился в доме крестьянина Алексеева Я.А., где прожил 39 дней, после чего совершил побег. Дом Алексеева, именуемый ныне «Сталинским домом» стоит на территории мемориального музея и имеет значение мемориального дома с оформленным интерьером.

На территории мемориального музея стоит еще один дом – историческая каталажная камера, или «Нарымская каталажка». Здесь на нарах в общей камере проводили ночи провинившиеся поднадзорные, а самых злостных нарушителей помещали в одиночную камеру. Здесь же, через коридор,

окошечко из комнаты полицейского надзирателя, пресекавшего всякие мятежные разговоры. На окнах металлические решетки, посередине - печь.
В полутора километрах от Нарыма есть небольшой лесок, полосой уходящий вдаль. На опушке непролазная гуща кустарника. Колин бор - называют его нарымчане.

Политссыльные облюбовали это тихое красивое место для нелегальных встреч. Еще в 1907, 1910 и 1911 гг. здесь проводились маевки.

В 1912 г. ссылка в очередной раз праздновала День международной солидарности рабочих. В лес ссыльные пошли двумя обособленными группами: большевики и меньшевики с эсерами, анархистами и прочими. Стражники наблюдали за митингом издали, посмотрели на красные флаги ,переписали собравшихся и пошли к приставу с докладом. Погода была хорошей, по – весеннему светило солнце, щебетали птицы, и люди весь день провели в лесу. Расходились с песнями. Демонстрация подняла революционный дух политссыльных, произведя большое впечатление на местных жителей, особенно на молодежь.

Спустя некоторое время приехали жандармы, начались обыски и аресты.

В настоящее время терпит бедствие один из самых замечательных памятников села - купеческая лавка купца Родикова. Добротное здание в центре Нарыма превращено в складское помещение. Без должного ухода оно с каждым годом ветшает и разрушается, и разрушается. Но если Нарым превратится в центр туризма, то возможно новые инвестиции позволят восстановить этот памятник архитектуры.

Вырос Нарым за годы своего существования. Сейчас его северная окраина застроена типовыми добротными домами лесозаготовителей, там же разместилась и красавица-школа, которая 15 августа 2009 года отметила свой двойной юбилей.

Первой школой в Нарыме была двухступенчатая народная школа, созданная по указу Екатерины II в 1789 г. В 1852 г. она стала называться Нарымской городской школой. После революционных преобразований в стране

в 1917 г. школа стала семилетней, ее педагогический коллектив насчитывал 18 учителей. В годы Великой Отечественной войны школа размещалась в двух зданиях. А в 1949 г. была построена Нарымская средняя общеобразовательная школа, которая действовала до 1997 г.

В 2003 г. в Нарыме была построена современная школа, сегодня она является центром культурно-воспитательной работы села. На базе школы проходят многие мероприятия районного и областного уровней. На территории Нарымской школы находится цветник, который является достопримечательностью не только села, но и района. Ежегодно полюбоваться на это чудо приезжают многие гости из разных районов Томской области.

В школе, единственной в районе, имеется своя картинная галерея. Здесь находятся работы заслуженных художников России: Ломанова Г.М., Клюева А.А., Гранкина В.М., Бельчиковой Т.М., Попова В.Ф., Завьялова Г.Н.

Очень важно рассказывать детям историю, еще важнее провести параллель между историей целого государства и родным селом, заинтересовать подростка подвигами своих предков.

Нарым с его уникальными памятниками деревянного и каменного зодчества, с его многовековым историческим прошлым является одним из самых ярких и значительных мест историко-культурного наследия Томской области. Собственность культурного наследия Нарыма уникальна и незаменима. Она обладает большой ценностью, и потеря ее нанесет урон всей мировой культуре. Кроме материальных памятников не менее важно живое этнографическое наследие - наши малочисленные народы с их самобытной культурой. Безусловно, все эти сокровища нужно показывать.

Бережное отношение к истории нашего края, его традициям - святой долг каждого из нас. И воспевать свою землю, как это делали наши деды и отцы.

Список литературы:

1. Земля Парабельская: Сборник научно-популярных очерков к 400–летию Нарыма/ отв. ред. Я.А. Яковлев. - Издательство Томского университета, 1996г.
2. Мезенцева, Л.В. Нарым /Западно-Сибирское книжное издат., 1984 г.

ИСТОРИЯ МОЕГО КРАЯ

Соболев Филипп Александрович

Руководитель: Кабикова Алина Владимировна

ОГБПОУ «Томский техникум информационных технологий», г. Томск

У каждого из нас есть своя Родина, где мы родились и выросли. Я родился в городе Кызыл, который находится в Республике Тыва. Как и у всех городов, регионов нашей страны, а также всего мира, у него есть своя история, причем очень интересная и уникальная.

Цель: рассказать об истории происхождения своего края.

Задачи:

1. Найти и обработать информацию по данной теме.
2. Познакомить со своей Родиной – Республикой Тыва.
3. Рассказать о выдающемся человеке Сергее Кужугетовиче Шойгу.

Как же зарождалась Тыва?

В IX веке быстро расширилась империя енисейских кыргызов с центром на территории современной Хакасии и обожествляемым каганом во главе. В 840 году это государство уничтожило Уйгурский каганат (745—847 гг.) и распространило свою власть на территорию современной Тывы. Преследуя остатки уйгуров, енисейские кыргызы с боями дошли до Иртыша, и вторглись в оазисы Восточного Туркестана. Енисейские кыргызы предоставляли государству высших военных и административных руководителей.

В борьбе с Тюркским и Уйгурским каганатами, Кыргызский каганат отстаивал свою независимость вплоть до XIII века, ставшего переломным в истории Саяно-Алтайского региона. Енисейские кыргызы сохранили два основных массива своего расселения: Верхний и Средний Енисей, и Алтай с Прииртышьем. В последующем этнические пути енисейских кыргызов и будущих киргизов Тянь-Шаня разошлись. Ойраты обитали на территории современной Тывы, позднее откочевали на юг.

В начале XIII века территория современной Тывы вошла в состав Монгольской империи. В XIV веке Монгольская империя распалась на отдельные государства, и Тыва стала частью государств Северная Юань и Хотогойтского ханства.

Позднее Тыва была частью Джунгарского ханства, после разгрома, которого в 1758 году тувинские земли вошли в состав маньчжурской империи Цин. До 1912 года Тыва находилась под управлением этого государства [1].

17 августа 1944 года Тувинская Народная Республика приняла декларацию о вхождении ТНР в состав СССР. Во времена Второй Мировой войны Тыва активно помогала, как и ресурсами, так и военными кадрами. С тех времен активно зарождалась промышленность и вместе с тем и экономика.

Каждый край нашей огромной страны славится не только местными достопримечательностями, но и своими известными личностями, которыми, несомненно, гордятся. В нынешнее время Тыва мало, кому известна, у нас тоже есть такие люди, которые всем известны.

Я Вам расскажу о выдающемся человеке, чье имя Сергей Кужугетович Шойгу (рисунок 1, [2]).

«Рис» 1. Сергей Кужугетович Шойгу

Сергей Шойгу родился 21 мая 1955 года в небольшом городке Чадане Тувинской автономной области в семье редактора районной газеты Кужугета Сергеевича Шойгу и зоотехника Александры Яковлевны Шойгу.

С 1994 года по 2012 год Сергей Кужугетович Шойгу возглавляет пост министра Российской Федерации по делам гражданской обороны, чрезвычайным ситуациям и ликвидации последствий стихийных бедствий. Одновременно, с 10 января по 7 мая 2000 г. является заместителем председателя Правительства Российской Федерации. В должности министра МЧС руководил многими спасательными и гуманитарными операциями МЧС России. В последующем 6 ноября 2012 года по указу президента Российской Федерации В. В. Путина был назначен на пост министра обороны РФ (рисунок 2, [2]).

«Рис» 2. Министр обороны РФ

Министр обороны РФ значительно увеличил интенсивность боевой подготовки:

– Предприняты, с целью выявить реальное состояние дел в Вооружённых Силах, неоднократные внезапные проверки боеготовности.
– Созданы Силы специальных операций.
– Возвращены на службу многие несправедливо уволенные офицеры.
– Отменена демилитаризация военной медицины.

За год набор в военные училища и академии увеличился в 7,5 раза, а в ВУЗах без военных кафедр по инициативе нового министра были созданы научные роты, что позволяет студентам этих ВУЗов отслужить в армии без

отрыва от обучения, в России увеличилось количество кадетских и суворовских училищ.

В заключение хотелось бы отметить: гордитесь своей Родиной, она у Вас одна, ведь она уникальна, даже своей историей!

Список литературы:

1. https://ru.wikipedia.org
2. https://www.google.ru

АНДРЕЙ ГРИГОРЬЕВИЧ САВИНЫХ: УЧЕНЫЙ, ХИРУРГ, ЧЕЛОВЕК

Струльников Тимур Юрьевич

Руководитель: Ковалевская Татьяна Рудольфовна

ОГБПОУ «Томский базовый медицинский колледж», г.Томск

Среди корифеев томской медицинской науки, безусловно, центральное место занимает крупнейшей ученый, блестящий клиницист и хирург, талантливый организатор здравоохранения и общественный деятель, академик Андрей Григорьевич Савиных. А.Г. Савиных родился 1 декабря 1888 г. в деревне Моршаны Вятской губернии, в семье крестьянина.

Детство и юность его прошли в г. Тобольске, здесь он получил среднее образование, окончив в 1913 г. духовную семинарию. Осенью того же года был принят на медицинский факультет Томского императорского университета.

В 1917 г. А.Г. Савиных получил звание лекаря и был направлен на Кавказский фронт, где до декабря служил врачом перевязочного отряда. После демобилизации в конце 1917 г. работал вначале врачом сельской больницы, а затем заведующим отделением в губернской земской больнице Тобольска. В

1919 г. А.Г. Савиных получил от Тобольского земства научную командировку для усовершенствования по хирургии в госпитальную хирургическую клинику Томского университета. В этой клинике он прошел славный путь ученого — от ординатора до действительного члена Академии медицинских наук. Будучи ординатором, А.Г. Савиных выделялся среди своих товарищей высокой хирургической техникой и громадной трудоспособностью, был настойчив в разрешении научных вопросов.

В 1931 г. Андрей Григорьевич Савиных утвержден в звании профессора и назначен заведующим кафедрой госпитальной хирургии Томского медицинского института. Этот период его деятельности стал особенно плодотворным, он вел самостоятельный курс «Предоперационная подготовка, послеоперационный уход и лечение операционных больных» в Институте совершенствования врачей, в ТМИ читал курс хирургии. Со студентами он подробно разбирал то или иное заболевание, демонстрируя все методы обследования, схемы лечения, рентгенограммы, патологоанатомические препараты, демонстрировал больных, проходивших лечение в клинике, с кратким разбором их заболевания. Работая в клинике, а затем и став профессором, он вместо отдыха в летнее время выезжал в низовья Оби во главе сформированных им хирургических отрядов для обучения врачей и оказания медицинской помощи народам Севера.

Врачебная и научная деятельность Андрея Григорьевича была многогранной: он занимался проблемами в области урологии, пластической хирургии, ортопедии, переливания крови, онкологии, местной и проводниковой анестезии. В первые годы своей работы А.Г. Савиных разработал оригинальный метод удаления эхинококка, формализации альвеолярного эхинококка, новые методики операций при диастазе прямых мышц живота и оперативной фиксации дистопированной и блуждающей почки. Но особое

место занимают его работы в области хирургии органов брюшной полости и средостения, которые вошли в «золотой» фонд хирургической науки. Работами Савиных открыта новая страница в хирургии средостения и органов грудной клетки. Предложенный им метод высокой спинномозговой анестезии совкаином, дал возможность широко оперировать не только в брюшной, но и в грудной полостях. Савиных впервые разработал чрездиафрагмальный доступ к средостению и легким путем срединного рассечения диафрагмы и пересечения ее ножек. Предложенный им доступ к средостению использовался для удаления раковых опухолей пищевода, кардии, лечения рубцовых сужений пищевода и других заболеваний. Этот метод обеспечил радикальное лечение рака пищевода и кардии. 2 ноября 1943 года Савиных впервые в мировой практике успешно внеплеврально удалил пищевод, заменив его тонкой кишкой. Разработанная им методика удаления рака кардии и нижнего отдела пищевода позволила до минимума свести неблагоприятный исход при операциях (до 1%). Популяризируя предложенные им хирургические методы лечения, Савиных, начиная с 1939 года, выполнил 19 демонстрационных операций в клиниках Москвы, Ленинграда, Ташкента и Кузбасса. Академик С.С. Юдин писал: «Самым замечательным открытием, прославившим советскую хирургию, является диафрагмокруротомия по А.Г. Савиных... Кто хоть раз проверил это в собственных руках, никогда ни откажется от этого выдающегося достижения». В настоящее время эта методика с успехом применяется при экстирпации пищевода при раке и рубцовых стриктурах, при оперативном лечении ахалазии кардии, аневризме аорты, удалении инородных тел из наддиафрагмального пространства, лечении островоспалительных медиастинитов и ряде других заболеваний.

Благодаря незаурядным техническим способностям А.Г. Савиных при помощи сотрудников ТПИ (ныне ТПУ) сконструировал и изготовил уникальный хирургический инструментарий, который обеспечивал совершенное выполнение всех этапов интрамедиастинальных операций, и широко используется в хирургической практике в настоящее время. Результаты

многолетней деятельности А.Г. Савиных представлены в 84 научных работах, основная часть которых посвящена вопросам лечения рака кардии и пищевода. Большой заслугой А.Г. Савиных является то, что он создал сибирскую школу хирургов.

Под его руководством выполнено и защищено 25 докторских и кандидатских диссертаций, его ученики работали и продолжают работать во многих лечебных учреждениях Томска и других городов.

А.Г. Савиных неоднократно представлял советскую хирургическую школу в зарубежных странах: США, Мексике, Португалии, Великобритании и др. Выдающиеся организаторские способности позволили А.Г. Савиных создать в Томске в 1932 г. станцию переливания крови, преобразованную затем в филиал Центрального института переливания крови, в 1936 г. — Институт онкологии.

Трудно переоценить работу А.Г. Савиных в годы Великой Отечественной войны, он являлся членом созданного в Томске комитета ученых по оказанию помощи фронту и отдал много сил для его успешной работы. Оставаясь заведующим кафедрой госпитальной хирургии ТМИ, он был ведущим консультантом тыловой госпитальной базы Сибирского военного округа и многих эвакогоспиталей Томска, постоянно осуществлял консультативную работу в госпиталях и выполнял наиболее сложные операции у раненых. К этому периоду относится разработка им совместно с сотрудниками ТПИ электромагнитного металлоискателя для обнаружения и удаления осколков из средостения и органов грудной полости. Пользуясь своими методами, он произвел ряд блестящих операций удаления инородных тел из нижних отделов средостения, сердца, легких. Выполнил 2 уникальные операции на сердце (до него в мировой хирургической практике было сделано 3 операции).

Плодотворная деятельность Андрея Григорьевича Савиных как ученого, хирурга-новатора высоко оценена медицинской общественностью. В 1938 г. ему была присуждена степень доктора медицинских наук без защиты диссертации, и он получил первую премию народного комиссара здравоохранения СССР за работу «Радикальное и консервативное лечение рака

кардии и нижнего отдела пищевода». В 1943 г. А.Г. Савиных присвоено звание заслуженного деятеля науки РСФСР, в том же году присуждена Сталинская премия за монографию «Чрезбрюшинная медиастинотомия и ее значение в хирургической практике». В 1944 г. при организации Академии медицинских наук ему одному из первых присвоено звание действительного члена АМН СССР. В 1952 г. решением президиума АМН СССР на базе Томской госпитальной хирургической клиники было организовано отделение экспериментальной патологии и терапии рака. Академик А.Г. Савиных был избран почетным членом Ленинградского, Куйбышевского, Новосибирского, Красноярского хирургических обществ. До конца жизни поддерживал тесные научные и дружеские контакты с такими выдающимися отечественными учеными, как А.Н. Блохин, Б.В. Петровский, С.С. Юдин, П.А. Куприянов, Н.Н. Петров, Б.С. Розанов и др. Входил в состав редколлегии журнала «Хирургия», редакционного совета журнала «Клиническая медицина». Являлся членом ученого совета Международной ассоциации хирургов (1953 г.). Был членом правления Всесоюзного научного общества хирургов, членом правления научного общества хирургов РСФСР, членом правления Всесоюзного научного общества онкологов, председателем Томского областного общества хирургов. Был членом ВАК при Министерстве высшего образования СССР. Действительный член АМН СССР (1944 г.). Заслуженный деятель науки РСФСР (1943 г.). Создание в 70-х в Томске научного центра АМН СССР (РАМН) является воплощением идей Савиных. Человек огромной энергии и трудоспособности, только труд считал ключом к успеху. Был человеком большой души, отзывчивым, всегда готовым прийти на помощь другим. Страстно любил природу, в свободное от работы время охотился и рыбачил. До конца жизни оставался верным Томску, институту, хотя неоднократно получал предложения переехать в Москву и Ленинград. Именем Савиных названы в 1963 г. улица в Томске (б. Госпитальная) и госпитальная хирургическая клиника СибГМУ. На здании клиники установлена мемориальная доска (2003 г.). Заслуги А.Г. Савиных перед Родиной были

отмечены двумя орденами Ленина и орденом Трудового Красного Знамени. Скончался Андрей Григорьевич Савиных 26 февраля 1963 г. в своем рабочем кабинете, в клинике, названной впоследствии его именем. Мы гордимся своим выдающимся земляком.

«Рис» 1. Госпитальная хирургическая клиника СибГМУ им. Савиных А. Г.

Список литературы:

1. Фоминых С.Ф., Некрылов С.А., Грибовский М.В., Мендрина Г.И., Венгеровский А.И., Новицкий В.В., Профессора медицинского факультета Томского университета – Томского медицинского института – Сибирского государственного медицинского университета (1878-2003): Биографический словарь / – Томск: Изд-во Томского Государственного Университета, 2004.
2. Фетисов А. Г., Научно-творческий путь профессора Андрея Григорьевича Савиных, в кн.: Сборник трудов, посвященных профессору А. Г. Савиных. 1917—1947, Томск. 1948 (стр. 5—11).
3. Задорожный А.А., Байдала П.Г. История формирования госпитальной хирургической клиники в Томске и роль А.Г. Савиных в создании онкологической службы Сибири. - Томск: Изд-во Томского ун-та, 2008. - 264 с.

ПРОБЛЕМА СОХРАНЕНИЯ ЭКОЛОГИЧЕСКИ ЧИСТЫХ СТРОИТЕЛЬНЫХ МАТЕРИАЛОВ НА ПРИМЕРЕ ДЕРЕВЯННОЙ АРХИТЕКТУРЫ ГОРОДА ТОМСКА

Тимофеева А.Н.

Руководитель: Камерова Т.И.

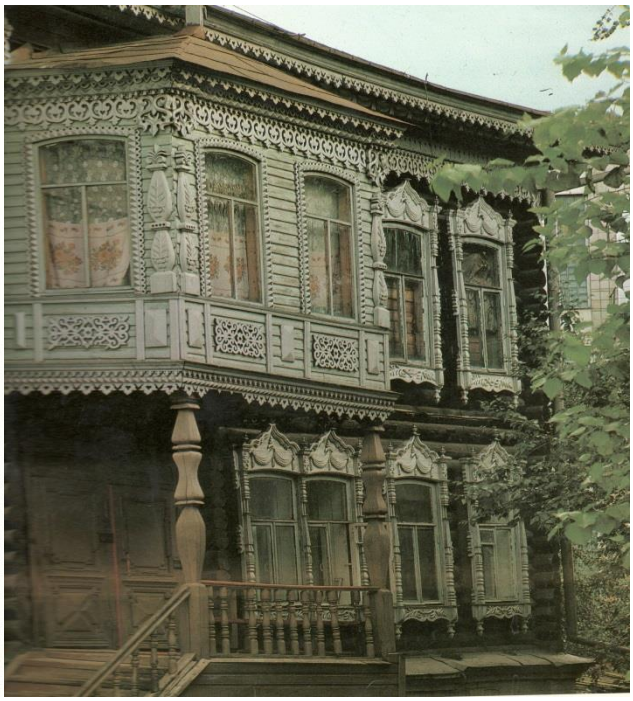
ОГБПОУ«Кожевниковский техникум агробизнеса»

На мысу горы, еще не названной Воскресенской, русские служилые люди возводили крепость. Под горою плавно и величаво несла свои воды Томь; извиваясь, спешила к ней Ушайка. Шел сентябрь 1604 года. По указу русского царя вырастал новый город - Томской. Плотно прижатые, зарытые в землю и отточенные сверху свежеошкуренные бревна, словно строй ратников, окружали его подворье, на котором, как грибы после дождя, росли золотистые срубы. Крепились первые венцы в основании рукотворного чуда, которое ныне, спустя века, удивляя и завораживая, именуется обыденно и просто – деревянной архитектурой Томска.

К сожалению, жизнь деревянной постройке – век. Затем наступает неизбежная деформация конструкций: дождь, снег и ветер выносят

неумолимый приговор. Но дожить до почтенного возраста доводится далеко не каждому деревянному сооружению. Огонь – самый лютый враг дерева – укорачивает и без того короткий век. В истории русских городов нередки случаи, когда выгорали целые кварталы; а иногда на месте шумного города оставалось лишь знойное пепелище. В 1648 г. не избежал этой участи и Томск. Но городу суждено было возродиться, - благо богаты лесом сибирские края. Лес для русского человека всегда был понятием живым, одухотворенным. Он кормил и одевал, согревал и укрывал в непогоду. И неудивительно, что не умирал он под топором мастерового, и лишь обретал новое естество, новую жизнь.

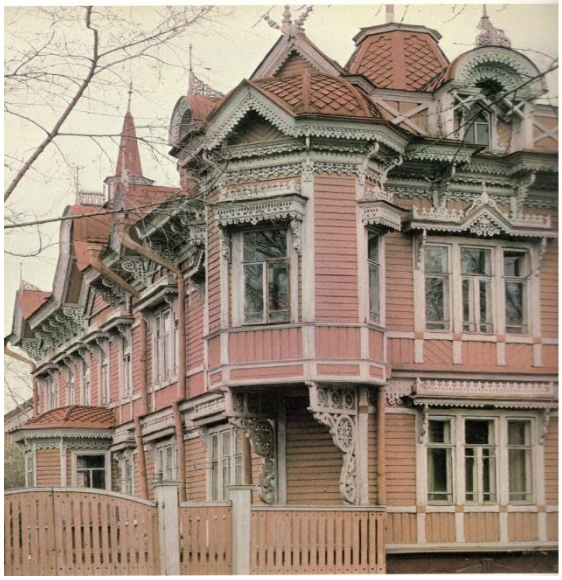
С 1648 года закладывается начало томской домовой декоративной резьбы, которая принесла заслуженную славу древнему сибирскому городу. Резьба, украшающая деревянные здания Томска, являются неотъемлемой частью архитектуры. В резном убранстве томских теремов мы встречаемся с самыми разнообразными видами и мотивами обработки дерева. Наиболее ранний ее вид – плоскорельефная резьба.

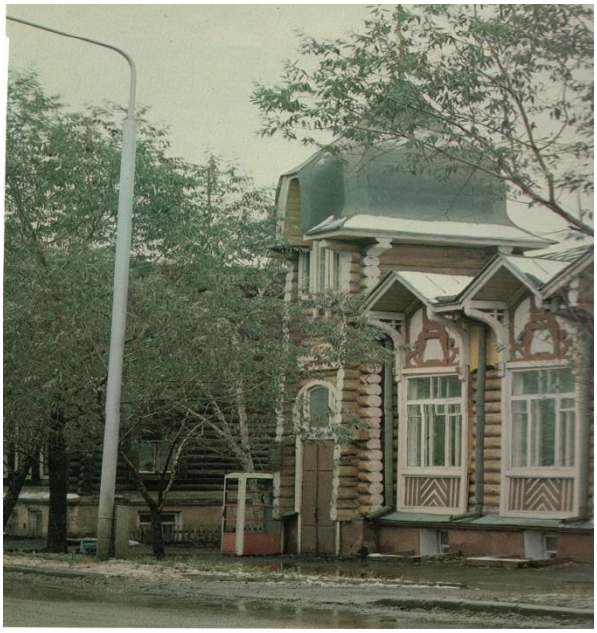


В этот период применяется и прорезная (пропильная) резьба – ею украшаются подкарнизное пространство в виде своеобразного фриза**.**

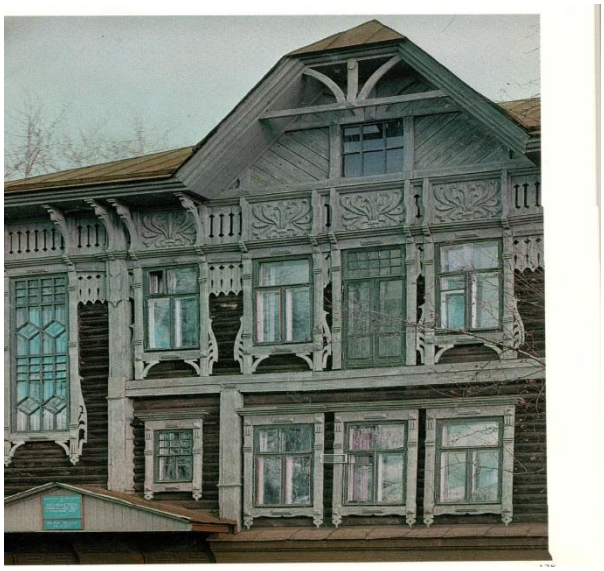
В 1880-1890-е годы декор становится более изощренным. Увеличиваются оконные проемы, которые богато украшаются сквозной резьбой – ажурной и накладной.

Не менее пышно украшаются фронтоны, карнизы, сочленение бревен.





Именно профессиональным влиянием можно объяснить возращение к изначальному декоративному модулю в деревянных постройках – необшитому бревну с его пластической выразительностью, заключающейся в удивительной игре света и тени на округлых поверхностях. Бревенчатые стены в сочетании с высокохудожественной резьбой производят неизгладимое впечатление. Мощные необшитые стены зданий с тонко моделированной резьбой, являются одним из наиболее существенных достоинств деревянной архитектуры Томска**.**



В Томске бережно относятся к уникальному наследию. Но дерево не вечно. Разрушаются срубы, не говоря уже об архитектурном резном декоре. Он исчезает в первую очередь, поскольку несет в себе не только декоративное начало, но и выполняет определенную конструктивную роль. Ведь наличники, карнизы, пилястры несут защитную функцию, оберегая, стыковочные швы конструкции от дождя и снега, ветра и палящих лучей солнца. В настоящее время широко применяют пластиковые стеклопакеты. Но есть технологии с деревянными рамами. Да чуть дороже, но зато не портят такую роскошь, как деревянные дома 19 века. Администрация Томской области, руководители различных ведомств и организаций, жители города Томска проявляют огромную заботу о сохранении деревянной архитектуры. Десятки квалифицированных проектировщиков и рабочих самых различных специальностей успешно «врачуют» недуги старых зданий. Искусству старых мастеров еще долго жить и радовать людей своей щедростью. Деревянная

застройка более чем всякая другая, определяет национальный колорит и специфическое, ни с чем несравнимое обаяние старинных русских городов. Деревянная архитектура Томска - одно из наиболее значительных, самостоятельных и крупных явлений в этом богатом и уникальном наследии.

Необходимость сохранения исторической архитектурной среды, в частности деревянной застройки, ни у кого не вызывает сомнения: в ней воплотились практический опыт и эстетические идеалы не одного поколения русских людей. Это наша история, наша культура.

ЗАСЛУЖЕННЫЙ РАБОТНИК ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Титова Елена Вадимовна

Руководитель: Никитина Наталья Владимировна

ОГБПОУ «Томский базовый медицинский колледж» г.Томск

Историю формирования физического образования создают специалисты. Их интеллект, профессиональный опыт, уровень общей культуры, степень образованности должны быть определяющим фактором в формировании физкультурного образования и физкультурной грамотности. Быть

преподавателем физической культуры почетно и особенно для тех, кто учит физической культуре будущих работников медицины. Таким являлся Шарашкин Руслан Ефимович - преподаватель и просветитель, продолжатель идей великого В.С. Пирусского.

Цель нашей работы обратить внимание на выдающегося педагога, на ценность физической культуры. Шарашкин Р.Е. ввел большое количество модификаций в процесс физической подготовки студентов Томска.

Руслан Ефимович родился 5 декабря 1930 г. в г. Томске. В 1948 г. окончил среднюю школу №9, с отличием Томский государственный педагогический институт и с тех пор, более 60 лет преподавал в Сибирском государственном медицинском университете (СибГМУ) на кафедре физической культуры и здоровья. За большой вклад в спортивно-массовую работу в 1999 г. ему было присвоено почетное звание «Заслуженный работник физической культуры России».

В дореволюционной России вплоть до конца 19 века физкультурные кадры готовились на базе частных школ с последующей сдачей экзаменов на звание инструкторов физкультуры. С января 1922 г. с восстановлением Советской власти в Томске началось и становление Томской физической культуры. В 1929 г. вводятся обязательные занятия по физподготовке.

Томская область была создана в 1944 г. С этого времени были сформированы под различными наименованиями, сходными с наименованиями Всесоюзного и Российского масштаба, областные и городские организации, призванные управлять томским физкультурным движением. В 1939 г. вышло Постановление СНК «О дне физкультурника» с датой 18 июля. Так работники

физической культуры и спортсмены получили свой праздник и были уравнены в этом отношении с другими категориями. 26 ноября 1939 года было издано правительственное постановление «О введении нового комплекса ГТО», первый комплекс ГТО был введён ещё в 1930 г. решением Всесоюзного совета. До войны значки ГТО носили как ордена, но в 50-е годы комплекс ГТО потерял значимость.

Шарашкин Р.Е. в СибГМУ создал спортивную школу гимнастики, известную своими достижениями не только в Томске, Сибири, но и за Уралом, которая с 1954 по 1979 годы систематически занимала призовые места в первенстве г. Томска и Томской области, Министерства здравоохранения РСФСР, СССР, а в 1964 г. стала призером всероссийских студенческих игр.

«Рис» 1. Шарашкин Р.Е. на тренировке в зале.

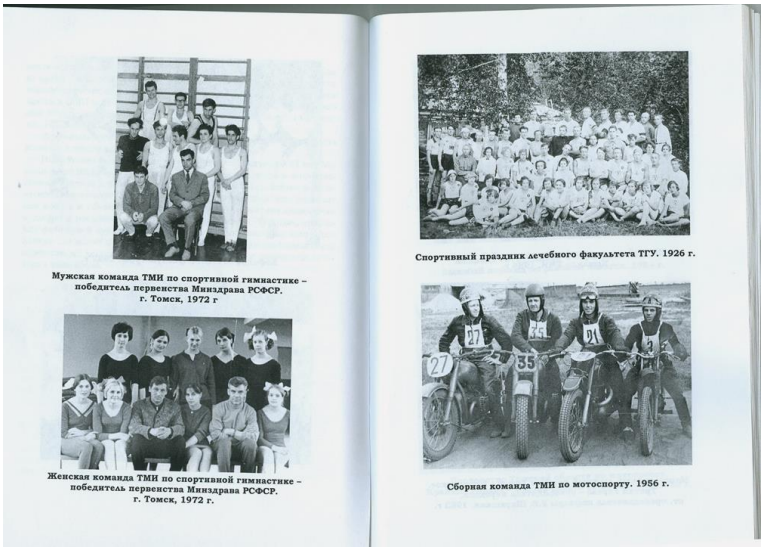
В числе воспитанников Шарашкина Р.Е. 9 мастеров спорта, десятки кандидатов в мастера и перворазрядников, 29 его воспитанников в последующем защитили докторские диссертации и стали профессорами.

«Рис» 2. Шарашкин Р.Е. на тренировке в зале.

Шарашкин Р.Е. организовал свою работу со студентами по принципам:

- систематическое использование средств физической культуры в повседневной жизни;
- целенаправленное совершенствование физических качеств (выносливость, сила, быстрота, гибкость, ловкость);
- овладение необходимыми знаниями, умениями и навыками;
- систематические занятия избранным видом двигательной активности;

-овладение основами методики физического воспитания и самовоспитания.



«Рис» 3. Педагог со студентами, на занятиях, соревнованиях.

В 1980 г. и в 1982 г. Шарашкин Р.Е. был одним из организаторов и участников многодневных лыжных переходов по городам и селам Томской области и Сибири (Томск-Колпашево, Томск-Шушенское), которые способствовали признанию Томска многократным победителем Всероссийского конкурса «Лыжня зовет». В 1946 г. – первый и пока единственный чемпион г. Томска по плаванию и прыжкам в воду на открытой воде, в 1951 – 1975 гг. – многократный чемпион Томска и Томской области по гимнастике. В 1973 г. он представлял г. Томск на международных соревнованиях по прыжкам в воду среди ветеранов на Кубе, где вошел в число призеров, в 1989-1998 гг. представлял Томск и Томскую область на международных соревнованиях по лыжным гонкам среди ветеранов, является девятикратным чемпионом Сибири, неоднократным призером кубка Мира. Трехкратный победитель открытого первенства Москвы по лыже-роллерам. Им издано 4 книги, в которых с документальной достоверностью, присущей ему задором и прямотой, он отразил факты из спортивной жизни, а также подсказал возможные пути их развития.

Имеет медали «За доблестный труд в Великой Отечественной Войне» - 1947 г., «За доблестный труд в ознаменование столетия со дня рождения

В. И. Ленина» - 1970 г., «400 лет г. Томска» - 2004 г., «За заслуги перед СибГМУ – 2003 г.

Томская область – один из самых молодых регионов России. Средний возраст населения Томской области около 36 лет. Молодёжь составляет основной ресурс нашей области и он, с одной стороны, обладает огромным потенциалом, а с другой, нуждается в определённой поддержке.

Шарашкин Р.Е. всей своей деятельностью показал роль физической культуры в подготовке специалистов медиков. Свои идеи он воплощал с достоинством и любовью к молодежи.

Физическая культура – это процесс, являющийся результатом человеческой деятельности, средством и способом физического совершенствования человека для выполнения социальных обязанностей. Физическая культура объективно служит важнейшим фактором становления активной жизненной позиции. Занятия физическими упражнениями имеют огромное воспитательное значение – способствуют укреплению дисциплины, повышению чувства ответственности, развитию настойчивости в достижении поставленной цели.

Список литературы:

1. Шарашкин Р.Е., Становление и развитие физической культуры в ТМИ [текст]: Р.Е. Шарашкин, Томск. СибГМУ, 2008. - 111с.
2. Оболонский А.В., Егорычева Е.В., Роль и значение физической культуры в жизни студенческой молодежи [текст]: А.В. Оболонский., Е.В.Егорычева , // Международный студенческий научный вестник. – 2015, № 5-4.503 с.
3. [Интернет-ресурс] «Техэксперт» http://docs.cntd.ru/document/951835546
4. [Интернет-ресурс] «Официальный портал МО «Город Томск»» http://www.admin.tomsk.ru/pgs/182

ЭНЕРГИЧНЫЙ ОБЩЕСТВЕННЫЙ ДЕЯТЕЛЬ

Тюльпина АнастасияВячеславовна

Руководитель: Никитина Наталья Владимировна

ОГБПОУ «Томский базовый медицинский колледж» г.Томск

В конце 19-го – начале 20-столетий Томск переживал один из самых интересных и переломных моментов своего развития. Томск стал «умственной столицей Сибири», влияющей на все Зауралье.

Владислав Станиславович Пирусский
1895 год (в год основания Томского общества содействия физическому развитию)

Передовой и новой была забота о физической культуре и внешкольном образовании. Пирусский В.С. видел необходимость такого воспитания с раннего детства. Врач, педагог, неутомимый труженик, 50 лет отдавший Томску, Пирусский Владислав Станиславович на протяжении всей своей жизни (31 марта 1857 г. – 16 марта 1933 г.) пропагандировал в медицине профилактическое, предупредительное направление.

Его идеи по лечебной физической культуре и физическому воспитанию актуальны и в настоящее время.

Цель нашей работы для студентов медицинского колледжа – знакомство с выдающимся ученым прошлого столетия. Поставлены следующие задачи: привлечь внимание студентов к наследию великого ученого, показать значение вклада в науку, воспитывать патриотическое отношение к своему краю.

В.С. Пирусский не принадлежал ни к какой революционной партии, его взгляды носили ярко выраженный демократический характер. Это была яркая, цельная личность, оставившая в истории Томской губернии неизгладимый след. В Томске названа в его честь улица Пирусского.

Томич, член-корреспондент Академии наук СССР Н.Н. Баранский в год столетия В.С. Пирусского, написал: «Это был человек не только умный, но и в

полном смысле слова - мудрый, такие люди исключительно ценны и встречаются в жизни исключительно редко».

Уроженец Гродно, сын рядового канцелярского служащего. Выпускник Уфимской гимназии. Рано узнал, что такое самостоятельный труд (будучи учеником 5-го класса гимназии, он уже давал уроки, чтобы заработать деньги для многочисленной семьи). «Общество взаимопомощи учащимся» помогло Пирусскому пособием для поступления в Московский университет.

В 1882 г. окончил медицинский факультет Московского университета. Работал окружным врачом в г. Каинске Томской губернии (1883–1884 гг.), томским окружным врачом (1985–1899 гг.) В свободное от разъездов время Владислав Станиславович занимался в бесплатной лечебнице для бедных.

Ушаечный каток. Построен в 1896 году

В 1895 г. основал Томское общество содействия физическому развитию. Председатель общества, которое создало первые в Сибири детские физкультурные летние и зимние площадки, катки, купальни, оздоровительные колонии в сельской местности, организовал горячие завтраки в школах (1896–1898 гг.),

«Сад трезвых развлечений» – физкультурный городок для занятий гимнастикой и подвижными играми.

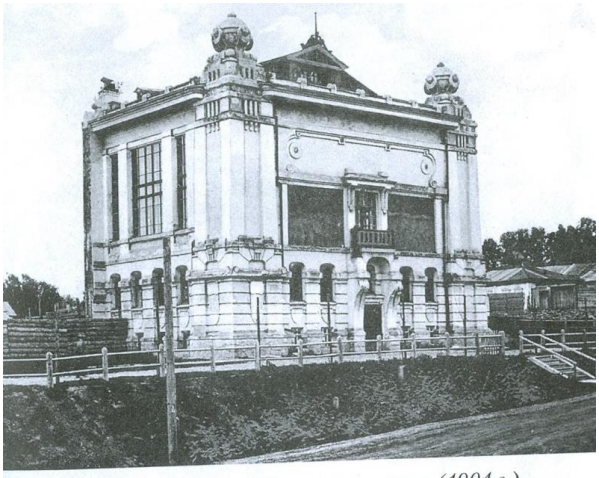
В 1899 г. перешел на должность сельского врача Томского участка. В 1901 г. на Басандайке была создана общедоступная гигиеническая колония на 11 мест для малоимущих взрослых, больных туберкулезом, страдающих нервными и желудочно-кишечными заболеваниями. Среди сотрудников В.С. Пирусского в этой колонии был знаменитый впоследствии профессор Н.Н. Бурденко.

С 1907 по 1920 гг. работал старшим врачом, заведующим врачебно-санитарной частью на строительстве Сибирской, Алтайской, Кольчугинской железных дорог.

Школа.
9-1912 гг. в ней была организована зимняя детская колония
2-1923 гг. здесь была опытная колония Томского институт
физической культуры

Принимал активное участие в борьбе с эпидемиями холеры и сыпного тифа. Возглавлял Общество практических врачей (1903–1905 гг.), был членом Общества естествоиспытателей и врачей и Общества попечения о начальном образовании.

В 1904–1913 гг. в Томске по инициативе В.С. Пирусского был



Отстроенная часть школы-манежа (1904 г.). Во время Русско-японской войны здесь был лазарет. В 1906 году в здании начало работу Общество содействия физическому развитию

построен Дом физического развития (манеж), открыты первые в Сибири курсы гимнастики для детей и взрослых (1909 г.), издавались газета «Здоровье для всех» (1913 г.) и журнал под тем же названием (1917 г.). В 1916 г. основал постоянно действующую школу-колонию на 50 мест для детей погибших воинов.

Организовал курсы по устройству дошкольных и школьных площадок для руководителей физического воспитания.С 1922 г. сотрудничал с Томским физиотерапевтическим институтом, разрабатывал и внедрял в практику лечения методы лечебного движения (мототерапии).

В 1932 г. переехал в г. Иркутск в качестве консультанта, открытого там З.Я. Штамовым отделения мототерапии Томского физиотерапев -тического института (Восточно-Сибирский физиотер.институт), где прошли последние месяцы его жизни.

Гимнастическое зало

Начинания В.С. Пирусского в области развития физической культуры основывались на идее естественного метода лечения и предупреждения заболеваний с помощью природных факторов (солнце, воздух, вода) и рационального режима питания, труда и активного отдыха.

В.С. Пирусскому принадлежит организация противохолерных отрядов, медицинского обслуживания переселенцев, телятника для изготовления оспенного детрита, врачебно-санитарной службы на Сибирской, Кольчугинской и Алтайской железной дорогах. После революции 1917 г. он

организовал школьно-санитарный отдел при Томской Губздраве, благодаря чему были заложены основы физического воспитания в Сибири.

В.С. Пирусский с группой студентов. 1923 год

Непременное сочетание физического и трудового воспитания составляло основу педагогических взглядов В.С. Пирусского. В 1923 г. удостоен звания Героя труда. И в заключение: это был высококультурный и широко образованный человек, враг всякого рода пошлости и обывательщины, ценитель искусства, яркая, цельная личность, оставившая в науке неизгладимый след. Человек эпохи.

Список литературы:

1. Иконников С., Доктор Пирусский. [текст]: Учебное пособие / С. Иконников. – Томск, 2005. - 372с.

ЛЮДИ, ПРЕДАННЫЕ СВОЕЙ КЛЯТВЕ, ПОСВЯТИВШИЕ ЖИЗНЬ ЛЮБИМОМУ ДЕЛУ

Храмкова Тамара Романовна, Монгуш Альбина Демировна, Попова Мария Викторовна

Руководитель: Ушаков Владимир Кондратьевич

ОГБПОУ «Томский базовый медицинский колледж», г. Томск

На вопрос «Какая профессия самая важная?» каждый ответит по-разному. А если спросить, какая самая трудная и напряженная, наверное, назовут тяжелые мужские специальности, вспомнят о пожарниках, спасателях, милиционерах или военных. Самыми знающими назовут ученых, всех

работников умственного труда. Но, по нашему мнению, существуют люди, работа которых объединяет все названные характеристики. Дело их жизни — самое необходимое, самое трудное, самое ответственное, требующее постоянного совершенствования знаний и умений. Это люди, перед которыми стоят важнейшие задачи — распознавать, лечить, предупреждать болезни, обеспечивать сохранение и укрепление здоровья и трудоспособности людей, спасение жизни. И люди эти — врачи.

Повседневная работа врача, без сомнения, часто бывает героической, даже если он просто выполняет свою профессиональную обязанность. Это касается врача, который осматривает заразного больного и не думает о себе, это может быть хирург, безвозмездно отдающий свою собственную кровь редкой группы тяжелому больному после многочасовой операции. Это естественный героизм врача, которому сотни и тысячи раз приходится рисковать своим собственным здоровьем и здоровьем своих близких, который подчиняется высшему человеческому закону — закону своей совести, преданности своей клятве…

В этой статье мы хотим показать и рассказать о Великих людях, которые через всю свою жизнь пронесли с достоинством гордое звание «Врач» и посвятили жизнь любимому делу. А также не смотря на многие жизненные испытания остались верны своей Клятве…

Яблоков Дмитрий Дмитриевич. Терапевт, учёный и клиницист. Профессор кафедры факультетской терапевтической клиники Томского медицинского института, Почётный гражданин города Томска. Участник Гражданской войны. Дмитрий Дмитриевич Яблоков родился 13 ноября 1896 г. в г. Уфа в семье преподавателей. В 1916 г. после окончания Уфимской духовной семинарии поступил на медицинское отделение физико-математического факультета Пермского филиала Петроградского университета. С 1918г.

проходил военную службу фельдшером в Белой армии, с ноября 1919г. — в Красной Армии. В 1920—1923 гг. продолжил учёбу на медицинском факультете Томского университета. С 1923г. — научный сотрудник рентгеновского кабинета, ординатор факультетской терапевтической клиники, с 1931 г. — доцент по курсу туберкулеза кафедры факультетской клиники. С 1936 г. — заведующий кафедрой госпитальной терапевтической клиники, в 1941—1979 гг. — заведующий кафедрой, с 1979 г. профессор кафедры факультетской терапии Томского медицинского института. Д.Д. Яблоков — выдающийся врач-клиницист, учёный и педагог, широко известный в стране и за рубежом. Его девиз «Интересы больного превыше всего». В 1925 г. первым в Сибири применил лечебный пневмоторакс, в 1929 г. выполнил работу на тему «Пневмоперитонеум, как лечебный и диагностический метод». В 1937 г. защитил докторскую диссертацию на тему «О лечении солями золота туберкулеза легких и серозных оболочек». В годы Великой Отечественной войны профессор Д.Д. Яблоков был главным терапевтом эвакогоспиталей г.Томска, а в клинике, возглавляемой Д.Д. Яблоковым, проходили испытания новые лечебные средства, полученные из лекарственных растений Сибири. Наряду с большой лечебной и консультативной работой, он совместно с фармакологом профессором Н.В. Вершининым и ботаником профессором В.В. Ревердатто занимался научно-исследовательской работой по изучению и внедрению в практику целого ряда сердечных, гипотензивных, седативных и отхаркивающих средств из лекарственных растений Сибири. В 1947 году за проделанную работу им было присвоено звание лауреатов Государственной премии СССР II степени. Изучая курорты Сибири, в 1938 г. Д.Д. Яблоков опубликовал научный труд «Курорт Лебяжье и его лечебные факторы». Принимал участие в исследовании бальнеологических свойств чажемтовской воды для использования при лечении функциональных нарушений нервной системы, гипертонической болезни, начальных форм атеросклероза, заболеваний опорно-двигательного аппарата и в гинекологической практике. С 1960 г. большое внимание уделял вопросам диагностики и лечения ревматизма,

описторхоза и эхинококкоза. Д.Д. Яблоков был консультантом и научным руководителем известных сибирских курортов — «Боровое», «Озеро Карачи», «Озеро Шира», «Чемал», «Лебяжье». За большие заслуги в области развития медицинской науки и охраны здоровья населения Указом Президиума Верховного Совета СССР от 6.11.1986г. Д.Д. Яблокову присвоено звание Героя Социалистического Труда.

Анатолий Иванович Потапов - один из крупнейших организаторов российского здравоохранения и медицинской науки; академик РАМН, доктор медицинских наук, профессор; директор Федерального научного центра гигиены им. Ф. Ф. Эрисмана Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека. С 1986 по 1990 годы — Министр здравоохранения РСФСР. А.И. Потапов — единственный в России академик РАМН, который прошёл все ступени в иерархии здравоохранения: главный врач участковой больницы, сельской, центральной, районной, областной больницы, заведующий облздравотделом, директор мощного научного центра, министр здравоохранения России. Основное направление -научная деятельность.

Работу на посту директора Томского научного центра Анатолий Иванович успешно совмещал с активной общественной деятельностью, являясь депутатом Верховного Совета РСФСР, членом Томского обкома КПСС. Кроме этого он занимался поддержкой комплексной самодеятельной научной экспедиции «Тунгусский метеорит» по изучению данного явления и был главным редактором журнала «Здравоохранение Российской Федерации».

Михаил Георгиевич Курлов - русский терапевт и бальнеолог, доктор медицины, экстраординарный профессор по частной патологии и терапии, ректор Императорского Сибирского университета (1903-1906 гг.). В 1888 году публикует статью об

излечиваемости туберкулёза лёгких. В 1890 г назначен экстраординарным профессором Томского университета по частной патологии и терапии. С 1890 по 1929 годы Михаил Курлов возглавлял кафедру терапии медицинского факультета Томского госуниверситета, занимался гематологией, разработал классификацию минеральных вод. По указаниям Курлова томским благотворителем В.Т. Зиминым был выстроен Томский бактериологический институт. Первый председатель Томского отделения Всероссийской лиги борьбы с туберкулёзом. Руководил проведением Дня Белой ромашки 24 апреля 1913 года в Томске. По его инициативе был организован детский противотуберкулезный санаторий «Городок» в Тимирязевском.

Николай Васильевич Вершинин - врач, фармаколог, заслуженный деятель науки России, академик, лауреат Государственной премии СССР. Родился в селе Лекма Слободского уезда Вятской губернии в семье дьякона. Отец его умер рано, оставив семью без средств к существованию. Несмотря на большие материальные затруднения, мать решила дать образование своим детям. Учился в Нолинском духовном училище, в 1887 году окончил успешно Вятскую духовную семинарию, но решил стать врачом. В 1889 году он поступил на медицинский факультет Томского университета. Благодаря блестящим способностям и исключительному трудолюбию Н.В. Вершинин был оставлен в университете после его окончания, в 1904 году защитил докторскую диссертацию. С 1908г. Николай Васильевич возглавил кафедру фармакологии Томского университета и руководил ею более 40 лет. Николай Васильевич проявил большой интерес к постановке курортного дела в Западной Сибири (курорт Белокуриха). При участии Николая Васильевича были изучены лечебные минеральные воды и грязи Сибири.

Н.В. Вершинин – также замечательный педагог. Он снискал всеобщую любовь студенчества, горячую привязанность молодых учёных. Лекции, которые он читал до последних дней своей жизни, отличались высоким научным уровнем, простотой изложения,

стройностью мысли. За время педагогической деятельности он подготовил 10 тысяч врачей, воспитал целое поколение фармакологов, создал школу фармакологии. Многие его ученики стали видными учёными. Перу Н.В. Вершинина принадлежит 85 научных работ.

Андрей Григорьевич Савиных - русский советский хирург-новатор, доктор медицинских наук, профессор, академик АМН СССР. Андрей Савиных родился 6 ноября 1888 года в деревне Мершины Орловского района Кировской области. Окончил медицинский факультет Томского университета в 1917 году, служил военврачом на Кавказском фронте. С 1919 года работал в Томском университете, в 1931 году стал заведующим кафедрой госпитальной хирургии. Депутат Верховного Совета СССР. Создал клиническую школу. Один из организаторов филиала института переливания крови в Томске (1932 г.) и первого в Сибири онкологического института (1936 г.). Основные труды по проблемам хирургического лечения заболеваний органов грудной и брюшной полостей. Предложил ряд хирургических операций, сконструировал и создал уникальный хирургический инструментарий, которые широко используются в хирургической практике по сей день. Награды и звания: доктор медицинских наук — без защиты диссертации, первая премия народного комиссара здравоохранения СССР за работу «Радикальное и консервативное лечение рака и нижнего отдела пищевода», заслуженный деятель науки РСФСР, Сталинская премия второй степени — за работы по хирургическому лечению органов средостения, действительный член АМН СССР, Почётный член хирургических обществ, два ордена Ленина, Орден Трудового Красного Знамени. Именем Савиных названы госпитальные клиники Сибирского государственного медицинского университета и улица в Томске. Скончался 26 февраля 1963 года в Томске. Был похоронен на Южном кладбище.

В этой статье мы попытались рассказать о Великих и известных врачах, память о которых запечатлена в мемориальных досках на зданиях г. Томска, но это лишь малая часть. А сколько слов не сказано о медицинских работниках, о простых врачах, чья самоотверженная, каждодневная и на первый взгляд

будничная деятельность, не освещенная яркими лучами славы и всенародного признания, заслуживает благодарности и признательности потомков. Конечно же, каждый медицинский работник, заслуживает глубокого уважения и почтения, ведь выполняя свой долг, они вносят огромный вклад в общую победу за жизнь!

МОЯ МАЛАЯ РОДИНА ЗЕМЛЯ ЧЕРЕМХОВСКАЯ

Эпов Иван Алексеевич

Руководитель: Сайфутдинова Юлия Викторовна

ОГБПОУ «Черемховский медицинский техникум»

Иркутская область, город Черемхово

Целью моей статьи является ознакомить студентов из других городов с моим городом, рассказать о достопримечательностях города. В своей работе я использовал графический метод, а точнее, я разместил фотографии для детального изучения ранее не известных мест для чужих людей.

Родина... У каждого человека это слово ассоциируется с чем-то личным, тайным, вызывающим живой отклик в сердце. Наш маленький городок Черемхово взял свое начало еще в далеком 1743 г., в красивой, заросшей черемухой местности у истока небольшой речки была поставлена ямщицкая изба, давшая начало Черемховской слободе — селению ямщиков у почтового тракта. Каждому черемховцу при произнесении слова «родина» представляются густые ветви цветущей сирени, черемухи, маленькая и юркая речушка Черемшанка, особенный воздух теплыми летними вечерами.

Это герб нашего города, он символизирует добычу угля, железную дорогу и веточки черемухи (которой в нашем городе очень много).

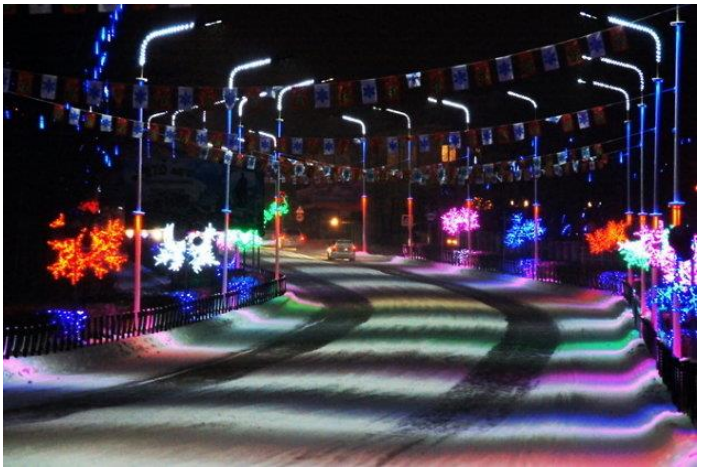
Знаменитый, в нашем городе памятник паровозу, который находится возле вокзала нашего города, символизирует начало железной дороги. Он построен Брянским заводом в 1949 году, установлен в честь 100-летия Восточно-Сибирской железной дороги в 1997 году.

Памятник ямщику Кабакову. Считается, что именно он стал первопроходцем в образовании станицы Черемхово

«Рис» 1. Памятник шахтерам

«Рис» 2. Театр имени Гуркина

Наш город славен многими знаменитыми и полезными людьми для страны, вот и Владимир Павлович Гуркин воодушевился нашим городом и создал свою, пожалуй, самую лучшую пьесу «Любовь и голуби». На фото главные герои фильма «Любовь и голуби».



«Рис» 3. Так выглядит наш город зимой.

Я надеюсь, что посмотрев нашу скромную статью, вы смогли немного узнать о нашем городе, посмотреть на него со стороны, и возможно вы захотите, когда-либо посетить его.

Мы будем рады увидеть вас в нашем городе Черемхово, маленьком городке, в котором люди добры друг к другу, весной стоит чудесный аромат черемухи и сирени, где время словно останавливается, и не хочется спешить, а хочется задуматься о вещах, о которых в больших городах, в большой суете забываешь. Ждем Вас в гости! С уважением, студент группы 102 ОГБПОУ Черемховский медицинский техникум Эпов Иван.

СКАНДИНАВСКАЯ ХОДЬБА – ЗА И ПРОТИВ!

Бадоян Наринэ Самвеловна

Руководитель: Семёнова Лидия Дмитриевна

Медицинский колледж железнодорожного транспорта ИрГУПС

г. Иркутск

По данным Всемирной организации здравоохранения недостаточно активный образ жизни представляет собой огромную проблему для здоровья общественности. Эксперты ВОЗ утверждают: почти, 60% населения Земли не соблюдает рекомендуемые физические нагрузки. Недостаточная физическая активность- это четвертый по значимости фактор смертности.

Скандинавская ходьба – это вид ходьбы на свежем воздухе с использованием специально разработанных палок, которые задействуют при ходьбе верхнюю часть тела.

За последние несколько лет скандинавская ходьба приобрела популярность во многих странах. В Финляндии, например, скандинавской ходьбой занимается 1,5 миллиона финнов, тогда как население этой страны составляет всего 5 млн. человек. В мире любителей скандинавской ходьбы насчитывается около 15 млн. В России финская ходьба появилась недавно. Эффективная и приятная тренировка отлично подходит для снижения веса, поддержания спортивной формы, жизненного тонуса, хорошего настроения и прекрасного внешнего вида. Скандинавская ходьба идеальна для тех, кто ищет интересную физическую программу, веселую и одновременно удобную. Ходьбой с палками можно заниматься в любом месте и в любое время года.

Цель исследования: Выявить и обосновать влияние занятий скандинавской ходьбой на состояние здоровья человека.

Задачи исследования:

- Изучить теоретические основы скандинавской ходьбы и ее влияние на организм человека;
- Теоретически обосновать эффективность занятий скандинавской ходьбой на состояние здоровья человека.

В процессе исследования были использованы методы изучения теоретического материала, анализа и обобщения полученной информации.

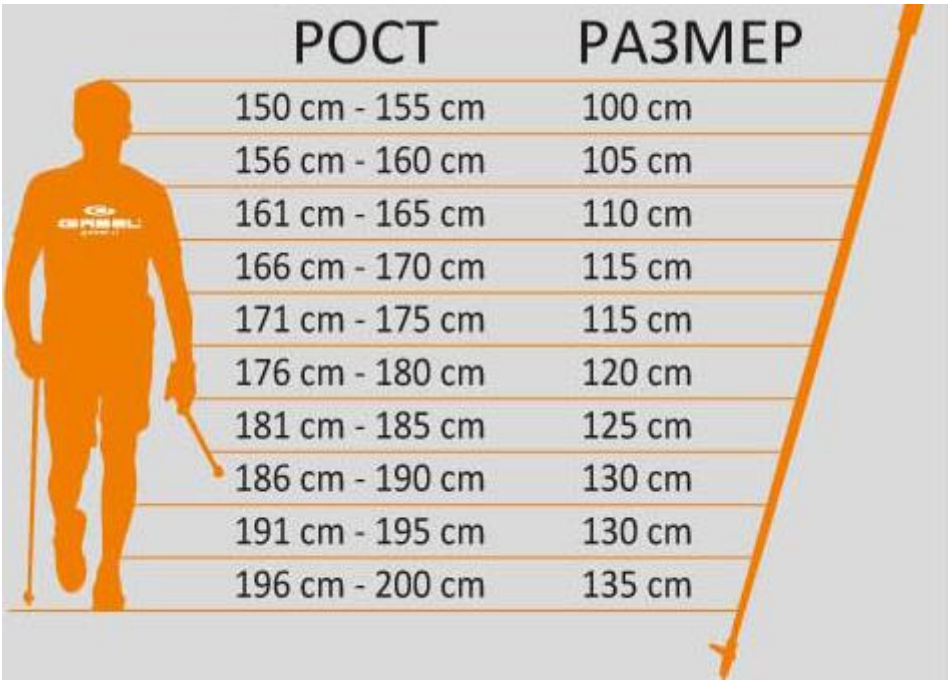
История скандинавской ходьбы. Северная ходьба появилась в 1930-х годах в Финляндии как особая форма тренировок лыжников во время тренировок в теплое время года. Развитие северной ходьбы как оздоровительного средства связано с деятельностью Леены Йяскеляйнен профессора факультета физического обучения и спортивных наук финского университета (Ювяскюля). В развитии северной ходьбы в Финляндии ведущую роль сыграл Туомо Йантунен - директор Центральной ассоциации оздоровительных видов спорта и активного отдыха Финляндии. Эта ассоциация 5 января 1988 года на олимпийском стадионе в Хельсинки провела первое публичное мероприятие по ходьбе с палками. И только в 1997 году фирма Exel выпустила на рынок первые специальные палки («Nordic Walker»).

Таким образом, 1997 год считают годом появления Nordic Walking, так как до этого времени такого названия для обозначения этой физической активности не существовало. В 2003 году число участников ходьбы с палками во всем мире выросло до двух миллионов, а к 2010 году достигло 10 миллионов человек.

Особенности занятий скандинавской ходьбой. Занятия скандинавской ходьбой не имеют возрастных ограничений. Техника скандинавской ходьбы позволяет заниматься ею при любых погодных условиях. Данный вид физической активности подразумевает пребывание на свежем воздухе в таких условиях при динамических нагрузках мозг в усиленном режиме насыщается кислородом. Скандинавская ходьба полезна для улучшения мышечного тонуса плечевого и спинного пояса, а также рук и ног, процессе работают 90% мышц, а опора на палки уменьшает нагрузку на коленные, тазобедренные суставы. Так

же преобладает более активное сжигание калорий по сравнению с простой ходьбой - на 40-45%. Энергоемкость скандинавской ходьбы составляет 700 ккал/ч, что в 0,75 раз больше, чем при спортивной ходьбе , и в 2 раза больше, чем при беге.

Особое внимание должно уделяться подбору высоты палок. Для этого разработаны специальные таблицы.



Правильная техника ходьбы с палками, позволяет получить все преимущества, которые дает СХ при использовании ее в качестве средства оздоровления, гарантирует безопасность и исключает возможность получения травм и неприятных ощущений. Перед началом занятий важно получить урок у специалиста – инструктора, прежде всего для того, чтобы обрести уверенность в том, что все движения при ходьбе выполняются правильно. При выполнении скандинавской ходьбы необходимо соблюдать следующую технику.

1. Перед началом ходьбы рекомендуется разогреть мышцы небольшой разминкой.
2. Ноги необходимо держать в полусогнутом состоянии, на старте левая рука должна находиться на уровне таза, правая с палкой — вытянута вперед.
3. На землю необходимо наступать с пятки на носок, поверхности должна касаться вся ступня.

4. Руки нельзя разводить широко, палки должны быть расположены рядом с корпусом, который должен быть слегка наклонен вперед.

5. Палки не следует опускать на землю резко, это нарушает темп ходьбы и вредно для суставов.

6. Ноги ставить на землю следует в разной последовательности, одновременно нужно опираться на левую ногу и правую руку, и наоборот.

7. Необходимо постоянно поддерживать равномерный темп движения, не рекомендуется резко набирать скорость и тормозить.

8. Палки не должны волочиться по земле, их основная функция заключается в опоре.

Как показало изучение литературных источников, скандинавская ходьба имеет показания и противопоказания.

Показаниями к занятиям являются заболевания опорно-двигательного аппарата (остеохондроз, сколиоз, хронические боли в спине, плечах и шее, остеопороз, артрит) , дыхательного аппарата (особенно при бронхиальной астме), сердечно-сосудистой системы (атеросклероз, артериальная гипертензия, ишемическая болезнь сердца, облитерирующем эндартериите сосудов нижних конечностей), нервной системы (болезнь Паркинсона, психологические проблемы (неврозы, депрессии), бессонница). Реабилитационные курсы после травм и операций на опорно-двигательном аппарате.

Абсолютно противопоказано заниматься скандинавской ходьбой при острых воспалениях различной этиологии (острые воспалительные заболевания почек, ревматизм в активной фазе, острые боли, каузалгические боли, язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки в стадии обострения, острых инфекционных заболеваниях или обострении хронических); травмах и сопутствующих заболеваниях, мешающих ходьбе, заболеваниях сердечно-сосудистой системы (обострение хронической коронарной недостаточности, инфаркт миокарда, инсульте, тяжелые нарушения ритма сердечной деятельности, артериальная гипертензия III степени, обострение тромбофлебита, аневризма сердца и аорты); угрозе кровотечения

(гемофилия);заболеваниях дыхательной системы (легочная недостаточность со значительным уменьшением жизненной емкости легких, активная форма туберкулеза), а также при глаукоме, прогрессирующей близорукости, тиреотоксикозе, сахарном диабете тяжелой формы.

Пациенту необходимо знать и помнить, что перед началом занятий необходима консультация с лечащим врачом.

Регулярные занятия скандинавской ходьбой укрепляют сердечную мышцу, повышают эластичность сосудов, улучшают микроциркуляцию и стабилизируют кровяное давление. В результате этого улучшаются трофические процессы во внутренних органах и системах организма. Следовательно, скандинавская ходьба является средством профилактики сердечно-сосудистых заболеваний. Кроме этого, данные занятия укрепляют дыхательную мускулатуру и способствуют увеличению жизненной емкости легких до 30%, улучшают функцию внешнего дыхания, а дыхательные движения становятся более глубокими.

Систематические занятия укрепляют и улучшают структуру костей, которые приобретают более высокую механическую прочность. Ходьба с палками - средство профилактики остеопороза.

Ходьба с палками подключает к работе около 90% мышц всего тела, поэтому наблюдается рост мышечной массы, укрепляются мышцы спины и живота, выравнивается осанка.

Исходя из вышеизложенного, можно сделать вывод, что при соблюдении показаний и противопоказаний, правильной техники занятия скандинавской ходьбой хорошее средство профилактики заболеваний сердечно-сосудистой системы, органов дыхания, двигательного аппарата, она улучшает метаболизм организма и способствует снижению веса.

Список литературы:

1.http://elibrary.ru/item.asp?id=23766133

2.http://cyberleninka.ru/article/n/severnaya-hodba-v-rossii-segodnya-i-zavtra

3.http://dlib.rsl.ru/01004413970

4.http://zdravotvet.ru/skandinavskaya-xodba-kak-pravilno-xodit-polza-protivopokazaniya/
5.http://glavvrach.com/skandinavskaya-khodba/
6.http://runnerclub.ru/skandinavskaya-hodba/skandinavskaya-hodba-pravila-i-rekomendatsii.html
7.http://www.scienceforum.ru/2017/2326/27309
8. http://www.razym.ru/medzdorsport/zdorov/246383-poletaeva-a-skandinavskaya-hodba-zdorove-legkim-shagom.html
9.http://www.twirpx.com/files/physical_training/athletics/scandinavian_walking/
10.http://www.go2walk.ru/2013/onwf-1-st-level
11. http://www.takzdorovo.ru/dvizhenie/vmesto-sportzala/chto-takoe-nordicheskaya-hodba/
12. http://www.gabel.ru/articles/nordic_walking/razmer-palok-dlya-skandinavskoy-khodby

ЭЛЕКТРОННЫЕ СИГАРЕТЫ - АЛЬТЕРНАТИВА ИЛИ ВРЕД

Белова Наталья Сергеевна
Руководитель: Снеткова Надежда Петровна
Тарский филиал бюджетного профессионального образовательного учреждения Омской области «Медицинский колледж»

Тема данного проекта выбрана не случайно. В наше время курящий подросток - явление очень частое. Но появляются электронные сигареты, которые, по словам производителей, практически безвредная альтернатива курению или даже способ бросить курить. Так ли это?

Цель работы: Изучить отношение студентов к электронным сигаретам.

Задачи:

1.Изучить научную информацию по данной теме.

2.Изучить осведомленность студентов об электронной сигарете.

3.Провести анкетирование студентов медицинского колледжа на тему «Отношение к курению электронной сигареты».

Объект исследования: Проблема курения в студенческой среде.

Предмет исследования: Отношение студентов к электронным сигаретам.

Электронная сигарета (ЭТ) — имитирующее процесс курения электронное устройство-ингалятор, производящее пар для вдыхания (в большинстве случаев содержащий никотин и ароматизаторы).

Наука и техника в наше время далеко шагнула вперед, и настало то время, когда приходится заменять даже такие обыденные вещи как сигареты более новыми и усовершенствованными аналогами. История электронных сигарет насчитывает около 10 лет. За этот промежуток времени они сильно укрепились на мировом рынке и стали серьезными конкурентами табачных корпораций.

В 2003 году в Гонконге была создана первая электронная сигарета. Создателем е-сигарет считается учёный в области фармацевтики Хон Лик. На тот момент он был простым штатным сотрудником крупной фармацевтической компании. Отец Хона был злостным курильщиком, от чего в итоге и умер. Преодолев ужасное и мучительное время болезни и ухода из жизни отца, Хон поставил цель: изобрести устройство, которое сможет частично или полностью оградить курильщика от пагубного влияния сигаретного дыма. В идеале такое устройство смогло бы помочь избавиться от табакокурения. Также его преследовала идея позволить курильщикам курить в местах, где курение запрещено, при этом не нарушая закон и не тревожа окружающих людей «зловонием».

В 2008 году электронные сигареты поступили на прилавки специализированных магазинов по всему миру. Влияние электронных сигарет на здоровье человека и в настоящее время остается до конца не изученным. Хотелось бы верить, что такое изобретение спасет множество жизней.

Электронная сигарета в классическом виде – это электронное устройство, внешне похожее на обыкновенную сигарету и позволяющее имитировать процесс курения. Обычно электронная сигарета состоит из трех основных

элементов - **батареи, атомайзера** и **картриджа.**

Батарея содержит в себе светодиодный индикатор, процессор, управляющий работой сигареты, и вакуумный выключатель, сообщающий процессору, что вы делаете затяжку.

Атомайзер - это основной блок сигареты. В нем находится нагревательный элемент, который при поступлении напряжения с батареи моментально нагревается и превращает в пар содержащуюся в картридже жидкость.

Картридж – всего лишь пластиковый мундштук, в котором содержится напоминающий вату или контейнер наполнитель, пропитанный жидкостью. При нагревании жидкость испаряется, образуя пар, создающий для курильщика абсолютную иллюзию настоящего сигаретного дыма.

В обычной сигарете содержится более четырех тысяч различных вредных веществ, и только один из них никотин! При курении вы получаете полный букет «витаминок»: и бутан, и кадмий, угарный газ и гексамин, аммоний, метанол, мышьяк, метан, и даже клей с краской на закуску. И еще килотонну «вкусностей» вдогонку. Устройство может содержать широкий спектр химических веществ, они по-разному сгорают и доставляют никотин. В некоторых марках жидкости для электронных сигарет обнаружили канцерогенные вещества. К основным элементам относятся следующие: жидкий никотин, пропиленгликоль (PG), натуральный (овощной) глицерин (VG), вода, ароматизаторы. Концентрация веществ может значительно различаться в зависимости от типа электронных сигарет.

Пропиленгликоль – это спирт, выступающий в качестве пищевой добавки и растворителя. Он используется в химической, пищевой, косметической, фармацевтической промышленности, в том числе и для борьбы с наркотической зависимостью.

Глицерин – еще один основной элемент жидкости для е-сигарет, представляющий собой простейший многоатомный спирт. На протяжении долгого времени добавка используется в самых разных сферах

промышленности. С его применением изготавливаются моющие средства, а также синтетические материалы (целлофан, смола и другие).

Никотин - его наличие нужно и для появления эффекта тротхита или «удара по горлу». Он проявляется в раздражении нервных окончаний, расположенных в верхних дыхательных путях.

Ароматизаторы – это абсолютно безопасные пищевые добавки, благодаря которым жидкость приобретает свои привкусы. Они представляют собой смесь натуральных или полученных искусственным путем препаратов.

По наблюдениям ученых, то, насколько вредны электронные сигареты, зависит от качества арома - никотиновой жидкости, находящейся в картриджах, и от никотина. О нем подробнее.

Основной путь поступления никотина в организм – это легкие. Никотин и другие компоненты табачного дыма при вдыхании проходят через трахею, бронхи и попадают в альвеолы, откуда всасываются в кровь. Через 8 секунд после затяжки никотин поступает в головной мозг и его концентрация начинает снижаться только через 30 минут после курения. Основной процесс метаболизма никотина происходит в печени, почках и легких. Действие никотина на мозг двухфазное: сначала происходит стимуляция головного мозга, а затем постепенное угнетение.

Онкологи выяснили, что дым электронных сигарет и компоненты жидкости, испаряемой внутри них, содержат в себе не меньше канцерогенов, чем табачный дым, и столь же активно убивают клетки легких и других органов тела. Причиной гибели клеток являются те вещества, которые вырабатываются сигаретой во время испарения рабочей смеси. Такие вещества, как формальдегид, различные ароматические наполнители вроде диацетила, обладающие сильным канцерогенным эффектом. Накопление этих соединений в питательной среде приводит к появлению поломок в ДНК клеток и запуску апоптоза – включению «программы самоуничтожения».

Чем еще опасна электронная сигарета?

1. В составе многих жидкостей для курения выявлено немало токсичных

веществ.

2. Кроме того, электронные сигареты могут вызывать привыкание – даже если зачастую оно является скорее психологическим.

3. Многие жидкости для подобных сигарет являются нелегитимными, и там содержание негативных веществ еще выше.

4. Экономии от электронной сигареты нет. Зачастую человек начинает курить даже больше из-за осознания мнимой безвредности этой привычки.

5. Ни картриджи, ни сами сигареты не подлежат обязательной сертификации, то есть недобросовестные продавцы спокойно могут производить подделки или опасные для здоровья устройства.

6. Кроме этого, имитация дыма в виде пара может раздражать окружающих чисто психологически из-за визуального сходства с сигаретным дымом.

Сегодня электронные сигареты преподносят как альтернативу обычным сигаретам. Все чаще и чаще в интернете попадаются только положительные отзывы об электронных сигаретах. Это понятно: производители увидели в электронных сигаретах новый способ получения дохода. Вот и печатаются на многих сайтах статьи на тему: «Электронная сигарета. Отзывы врачей», но складывается такое впечатление, что эти отзывы пишут сами производители электронных сигарет, а не врачи. В этих «отзывах от врачей» сплошные плюсы и умалчивается самое главное:

Никотин влияет практически на все органы, но наибольший эффект он оказывает на центральную нервную систему, сердечно-сосудистую и эндокринную. Никотин влияет на организм человека как стимулирующее вещество.

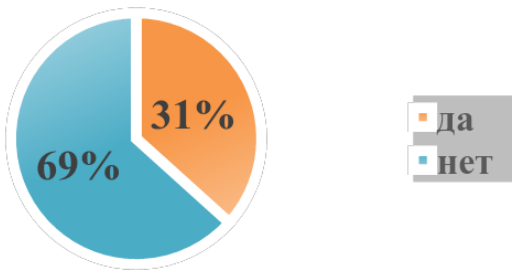
Влияние никотина на человека резко отрицательно: он способствует развитию атеросклероза сосудов, что может приводить к инсультам и болезням сердца. Никотин способствуют образованию тромбов, обладает канцерогенным (способствует развитию рака) действием. Самое страшное влияние никотина на организм человека – это способность вызывать мутации клеток, которые в последующих поколениях только возрастают.

Психологическая зависимость – это неконтролируемая тяга к чему-либо. В нашем примере – это курение. Может ли электронная сигарета помочь в преодолении психологической зависимости? Думаем, что нет. Ведь человек будет курить электронную сигарету, которая имеет очень похожую форму, он будет продолжать считать, что курение остается значительной частью его жизни, у него не будет никакого изменения отношения к курению и сигарете. Человек будет также курить электронную сигарету для снятия стресса, для расслабления, и постепенно электронная сигарета заменит обычную, и человек останется курильщиком, только курильщиком электронных сигарет.

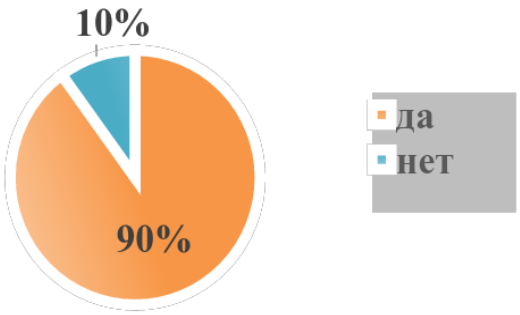
У курильщика формируется еще и физическая зависимость от никотина. Физическая зависимость – это физиологическая потребность организма в очередной дозе какого-либо наркотического вещества, а никотин является наркотическим веществом (это мнение авторитетных американских специалистов). Просто курильщик потребляет никотин постепенно. Эта капля поступает в него в течение всего дня, а за это время организм успевает вывести никотин. На человеческой зависимости от никотина будут наживаться зарубежные компании и перекупщики. Основные поставщики – это Китай и США. Зачем нам вкладывать деньги в потенциальных противников? Лучше давайте становиться ЗДОРОВЕЕ!!

В декабре 2016 года среди студентов Тарского филиала профессионального образовательного учреждения Омской области «Медицинский колледж» мы провели социологический опрос. В опросе участвовало 42 человека. Результаты опроса следующие:

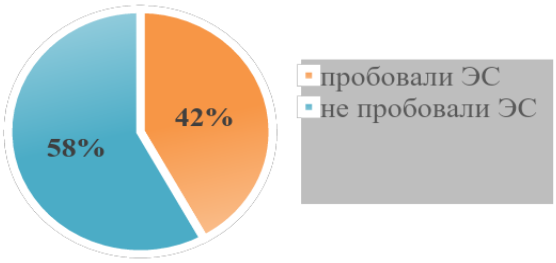
Вопрос 1. Курите ли вы?



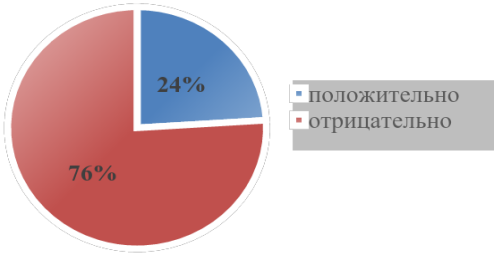
Вопрос 2. Знаете ли вы о существовании электронных сигарет?



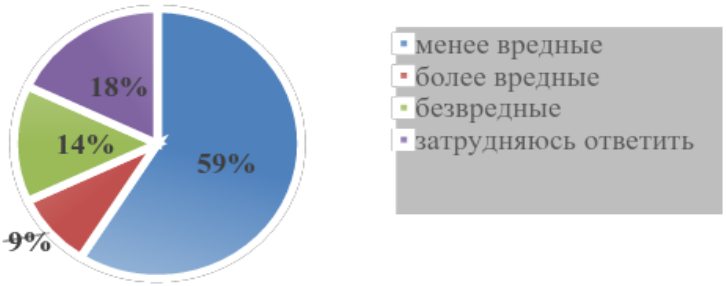
Вопрос 3. Пробовали ли вы курить электронные сигареты?



Вопрос 4. Как вы относитесь к ЭС?

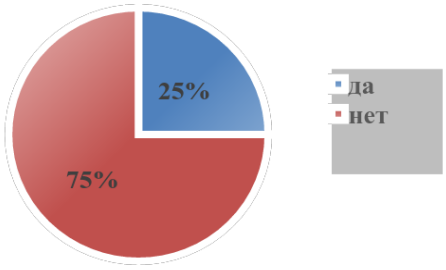


Вопрос 5. Как вы оцениваете ЭС по отношению к обычным?



Многие обучающиеся считают, что электронные сигареты менее вредные или даже безвредные, что оправдывает их использование.

Вопрос 5. Считаете ли вы, что с помощью ЭС можно бросить курить?



Выводы

- Таким образом, если вернуться к объекту нашего исследования, т.е. к проблеме курения в студенческой среде, то только четверть студентов нашего колледжа считают, что проблему курения можно решить с помощью ЭС. В целом у большинства студентов отношение к ЭС отрицательное, несмотря на то, что многие студенты пробовали курить ЭС.
- В таком случае, мы делаем вывод что, электронные сигареты не могут являться альтернативой обычным сигаретам, по крайней мере для наших студентов. В дальнейшем мы планируем исследовать эту проблему среди других учебных заведений города Тара.

Список литературы:

1. Брязгунов И.П. Беседы о здоровье школьников. - М.:«Просвещение», 1992.
2. Богданов И. Дым отечества, или Краткая история табакокурения. – М.: Новое литературное обозрение, 2007.
3. Зверев И.Д. Книга для чтения по анатомии, физиологии и гигиене человека. – Издательство «Просвещение», 1983 г.Мириам Стоппард. Бросим курить. – М. «Физкультура и спорт». 1986
4. http://ne-kurim.ru/articles/tobacco/istorija_tabakokurenija/
5. http://www.e-cigarette.su/
6. http://e-cigarettess.ru/otzuvu_vrachey/

ВЛИЯНИЕ ШОКОЛАДА НА ПАМЯТЬ СТУДЕНТОВ

Бутурлина Ирина Николаевна

Руководитель: Лаходынова Светлана Юрьевна

ОГБПОУ «Томский базовый медицинский колледж», г. Томск

В современном мире шоколад является драгоценным источником энергии и прекрасного самочувствия человека. Шоколад обладает полезными свойствами, содержит в своем составе химические вещества, которые обладают стимулирующим действием. Вкус шоколада дает нам ощущение удовольствия и счастья. В различных источниках информации встречается много мифов о положительном и отрицательном влиянии шоколада на организм человека. Когда мы говорим о пользе шоколада, мы, разумеется, не имеем в виду молочный или тем более белый. Слишком много сахара и жиров, слишком мало какао. Полезен для здоровья только темный горький шоколад, который должен содержать не менее 70% какао. Для студентов тема полезности шоколада очень актуальна. Многие студенты, не успевая сходить на обед, спасаются плиткой шоколада. Вообще многие люди считают шоколад панацеей от всех болезней: болит голова – съешь шоколад, плохое настроение – съешь шоколад, тошнит – съешь шоколад и прочее.

Студенты - это те люди, которые особо не задумываются о своем питании и его влиянии на работу мозга и на весь организм в целом. Но если систематически недополучать определенных веществ в организм, страдает мозг. От многих своих одногруппников я не раз слышала такие фразы: «У меня очень плохая память!», «Я ничего не смогу с этим поделать!», «Я пыталась улучшить память, ничего не получается!».

Цель моего исследования – узнать, помогает ли шоколад для улучшения памяти, изучить механизмы улучшения, разработать рекомендации для студентов по улучшению памяти.

Для достижения этих целей поставлены следующие задачи:

1. Изучение научной литературы о шоколаде и его влиянии на память.

2. Выявить уровень развития памяти у учащихся студентов ОГБПОУ ТБМК и рассмотреть способы ее улучшения.
3. Проанализировать полученную информацию и дать рекомендации.

Изучив научную литературу, я сделала вывод, что шоколад имеет массу полезных свойств:

1. Шоколад помогает улучшить настроение, вызывает прилив сил, заряжает бодростью. Жиры и сахар, содержащиеся в шоколаде, поставляют энергию в организм в течение продолжительного времени.

2. Шоколад противодействует депрессии, стимулирует память и мозговую деятельность человека, повышает внимание, устойчивость к стрессам и укрепляет иммунитет. Известно, что калий и магний, содержащиеся в шоколаде способствуют нормальной работе нервной системы.

3. Шоколад благотворно действует на сердечнососудистую систему. Несколько граммов темного шоколада, употребляемых каждый день, способны укрепить сердечную мышцу, улучшить кровообращение и предотвратить образование кровяных тромбов, приводящих к инфарктам и инсультам.

4. Шоколад приводит в норму кровяное давление, укрепляет сосуды и повышает чувствительность к инсулину.

5. Шоколад не так опасен для зубов, как другие сладости, так как какао, содержащееся в шоколаде, препятствует разрушению зубной эмали.

6. Горький шоколад сжигает жир. Углеводы шоколада быстро расщепляются и столь же быстро расходуются. Употребление шоколада в разумных количествах может быть даже частью диеты. [1]

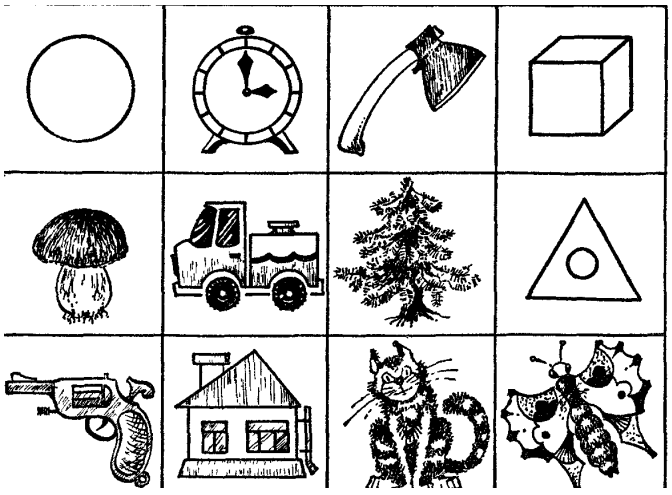
В этот раз научные сотрудники Университета штата Мэн проанализировали влияние шоколада на когнитивные функции человека и вот, что они обнаружили. В исследовании принимали участие 968 человек в возрасте от 23 до 98 лет. У части группы, которая употребляла больше шоколада, была лучше развита зрительная память, способность к запоминанию информации, абстрактное мышление и внимание. Также шоколад препятствует раннему старению мозга и появлению слабоумия.

По словам ученых, эта радостная новость объясняется тем, что в шоколаде содержатся флавоноиды - соединения, которые улучшают кровоснабжение головного мозга, а также кофеин, повышающий уровень внимательности. Они содержатся в большом количестве в темном шоколаде, а вот в молочном или белом — их в разы меньше. [2]

После изучения научной литературы мы провели следующее исследование: объектом исследования были студенты ОГБПОУ «ТБМК» в количестве 50 человек, среди которых было проведено тестирование в 2 этапа. Задача первого этапа – выяснить состояние памяти студентов на начальном этапе. Задача второго этапа – выяснить, как повлияло употребление шоколада на состояние памяти.

1 этап:

Сначала испытуемым раздаются карточки с 12 различными картинками. (рис.1). Испытуемым давалось 30 секунд на запоминание последовательности данных картинок. Затем студентам раздали бланки с 12 окошками, и им следовало нарисовать или описать то, что они увидели на картинке минутой ранее.

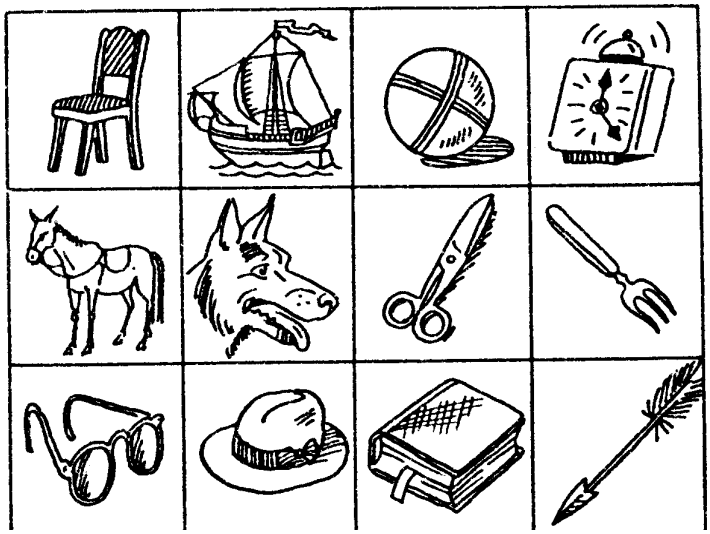


«Рис» 1. Объекты для определения уровня образной памяти.

2 этап:

На следующий день за 2 часа до начала тестирования мы раздали испытуемым по дольке шоколадки. Время переваривания шоколада в пищеварительном тракте составляет 2-3 часа. По истечении времени мы начали

тестирование. Снова раздали студентам карточки с 12 картинками, но поменяли их на новые. (рис.2)



«Рис» 2. Предметы для определения образной памяти.

По результатам исследования выяснилось:

У 86 % студентов результаты после потребления шоколада улучшились.

У 14 % студентов результаты стали хуже.

По полученным результатам можем сделать вывод: шоколад положительно влияет на когнитивные функции человека, еще раз подтвердив исследования американских научных сотрудников.

В заключении мы даем некоторые советы для рационального потребления шоколада:

1. Шоколад полезен в умеренных количествах. Не переусердствуй!

2. Горький шоколад намного полезней молочного или белого. К тому же горький шоколад менее калорийный.

3. Не каждую шоколадку можно назвать шоколадом. К сожалению, в настоящее время маркетологи все чаще прибегают к новой формулировке «Кондитерская плитка». Но кондитерская плитка не является шоколадом и пользы в ней гораздо меньше.

4. Чтобы шоколадка помогла для запоминания, съедай ее за 2-3 часа до начала подготовки.

Список литературы:

1. Проект для одаренных детей «Алые паруса» [Электронный ресурс] «Шоколад: вред или польза», Шакиров Руслан URL: http://nsportal.ru/

2. Сайт о кулинарии и правильном питании «Со вкусом» [Электронный ресурс] «Польза шоколада», Элина Мизынюк. URL: https://sovkusom.ru

ИЗУЧЕНИЕ СПОСОБОВ ОЧИСТКИ ВОЗДУХА ЗАКРЫТЫХ ПОМЕЩЕНИЙ С ПОМОЩЬЮ РАСТЕНИЙ – ФИЛЬТРОВ

Быкова Анжела Юрьевна, Пяткова Яна Олеговна

Руководитель: Антипина Наталья Николаевна

ГБПОУ «Кемеровский областной медицинский колледж»

Анжеро – Судженский филиал

Вы считаете, что на улице воздух сильно загрязнен. Пытаетесь скрыться дома. Но и там воздух не чище. А ведь мы проводим в четырех стенах большую часть жизни.

Виноваты краски, мебель, растения, лаки, паласы, которые выделяют разного рода химические молекулы. Среди них – летучие органические компоненты, разные углеводороды, спирты и растворители. Почти вездесущий формальдегид выделяется свечами, благовониями, каминами с открытым очагом, маникюрным лаком, фанерой и древесными плитами. Тетрахлорэтилен выделяется одеждой и паласами после сухой чистки. Сигаретный дым содержит более 4000 веществ [1].

И не только это. Дома поражены однооксью углерода (выделяется печами или табаком), плесенью, минеральными волокнами и радоном. Сплошь небезопасные вещества. Головные боли, раздражения кожи, глаз, носа и горла, недомогания, усталость, дыхательные аллергии. Все это приводит от простых расстройств к хроническим заболеваниям. Некоторые из этих веществ считаются канцерогенами [2].

Как с этим бороться? Проветривать! Не курить в доме, поменьше использовать бытовые жидкости, содержать в порядке газовую аппаратуру.

Есть и еще одно лекарство – растения. Как они очищают воздух? Первые опыты начались в 1980 году. НАСА поручило молодому исследователю Биллу Волвертону изучить систему очистки воздуха на орбитальных станциях. Первые опыты проводились в «Биодоме». Волвертон составил десятибалльную шкалу по эффективности растений. Первые результаты были получены в 2007 г. Растения действительно перерабатывают часть отравленного воздуха. Опыты продолжаются [3].

Заинтересовавшись этой проблемой, мы решили познакомиться с методикой очистки воздуха в закрытых помещениях с помощью растений – фильтров.

Главная цель данной работы – поиск наиболее эффективного способа очистки воздуха закрытых помещений от опасных загрязнителей с помощью растений – фильтров.

Исходя из данной цели работы, были определены следующие задачи:

1. Познакомиться с научной литературой по данному вопросу.
2. Изучить загрязняющие факторы в помещениях колледжа.
3. Изучить видовой состав растений - фильтров в помещениях колледжа.
4. Составить рекомендации по использованию комнатных растений для фильтрации воздушной среды в помещениях колледжа.

Объект исследования – способ очистки воздуха закрытых помещений.

Предмет исследования – комнатные растения – фильтры.

Исследование проводилось на базе АСФ ГБПОУ «КОМК».

Методы исследования: теоретические (сравнительный анализ, обобщение результатов исследования); экспериментальные (анкетирование).

Свое исследование мы разделили на несколько этапов.

На первом этапе мы тщательно изучили литературу по вопросу очистки воздуха с помощью растений – фильтров. За основу взяли книгу голландского автора Ян Ван дер Неера «Всё о комнатных растениях, очищающих воздух»[3].

С помощью неё смогли составить подробную таблицу, которая и легла в основу нашего исследования. В ней представлен список вредных веществ (их воздействие на организм, источники загрязнения, растения, способные очищать воздух от данного вещества). Далее изучили видовой состав растений – фильтров в помещениях колледжа, а также их способность очищать воздух от определенных загрязнителей по 10- балльной системе.

Данные представлены на диаграммах.

«Рис» 1. Фильтрующая способность драцены.

«Рис» 2. Фильтрующая способность шеффлеры.

Следующим этапом нашей работы была классификация кабинетов колледжа по наличию загрязняющих факторов. Результаты представлены в таблице.

Таблица 1

Классификация кабинетов по наличию загрязняющих факторов

Работающие компьютеры и принтеры	**Линолеум, обои, отделочные материалы (шпатлевки)**	**Большие площади окрашенных поверхностей**
Информатика, Математика, Биология, Химия, Учебная часть, Информационные технологии в профессиональной деятельности.	Физика, Биология, Химия, Литература и русский язык, История и основы философии. Обществознание, Психология, Психология общения, Безопасность жизнедеятельности, Гигиена и экология человека, Медицина катастроф.	Общественное здоровье и здравоохранение, Экономика и управление в здравоохранении.

Самым сложным в нашей работе оказалось составление фитомодулей для кабинетов с учётом требовательности растений к температуре и свету, а также с учётом загрязняющих факторов в помещениях колледжа.

Результаты представлены в таблице.

Таблица 2

Рекомендации по использованию фитомодулей с учётом требовательности растений к свету и температуре

Фитомодуль № 1	**Фитомодуль № 2**	**Фитомодуль № 3**
Аглаонема, Антуриум, Драцена, Кодиеум, Фикус, Шеффлера, Рапис, Спатифиллюм	Антуриум, Нефралепис, Плющ, Сциндапсус, Традесканция, Хлорофитум, Кодиеум	Бегония, Араукария, Хлорофитум, Драцена, Шеффлера, Традесканция, Филодендрон

Нами было высчитано количество растений для каждого кабинета. На 1 кубический метр приходится 1 растение. А в целом в кабинетах должно находиться одно крупное растение и 10-15 небольших, равномерно распределённых [8].

Как это ни печально, но воздух в наших помещениях сложно назвать свежим, даже если мы регулярно проветриваем ее. Вдобавок к «благоприятной» экологии, выхлопным газам и городской пыли, у нас в помещениях еще есть мебель, ламинат, линолеум и, кроме того, бытовая химия, моющие и чистящие средства... Порой так хочется сбежать куда-нибудь на природу, на свежий воздух. Однако подобный зеленый уголок будет очень уместен и в закрытых помещениях. Ведь многие комнатные растения способны не только радовать глаз, но и очищать воздух от разнообразных вредных веществ, химических элементов, микроорганизмов и табачного дыма. Главное – правильно подобрать очищающие воздух растения.

Проведя исследование в помещениях нашего колледжа, мы выявили недостаточное количество растений-фильтров. Так же нами было выявлено наличие загрязняющих факторов: работающие компьютеры и принтеры, отделочные материалы, окрашенные поверхности, линолеум и другое. В связи с чем было рекомендовано провести озеленение помещений колледжа согласно составленным нами фитомодулям. Работа по внедрению фитомодулей продолжается.

Список литературы:

1. Блинкин С.А., Рудницкая Т.В. Фитонциды вокруг нас [Текст] / С.А.Блинкин, Т.В.Рудницкая. – М.: «Знание», 1981. – 185 с.
2. Блинова К.Ф., Борисова Н.А., Гортинский Г.Б. Ботанико-фармакогностический словарь [Текст] / К.Ф.Блинова, Н.А.Борисова. – М.: «Высшая школа», 1990. – 142 с.
3. Ван дер Неер. Всё о комнатных растениях, очищающих воздух [Текст] / Ван дер Неер. – Санкт – Петербург : Кристалл. 2012. – 128с. : ил.
4. Ковригина Л.Н., Фомина Н.А. Растительный мир Кузбасса и его охрана [Текст]: учебное пособие / Л.Н.Ковригина, Н.А.Фомина. – Кемерово: Издательство ОблИУУ, 1995. – 26 с.
5. Лаптев Ю.П. Растения от «А» до «Я» [Текст] / Ю.П.Лаптев. – М.: «Колос», 1992. – 96 с.

6. Реймерс Н.Ф. Популярный биологический словарь [Текст] / Н.Ф.Реймерс. – М.: Издательство «Наука», 1995. – 459 с.
7. Цыбуля Н.В. Методика определения фитонцидной активности растений // Растительные ресурсы, 2001
8. Цыбуля Н.В., Фершалова Т.Д. Фитонцидные растения в интерьере. Оздоравливание воздуха с помощью растений [Текст] / Н.В.Цыбуля, Т.Д.Фершалова. – Новосибирск: Новосибирское книжное издательство, 2000. – 98 с.

ИССЛЕДОВАНИЕ ИНФОРМИРОВАННОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ГБПОУ «КОМК» О ВЛИЯНИИ ЭНЕРГЕТИЧЕСКИХ НАПИТКОВ НА ОРГАНИЗМ ЧЕЛОВЕКА

Герберт Ольга Владимировна
Руководитель: Чеботкова Елена Николаевна
ГБПОУ «Кемеровский областной медицинский колледж», г. Кемерово

Энергетические напитки - это разновидность прохладительных напитков. Как правило, они газированные и содержат большое количество кофеина, сахара и таких добавок, как витамины группы В, аминокислоты (например, таурин), и растительные стимуляторы, например, гуарана [2, 4]. Кофеин - это стимулятор, который вызывает тахикардию и аритмию, печень интенсивно сжигает жиры, истощая энергетический резерв организма.

Реклама энергетических напитков направлена, преимущественно, на покупателей, находящихся в возрастной группе от 18 до 30 лет, и вызывает ассоциации продукта с силой, скоростью и другими характеристиками, привлекательными для этой целевой аудитории.

Энергетические напитки характеризуются высокой степенью опасности, несмотря на это, в последние годы популярность напитков резко возросла [1].

Однако энергетические напитки могут вызывать упадок сил, бессонницу, раздражительность, депрессию и даже летальный исход.

Врачи предупреждают, что частое употребление «энергетиков» приводит к: повышению уровня сахара и артериального давления; практически в любом энергетическом напитке содержится большое количество калорий; после того, как действие энергетического напитка закончится, наступят бессонница, раздражительность, усталость и депрессия; передозировка энергетиков может вызвать побочные эффекты: психомоторное возбуждение, нервозность, депрессию и нарушения сердечного ритма; энергетики мобилизуют трату наших энергетических запасов за несколько часов [3]. Однако уровень информированности лиц юношеского возраста о вреде энергетических напитков может оставаться достаточно низким, что объясняет актуальность темы исследования.

Цель исследования: выявить уровень информированности обучающихся ГБПОУ «КОМК» о влиянии употребления энергетических напитков на организм человека.

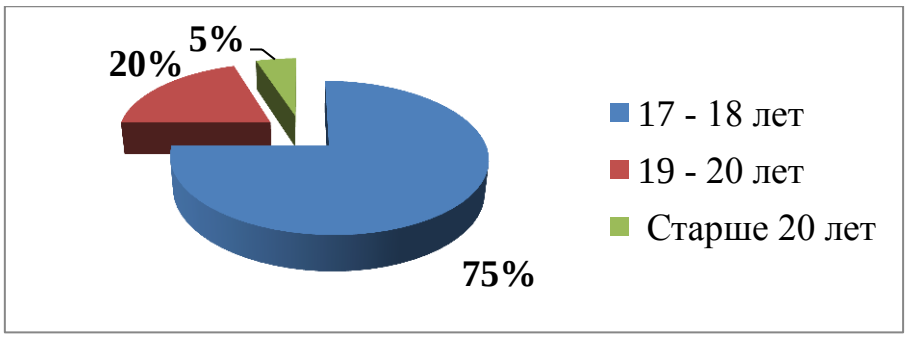
Задачи исследования:

1. Разработать анкету, посвященную выявлению уровня информированности обучающихся ГБПОУ «КОМК» о влиянии употребления энергетических напитков на организм человека, организовать и провести анкетирование обучающихся ГБПОУ «КОМК».

2. Обобщить и проанализировать полученные результаты исследования.

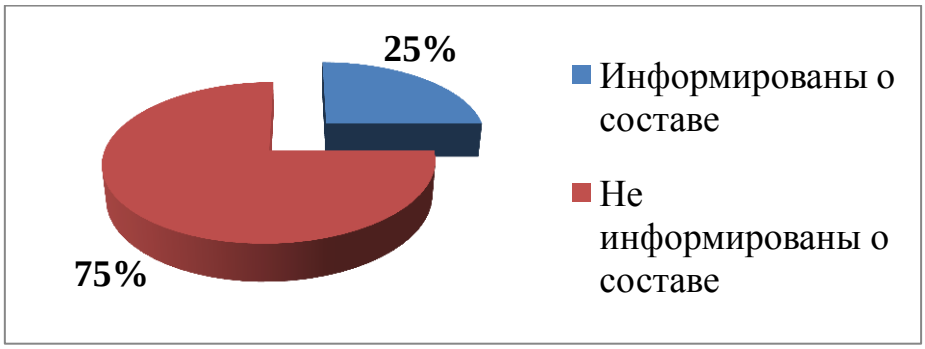
3. Сформулировать выводы о наиболее приемлемых способах получения информации обучающимися ГБПОУ «КОМК» о вреде энергетических напитков.

Нами было организовано и проведено анкетирование обучающихся ГБПОУ «КОМК», в котором приняли участие 50 респондентов в возрасте 17-19 лет (Рис.1).



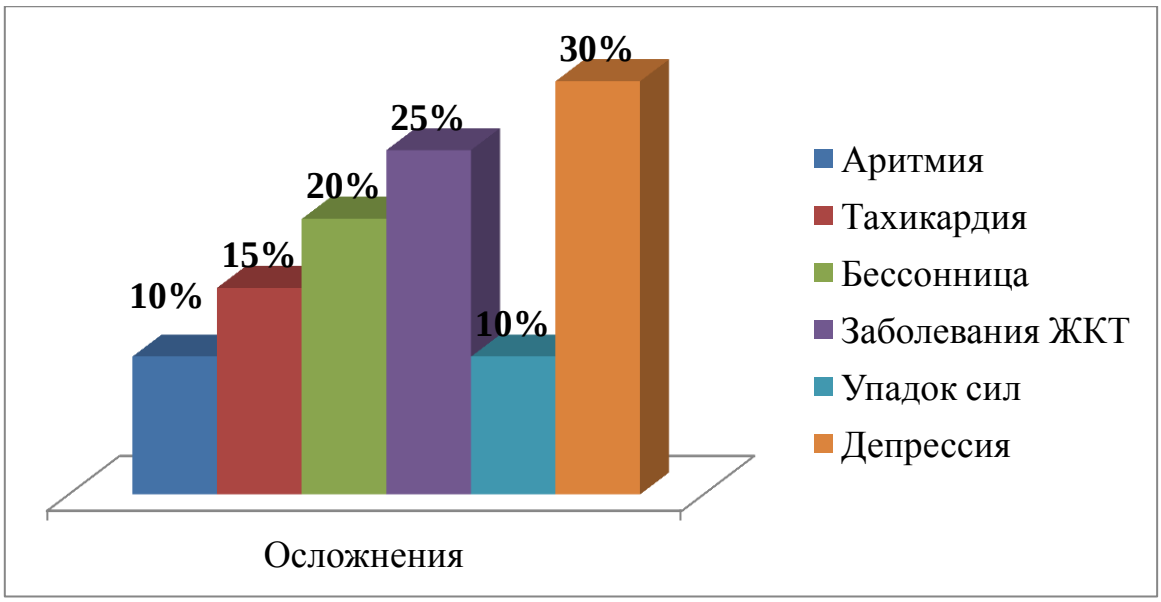
«Рис» 1. Возрастные показатели обучающихся ГБПОУ «КОМК», участвующих в анкетировании

Результаты исследования продемонстрировали, что о веществах, входящих в состав энергетических напитков, знают всего 25% респондентов (Рис. 2).



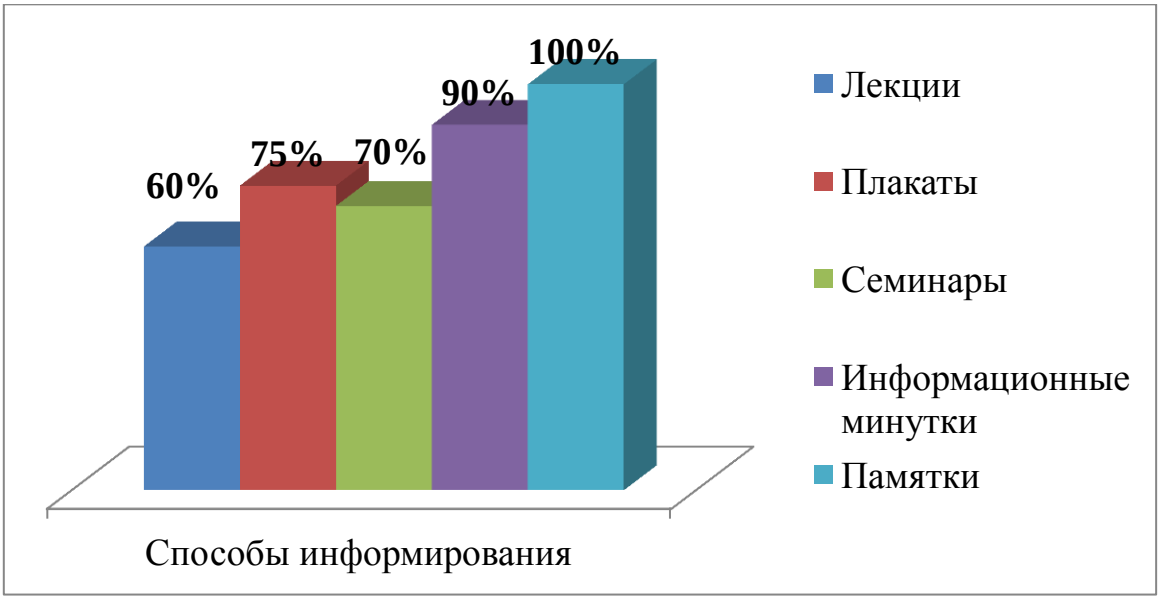
«Рис» 2. Показатели уровня информированности обучающихся ГБПОУ «КОМК» о составе энергетических напитков

Лишь 10% обучающихся знают, что потребление энергетических напитков вызывает аритмию - нарушение ритма сердцебиения, перебои в сокращениях сердца. 15% респондентов предполагают, что результатом потребления энергонапитков может стать тахикардия – увеличение частоты сердечных сокращений. 20% обучающихся информированы о том, что в результате потребления энергетиков развивается бессонница, а 25% опрашиваемых указали, что возможно возникновение заболеваний ЖКТ. 30% обучающихся понимают, что на фоне потребления энергетических напитков могут возникать депрессивные состояния (Рис.3).



«Рис» 3. Показатели уровня информированности обучающихся ГБПОУ «КОМК» о негативных последствиях влияния энергетических напитков

Можно говорить о том, что у обучающихся существует потребность в информировании о вредном воздействии энергетических напитков на организм человека. Респонденты отметили оптимальные способы получения информации, в число которых вошли: лекции (60% опрашиваемых), плакаты (75%), семинары (70%), информационные минутки (90%), памятки (100%) (Рис. 4). Данные способы являются наиболее эффективными при информировании аудитории по существующей проблеме.



«Рис» 4. Показатели выбора способа информирования обучающихся ГБПОУ «КОМК» о негативных последствиях влияния энергетических напитков

По результатам исследования были сформулированы выводы:

1. Организовано и проведено анкетирование обучающихся ГБПОУ «КОМК» о влиянии энергетических напитков на организм человека.

2. Выявлена потребность обучающихся ГБПОУ «КОМК» в информировании о негативных последствиях влияния энергетических напитков.

3. Определены эффективные способы получения информации обучающимися ГБПОУ «КОМК» о вреде энергетических напитков: информационные минутки и памятки.

Список литературы:

1. Застрожин, М. С. Популярность энергетических напитков в молодежной среде [Текст] / М. С. Застрожин // Медицина и здравоохранение. – 2014. - № 2. – С. 127 – 130.

2. Залепухина, Л. П. Влияние энергетических напитков на организм человека [Текст] / Л. П. Залепухина // Современные научные исследования и инновации. – 2012. - № 3. – С. 20 – 26.

3. Скворцова, Е. С. Пилотное исследование потребления энергетических напитков среди подростков [Текст] / Е. С. Скворцова // Социальные аспекты здоровья населения. – 2016. - № 8. – С. 37 – 39.

4. Энергетики: вред доказан [Электронный ресурс] URL: http://medportal.ru (дата обращения: 16.01.2017).

ПИТАНИЕ СОВРЕМЕННОЙ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

Гончарук Ирина Васильевна

Руководитель: Дронюк Светлана Ивановна

ОГБПОУ «Томский промышленно-гуманитарный колледж», г. Томск

Здоровье человека является важнейшей ценностью жизни. Его нельзя ни купить, ни приобрести ни за какие деньги, его нужно оберегать и охранять, развивать и совершенствовать, улучшать и укреплять. Здоровье - бесценное

достояние не только каждого человека, но и всего общества. При встречах, расставаниях с близкими и дорогими людьми мы желаем им доброго и крепкого здоровья, так как это - основное условие и залог полноценной и счастливой жизни. Доброе здоровье, разумно сохраняемое и укрепляемое самим человеком, обеспечивает ему долгую и активную жизнь.

Питание является жизненной необходимостью человека. В настоящее время заметно возрастает понимание того, что пища оказывает на человека значительное влияние. Она даёт энергию, силу, развитие, а при грамотном её употреблении – и здоровье. Можно утверждать, что здоровье человека на 70% зависит от питания.

Одной из важнейших составляющих здорового образа жизни является рациональное питание. Большинство студентов с пренебрежением относится к своему здоровью. Нехватка времени, некомпетентность в вопросах культуры питания, темп современной жизни - все это привело к неразборчивости в выборе продуктов. Беспокоит рост популярности у студентов продуктов питания быстрого приготовления, содержащих в большом количестве различные ароматизаторы, красители, модифицированные компоненты. Поэтому неправильное питание становится серьезным фактором риска развития многих заболеваний. К сожалению, статистика последних лет показывает резкое увеличение среди молодых людей лиц, страдающих ожирением, заболеваниями сердечнососудистой системы, сахарным диабетом и т.д. Предотвратить такие заболевания можно, если вести здоровый образ жизни и, в первую очередь, правильно питаться [1].

Проблема качественного питания студентов в целом также признана ключевым фактором повышения качества жизни. Студентам необходимо рационально питаться. Организму студентов свойственны особенности, обусловленные возрастом, влиянием условий учебы и быта. Большое влияние на организм студентов младших курсов оказывают изменения привычного уклада жизни. В организме молодых людей еще не завершено формирование ряда физиологических систем, в первую очередь нейрогуморальной, поэтому

они очень чувствительны к нарушению сбалансированности пищевых рационов. В связи с нарушением режима питания за время учебы у многих студентов развиваются заболевании пищеварительной системы, получившие название «болезни молодых», а также гипертоническая болезнь, неврозы и др. Студенческая пора очень насыщенна и разнообразна, отличается большим перенапряжением нервной системы. Нагрузка, особенно в период сессии, значительно увеличивается вплоть до 15-16 час в сутки. Хроническое недосыпание, нарушение режима дня и отдыха, характера питания и интенсивная информационная нагрузка могут привести к нервно-психическому срыву. В компенсации этой негативной ситуации большое значение играет правильно организованное рациональное питание.

Чаще всего студенты питаются крайне нерегулярно, перекусывая на ходу, всухомятку, 1-2 раза в день, многие не пользуются услугами столовой. В питании студентов преобладают углеводы, т.к. за счет них легче восполнить энергетические затраты. При выборе продуктов следует учитывать ограниченность денежного бюджета студентов. С целью обеспечения рациона студентов достаточным количеством биологически ценных белков следует использовать их дешевые источники (субпродукты, обезжиренное молоко, нежирный кефир и др.). Для обеспечения потребности в жирах в рацион необходимо вводить в непрогретом виде растительное и сливочное масла (20-25 г). Следует избегать избытка сладостей, так как это может привести к ожирению и сахарному диабету, а потребление сладостей, прилипающих к зубам, приводит к кариесу. Для нормальной жизнедеятельности организма необходимо сбалансированное поступление с пищей основных ее компонентов, а именно: белков, жиров, углеводов, витаминов, микроэлементов. Очень важно, чтобы калорийность рациона соответствовала энергетическим затратам организма в зависимости от индивидуальных особенностей: рост, вес, возраст и степень физической и эмоциональной нагрузки. Питание должно быть разнообразным, включать в себя мясо, рыбу, яйца, молочные продукты - основные источники белка, необходимого для роста и восстановления клеток и

тканей организма и его нормальной жизнедеятельности. Жиры должны составлять около 30% от всей калорийности рациона, причем не менее трети от общего числа нужно использовать в виде растительных масел, например, при приготовлении салатов. Для улучшения деятельности головного мозга, а также с целью профилактики атеросклероза, необходимо увеличить в рационе количество блюд из рыбы. Углеводы - это "топливо" клеток мозга. Хлеб, картофель, сахар, кондитерские изделия, каши, шоколад - это основные их источники, которые при избытке переходят в жиры, откладываясь в жировых депо. Помните, что 100 г карамели дают организму около 300-400 ккал, а выпечка, торты, пирожные и того больше. Избыток таких «пустых» калорий может привести не только к жировым отложениям, но и к ухудшению памяти.

А вот овощи и фрукты, зелень - это источники витаминов, минеральных веществ, пищевых волокон. Их лучше употреблять в сыром виде в салатах, к тому же надо помнить, что 100 г овощей дают лишь 20-40 ккал. Принимать пищу необходимо не реже 3-4 раз в сутки, желательно в одно и то же время. Завтрак должен быть обязательным и достаточно плотным, во время обеда необходима полноценная горячая пища, которую нельзя заменить употреблением продуктов быстрого приготовления (вермишель, картофельное пюре и разнообразные супы из пакетиков). На ужин лучше употреблять легкоусвояемые молочные, крупяные или овощные блюда. Мясные блюда, а также крепкий чай, кофе, принимать вечером нежелательно.

Во время сессии в пищевой рацион можно внести некоторые коррективы: употребление в этот период дополнительно 10-15 г растительного масла в свежем виде в салатах значительно увеличивает концентрацию внимания и улучшает работоспособность. Молочный белок таких продуктов, как творог, сыр, кисломолочные напитки снижает уровень стресса. Поэтому врачи рекомендуют ежедневно употреблять кисломолочные продукты, в большом количестве - овощи и фрукты. Избежать переутомления поможет стакан зеленого чая с ложкой меда и соком половины лимона. Зимой не забывайте включать в свой рацион сухофрукты. Больше внимания необходимо уделять

удовлетворению физиологических потребностей учащейся молодежи дефицитным, а именно в витаминах: С, А, В, В2, РР, а также соблюдению рекомендуемых соотношений кальция и фосфора (1, 1,5). Следует избегать частого потребления блюд и продуктов, содержащих много поваренной соли (соления, копчености, маринады, соленая рыба). В качестве источников витамина С необходимо использовать отвар шиповника, зеленый лук, капусту белокочанную в сыром виде. С целью обеспечения витамином А, помимо продуктов животного происхождения, необходимо систематически потреблять источники бетакаротина, такие, например, как морковь (с жирами).

Исключительно важно соблюдать принципы сбалансированного питания в период экзаменационных сессий. В этот период необходимо увеличение в рационе доли продуктов, содержащих белки и витамины, повышающих эмоциональную устойчивость организма.

Важнейшая роль в сохранении здоровья учащихся принадлежит соблюдению режима питания. Прием пищи должен быть 3-4-хкратным. Особое внимание следует уделять завтраку. Завтрак должен содержать 25- 35 г белка, 30 г жира и 100 г углеводов. Рекомендуется включать горячее блюдо из мяса, рыбы, картофельно-овощное блюдо, яичное или творожное, а также масло, сыр, колбасу, чай, кофе, какао. На стороне тех, кто считает нормой питаться чипсами и газировкой, рекламная компания средств массовой информации, где популярные артисты убеждают население, что это не просто норма, а единственный залог успеха [2].

Происходит это не от бедности, а от низкой культуры питания нашего населения, убеждены присутствовавшие на мероприятии. Кроме того, КонфОП предлагает законодательно запретить рекламу соленых и жирных продуктов на всех телеканалах с.06.00 до 21.00. Подобные ограничения есть во многих странах, власти которых давно бьют тревогу по поводу ухудшения здоровья населения. У нас, наоборот, ролики, нахваливающие вредные продукты, крутятся во время детских передач - производитель оплачивает это время как наиболее эффективное. И понятно, что никто не будет рекламировать, скажем,

морковку или свежее яблоко, - прибыли-то от этого никакой. А думать о здоровье подрастающего поколения "за просто так" рекламодателям не хочется... Тем временем, сегодня в России у 60-70% населения наблюдается дефицит витамина С, нехватка железа - у 30-40%, йода - у 70%, фолиевой кислоты - у 80%. [3]

Анализ статистических материалов, характеризующих рацион питания, свидетельствует о необходимости решения проблем организации питания и контроля его качества на государственном уровне, так как именно качество питания в немалой степени опосредует низкую продолжительность жизни россиян, не достигающей и 70 лет, а в некоторых регионах существенно меньше.

Было проведено анкетирование среди групп, обучающихся в «Томском промышленно-гуманитарном колледже», всех направлений в целях оценки знаний студентов о здоровом питании и частоты потребления основных продуктов питания. Среди опрошенных: девушек – 24, юношей – 8. Основной возраст опрошенных 17 -20 лет. Радует то, что 68% наших студентов редко пью пиво, слабоалкогольные напитки и энергетические напитки (анкета была анонимной, поэтому мы склонны верить нашим студентам). Основная масса опрошенных редко употребляют в пищу шаурму или жареные пирожки, беляши, чебуреки и т.п. продукты. Больше половины наших студентов никогда не питались в фаст-фудах, хотя тенденция последних лет говорит о том, что заведения такого типа открываются все чаще и чаще. Еще один печальный факт – жареную, жирную и острую пищу ест большинство наших студентов, причем довольно часто.

Большинство опрошенных из семей со средним достатком, где родители, в основном, рабочие государственных предприятий, работники сферы образования, культуры, медицины, а также предприниматели. Еще на один немаловажный вопрос нашей анкеты - «Считаете ли вы что соотношение вашего веса с ростом….» - многие ответили «в пределах нормы», «выше

нормы» только у немногих, и лишь единицы из опрошенных считают соотношение своего веса и роста «намного выше нормы» и не скрывает этого.

В будущем если мы не пересмотрим культуру своего питания и не сделаем для себя определенные выводы, нам могут грозить: гастрит, сердечнососудистые заболевания, диабет, стресс, депрессия…

Таким образом, мы наблюдаем, что питание студентов является нерациональным, в повседневной жизни молодежи присутствует ряд факторов риска, связанных с недостаточным потреблением полезных продуктов питания. Достаточно широкую распространенность имеют пищевые привычки, обусловленные потреблением так называемого «пищевого мусора».

Проведенный анализ корреляционных взаимосвязей между питанием, умственной работоспособностью и особенностями образа жизни подтвердил, что нарушение правил здорового питания негативно влияет на показатели работоспособности, повышает вероятность вредных привычек.

Низкая культура питания, недостаточная информированность молодежи в вопросах здорового питания обусловливают необходимость проведения соответствующей санитарно-просветительной работы, обучения простейшим методам контроля рациона, особенностей пищевого статуса и выявления признаков алиментарно обусловленных признаков нарушения здоровья.

Список литературы:

1.Дениз ФОУЛИ, Эйлин НЕЧАС изд. "Крон-Пресс", пер с англ. М.Г. Луппо, OCR Палек, 1998 г. с.56

2.Питание студентов: проблемы и пути решения / А. А. Герасимов, и др. СГАУ имени Н.И. Вавилова // Вопросы питания. – 2009. – № 8. – С. 21-27.

3.econet.ru›articles…osobennosti-pitaniya-studentov

НЕГАТИВНЫЕ ПОСЛЕДСТВИЯ КОМПЬЮТЕРНОЙ ЗАВИСИМОСТИ СТУДЕНТОВ ОГПОУ «ТГПК» И ПУТИ ИХ РЕШЕНИЯ

Ерофеенко Екатерина Владимировна

Руководитель: Нечаева Елена Николаевна

ОГБПОУ «Томский государственный педагогический колледж», г. Томск

Актуальность данной темы обусловлена тем, что в современном мире достижения и новые технологии: компьютеры, телефоны, планшеты, - стали неотъемлемой частью нашей жизни. С их помощью мы узнаем много полезной информации. Безусловно, что современные гаджеты — это наши помощники, которые выполняют познавательную и коммуникативную функцию, но одновременно информатизация общества порождает множество проблем.

Растет количество психических и физических расстройств, суицидов и преступлений, связанных с зависимостью от Интернета. Стремительное развитие технологий привело нас к тому, что общество больше не способно контролировать весь поток информации и контент, что готов предложить нам Интернет, видеоигры, различные интерактивные развлечения и современные гаджеты. Весь этот новый виртуальный мир оказывает колоссальное влияние на молодое и подрастающее поколение, серьезно воздействуя на здоровье, развитие и будущее детей. К сожалению, нам не остановить несущийся на всех парах поезд, ведущий в темное неизвестное, но наша прямая обязанность не дать нашим детям попасть под колеса опасного механизма.

Государство осознает эту проблему. В программе «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации (2015 – 2025)» отмечается необходимость Усиления воспитательных возможностей информационных ресурсов (СМИ и Интернет), а также разработки профилактических мер компьютерной игровой зависимости у детей и подростков[1].

Также министр образования отмечает, что молодежь много времени проводит в социальных сетях, что отвлекает их от учебной деятельности. С этой зависимостью она призывает бороться не только дома, но и в школах[2].

В данной статье, я хочу рассмотреть негативные последствия компьютерной зависимости у студентов ОГБПОУ «ТГПК» и предложить ряд мер по сохранению здоровья учащейся молодежи. Врачи, педагоги и психологи отмечают, что наиболее серьезным последствием от Интернет-зависимости является вред здоровью.

Исследователи вывели критерии, по которым можно определить Интернет-зависимость: неспособность и нежелание отвлекаться от Интернета, агрессия и раздражение, при вынужденном отрыве; количество времени, проводимое в Интернете, чтобы достичь удовлетворения (иногда чувство удовольствия от общения в сети граничит с эйфорией), неспособность спланировать время выхода из сети; увеличение расходов на Интернет; сокрытие количества времени проведенного в Интернете; забывание о прямых обязанностях, например, учеба, работа или домашние дела; пренебрежение семьей и друзьями, потеря отношений и общения прежнего круга друзей; освобождение посредством Интернета от негативных настроений и депрессий, уход от реальности, хорошее самочувствие и появление специфической эйфории при нахождении в сети; пренебрежение собственным здоровьем. При наличии минимум 3 пунктов, можно констатировать у человека Интернет-зависимость[4].

Исходя из критериев выделяют следующие признаки компьютерной зависимости. Психические признаки: «потеря контроля» над временем, проведенным за компьютером; утрата интереса к социальной жизни и внешнему виду;

Физические признаки компьютерной зависимости: ухудшение опорно-двигательного аппарата; пищеварительной системы; зрения.

Молодежь крайне малоподвижна, потому что не редко проводит по несколько часов подряд за играми или в интернете, постоянно сидя за компьютером в одной позе, не проявляя физической активности. Проблема приобретает все больший масштаб и становится угрозой психическому и физическому здоровью нации[5].

Мы провели исследования данной проблемы среди студентов ОГБПОУ «ТГПК». В исследовании участвовали 50 человек студентов 1 курса (база 9) в возрасте 16 лет. И 50 студентов 2 курса (база 11) в возрасте 20 лет. Им было предложено ответить на несколько вопросов: сколько времени в день вы проводите в интернете? Как часто вы посещаете социальные сети? С какой целью вы посещаете социальные сети? Какими социальными сетями вы пользуетесь?

По результатам выяснилось, что более 63% всех опрошенных сразу же после пробуждения проверяют свой смартфон, 22% делают это через пять минут и всего лишь менее 10% берут в руки телефон в течение первого часа. Среднее количество времени, проведенное в интернете, которое указывали анкетируемые составило 6 часов (база 9) и 4,5 часов (база 11). Самыми популярными ресурсами оказались сайт vk.com, который указали 100% опрошенных, вторым по популярности стал мобильный сервис Instagram - 69%, и видеохостинг Youtube - 45%. Результаты показали, что более 70% учащихся основное время в мировой паутине проводят за общением и обменом фотографий, почти такое же количество (66%) заходят в сеть для просмотра видео и прослушивания музыки, 12% играют в онлайн игры, и лишь менее 16% указали, что интернетом они пользуются в основном для учебы и изучения чего-то нового.

Итак, данные проведенного исследование рисуют для нас неутешительную картину. Подавляющее большинство подростков в основном проводят свое свободное время в интернете. Мировая сеть создала огромную платформу для развлечений и общения, из-за чего учащиеся забывают о других куда более важных, полезных и интересных вещах, на которые стоило бы потратить свое время, но вместо этого студенты отдают предпочтение тем сегментам интернета, которые никак не связаны ни с учебой, ни с личным ростом. А из-за развития технологий и более доступных гаджетов, имеющиеся теперь почти у каждого, время, которое молодежь тратит на виртуальный мир неуклонно растёт, отбирая часть реальной жизни и здоровья.

Вопрос по борьбе с интернет-зависимостью был хорошо изучен профессором психологии Питсбургского университета, Кимберли Янгом. В своих работах, одной из которых является широко известная книга «Пойманные в Сеть», он предлагает методику прививания новых увлечений и зависимостей взамен такой негативной как зависимость от интернета. Общение с живой природой, творческие прикладные увлечения, например, рисование, как правило, выводят человека из зависимости. [7].

Масштаб данной проблемы требует комплекса мер, совместной работы государства и общества. Государство должно принять законы, регулирующие и ограничивающие контент, начать применять блокирующие Интернет-сети программы и т. д, но и на уровне колледжа можно предложить некоторые пути решения этой комплексной и очень сложной проблемы:

- В первую очередь необходимо провести профилактические беседы со студентами, рассказать о вреде интернет-зависимости, ее симптомах, опасностях и пагубных последствиях. Подобные беседы стоит проводить регулярно, демонстрируя презентации и документальные фильмы по данной теме. Давать возможность студентам самим высказывать свои мысли по данной теме;
- Проводить пропаганду отказа от постоянного использования интернета и отказ от гаджетов, путем вывешивания мотивирующих плакатов, досок почета и показа социальных роликов;
- Путем анкетирования выявить у учащихся симптомы интернет-зависимости, а по результатам предлагать нуждающимся индивидуальную помощь психолога;
- Проводить со студентами особые дни «без гаджетов», в качестве альтернативы предложив совместный активный отдых с выездом на природу: пикники, походы, турниры в футбол, волейбол. Лучшим вариантом мог бы стать туристический выезд на сутки с заранее заготовленной творческой и оздоровительно-развлекательной программой.

Поэтому мы в ОГБПОУ «ТГПК» обсуждаем создание платформы для организации специальных кружков и клубов по интересам, чтобы привлечь как можно больше студентов.

Все мои исследования, проведенные в данной статье, являются частью большого социального проекта по профилактике борьбы с игровой зависимостью.

Таким образом, необходимо уже сегодня начать решать эту проблему, ведь завтра нас может ждать пугающее будущее, которое напрямую зависит от нашего поколения.

Список литературы:

1. «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации (2015 – 2025)»http://ozr-shkver.edumsko.ru/activity/program_development/articles/strategiya_razvitiya_vospitaniyav_rossijskoj_federacii_2015_2025

2. Воспитание трудом и запретами: что предлагает новый министр образованияhttp://mosaica.ru/ru/news/2016/10/06/vospitanie-trudom-i-zapretami-chto-predlagaet-novyi-ministr-obrazovaniya

3. Медицинская информационная сеть.Критерии оценки Интернет-зависимости http://www.medicinform.net/comp/comp_psych6.htm

4. Исследовательская работа на тему "Интернет зависимость - проблема современного общества "Хуснутдинова Гульнара Робертовнаhttps://infourok.ru/issledovatelskaya-rabota-na-temu-internet-zavisimost-problema-sovremennogo-obschestva-471235.html

5. Когнитивно-поведенческая терапия. Интернет-зависимость в медицинской парадигме. Статья опубликована в книге “Интернет-зависимость: психологическая природа и динамика развития”, ред.-сост. А.Е.Войскунский. - М.: Акрополь, 2009. стр. 152-164, ISBN 978-5-98807-037-5http://www.cbtdoctor.ru/?page_id=12

6. Автор: Мариша, 04.11.2015 Рубрики: Компьютеры, Программирование http://kursak.net/internet-zavisimost-referat/ © kursak.net

7. Кимберли С. Янг. Диагноз – интернет-зависимость
http://septemberfox.ucoz.ru/biblio/kimberly.html

МАСЛЕНИЦА И ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

Иванова Анастасия Евгеньевна
Руководитель: Маслова Наталья Владимировна
ОГБПОУ «Северский промышленный колледж», Северск

В конце февраля нас ждет Масленица, очень красивый и веселый праздник. Как его встретить? Конечно, традиционно, с блинами. Ну какая Масленица без блинов? Масленица – это многогранный, полный контрастов праздник. В элементах его обрядности переплетаются языческие, народно-календарные, христианские традиции. Масленица - это не только старинный праздник, впитавший в себя христианские и языческие традиции, но и семейный. Семье, детям на масленичной неделе уделялось особое внимание. На Масленицу было принято ходить в гости, встречаться с дальними и близкими родственниками. Нельзя было скупиться на угощения, иначе можно в дальнейшем потерпеть большие убытки. Масленица ассоциируется со вкусной едой и блинами. Как совместить народные традиции и здоровый образ жизни? В статье рассмотрена история традиционного угощения – блинов, и даны рекомендации по проведению масленичной недели в рамках здорового образа жизни.

Еда на Масленицу становится одной из самых важных форм жизни, а гостевание приобретает самоцельный характер. Вот почему в народе говорили, что в это время надо есть столько раз, сколько собака махнет хвостом или сколько раз прокаркает ворона. В отличие от многих других праздников на Масленицу не только чревоугодничают дома, в семье, но и часто ходят в гости и приглашают гостей к себе. Масленица называлась честной, широкой, пьяной, обжорной, разорительницей. У Масленицы насчитывается более 20 названий,

но по всей России устоялось все же слово масленица, ранее маслельница. По мнению историков и религиоведов, на Руси празднества устраивались в честь богини плодородия и молодости, Лели. Говорили, что она «целую неделю пела-плясала, ела-пила, друг ко дружке в гости хаживала, в блинах валялась, в масле купалась»].

На масленичном застолье главным блюдом становились блины. **Масленица — это значит блинное объедение.** История появления этого лакомства на русском столе интересна. Ученые так и не пришли к единому мнению, почему же именно блины стали главным блюдом этого чудесного весеннего праздника. Одна из главных теорий – это, конечно же, символичное превознесение солнца, ведь блины похожи на яркое, теплое солнышко. Второй же актуальной теорией является то, что блины всегда были и остаются главным блюдом для поминания и восхваления предков. Конечно, блины на Руси существовали давно. Соседи славян тоже знали как делать блины. В Скандинавии уже тысячу лет назад пекли ячменные блины на каменных сковородках, и это было связано с языческими солнечными верованиями.

Как масличное угощение блины использовались далеко не всегда. Нет никаких письменных указаний на это до XVI века. То есть была и Масленица, были и блины. Но вот вместе они тогда не сходились. Этому подтверждение «Домострой», а также «Книга яств на весь год на стол подаваемых». В этих книгах нет упоминания о блинном угощении на Масленицу, хотя они регламентировали еду на Руси для православного человека. Известный историк Н. И. Костомаров писал: «Блины не составляли принадлежность Масленицы, как теперь. Символом Масленицы были пироги с сыром и хворосты с маслом».[2] И тому есть простое объяснение, которое связано с историей Масленицы. На Руси, как и во многих других странах мира, Новый год – был весенним праздником и приходился на начало марта. Языческая Масленица – Комоедица приходилась тоже на это время. Так на Руси продолжалось примерно до конца XV века, когда в 1492 году Великий князь

Иван III одобрил постановление Церковного собора о переносе Нового года на 1 сентября.

Одновременно церковные власти учредили вместо языческого праздника свой, специально сдвинув для этого границы великого поста. Праздник оказался передвинутым в первую неделю облегченного поста, носившего в церковном календаре название «сырной» недели или «мясопуста». Таким образом, церковь, с одной стороны, «победила языческие суеверия», а с другой, — сохранила народную традицию накрывать обильные столы. На «сырной неделе» или «сырной седмице» было принято употреблять в пищу большое количество разнообразной молочной пищи: сметаны, сливок, творога, коровьего масла, молока, а также яиц, рыбы, различных круп, пирогов, блинов. Кстати, слово «сыр» раньше имело значение «творог». Именно поэтому до сих пор творожные оладьи называются сырниками. Творог в древности не нагревали для свёртывания, а он свёртывался естественным, т.е. «сырым» способом.

Если говорить о количестве блинов, то придерживались золотой середины. Считалось, чем больше на Масленицу испекут блинов, тем богаче станет в доме. Однако слишком много блинов может привести к засухе. На Руси блины считали не штуками, а измеряли высоту стопок в локтях (примерно 40 см).

Для праздничного стола готовили изысканные блюда, придерживаясь правила: «Ест человек дома, а в гостях он лакомится». Поэтому хозяйки старались блеснуть перед гостями кулинарными изысками. Большинство блюд и напитков сразу ставили на стол. Ассортимент блюд был разнообразен, но напитки на Масленицу рекомендовали горячие: чай, сбитень. Раньше на масленичной неделе, на уличных гуляньях стояли сбитнечники, продавали сбитень, либо самовары с горячим чаем. Считалось, обязательным попробовать все приготовленные блюда, иначе хозяева дома могли обидеться.

Если посмотреть на блины и масленичные угощения с позиции физиологии питания, диетологии, то можно сделать вывод: блины – пища

тяжелая и в большом количестве современному человеку, который мало двигается, пользы не принесет. Для того чтобы смягчить вред, наносимый блинами нашему здоровью, можно посоветовать соблюдать следующие рекомендации:

- Обязательно запивать блины горячим чаем или сбитнем;
- Можно класть в блинное тесто всевозможные полезные наполнители: капусту, тертую морковь, тыкву, кабачки, яблоки, изюм, сухофрукты;
- Следует помнить об умеренности;
- Заменить пшеничную муку на гречневую;
- Вести активный образ жизни. Масленичная неделя предлагает на выбор огромное количество развлечений: катание с горок, праздничные гуляния, постройка снежных городков.

Данные рекомендации показывают, как можно совместить традиционный праздник Масленицу, который славится изобилием угощений, и здоровый образ жизни.

Список литературы:

1. Банников Е. Славянские праздники и обряды. Православный календарь, М., 2010, с.243
2. Блинные хитрости - Режим доступа https://www.miloserdie.ru/article/blinnye-hitrosti/

ВЛИЯНИЕ ПИТАНИЯ НА ЗДОРОВЬЕ

Ирбе Алиса Владимировна, Канигиров Илья Александрович
Руководитель: Иванченко Валентина Петровна
ОГБПОУ "Северский промышленный колледж", г. Северск

Для развития понимания значения правильного питания в жизни каждого человека, расширения своего профессионального кругозора студентам, будущим специалистам общественного питания, интересны следующие

вопросы: как влияют пищевые вещества на здоровье; что такое адекватное, сбалансированное, правильное питание; почему нужно проводить очистку организма.

Правильное питание - важнейший фактор здоровья. Оно положительно сказывается на работоспособности человека и его жизнедеятельности и в значительной мере определяет длительность жизни, задерживая наступление старости. Пища оказывает влияние на состояние периферической и центральной нервной системы, а значит и на весь мозг. Для правильной организации питания необходимо определить значение для человека отдельных пищевых веществ и отчетливо представлять себе потребность в них в зависимости от возраста, профессии, климата и социально-бытовых условий.

Теория *сбалансированного питания* возникла более двухсот лёт назад. Ее суть можно свести к нескольким положениям:

а) идеальным следует считать такое питание, при котором поступление пищевых веществ в организм соответствует их расходу;

б) пища состоит из нескольких различных по физиологическому значению компонентов: полезных, балластных и вредных;

в) в пище содержатся незаменимые вещества, которые не могут образовываться в организме, но необходимы для его жизнедеятельности;

г) обмен веществ у человека определяется уровнем концентрации аминокислот, моносахаридов (глюкоза и др.), жирных кислот, витаминов и минеральных веществ. [3]

Концепция *адекватного питания*, вобрала в себя все ценное из теории и практики сбалансированного питания.

В человеческом организме - макроорганизме существуют микроорганизмы или микроэкология - микрофлора пищеварительного тракта, при построении рациона питания необходимо обязательно учитывать этот факт.

Процесс питания связан с 6-ю регуляторными и пищевыми потоками:

- основным питательным потоком (аминокислоты, жирные кислоты, минеральные вещества, витамины, моносахариды);

- потоком гормонов;
- 3-мя потоками метаболитов (продукты жизнедеятельности бактерий, модифицированные бактериальной микрофлорой балластные вещества, модифицированные микроорганизмами кишечника нутриенты);
- потоком веществ с загрязненной пищей.

Доказана важность пищевых волокон в качестве компонента питания наряду с полезными веществами, а также для работы всего организма в целом.

Сведения о процессе переваривания дополнено открытием мембранного пищеварения.

Основной идеей новой теории стало то, что питание должно быть не только сбалансированным, но и адекватным, т. е. соответствующим возможностям организма.[5]

Люди часто болеют из-за неправильного питания, т.е. имеют болезни, связанные с продуктами, которые они употребляют, их количеством и качеством. Существует ряд болезней напрямую связанных с питанием: ожирение, сахарный диабет, гипертония, атеросклероз, заболевания сердца, рак.

Ожирение возникает, когда вес тела превышает норму больше чем на 15% и характеризуется нарушением жирового обмена.

Распространенной причиной ожирения является неправильное питание. Потребление жирной пищи, сладостей, макаронных изделий, хлебобулочных изделий, алкоголя, пива, газированных напитков ведет к накоплению лишних килограммов.

Сахарный диабет — хроническое заболевание, в основе которого лежит нарушение углеводного обмена, основное место в котором принадлежит сахарам. Сахар сам по себе не может попасть в клетки организма. В этом ему помогает сложное химическое вещество — инсулин, который вырабатывается маленькой поджелудочной железой. Ключевые факторы, вызывающих диабет II типа, выделяют ожирение и наследственность.

Гипертония — высокое кровяное давление. Каждый человек имеет определенное давление крови в сосудах. Сужение или сдавливание артерий

ведет к повышению кровяного давления. Вообще оно может колебаться в течение суток.

Причины возникновения тяжелая пища, богатая животными жирами в больших количествах, употребление такой пищи вечером. А так же поваренная соль которая задерживает жидкость в организме и тем самым повышает артериальное давление.[4]

Пищевые продукты состоят из тысячи химических веществ, которые группируют по определенным физиологическим и биохимическим свойствам.

Белки осуществляют процессы обмена веществ. Все разнообразие белков обеспечивается 22 аминокислотами. Одни из них синтезируются в организме и называются заменимыми, другие, не синтезирующиеся, должны в достаточном количестве поступать с пищей, это незаменимые аминокислоты.

Белки в организме выполняют пластическую функцию, т.е. являются основным строительным материалом. Часть белков используется и на энергетические нужды. Примерно 12% энергии, потребляемой организмом, мобилизуется благодаря белкам. Поэтому среднесуточная потребность в белке у взрослого человека составляет 1-1,5 г на 1 кг веса тела. 1 г белка при окислении высвобождает примерно 4 ккал энергии.

Углеводы - важнейшие компоненты пищевого рациона, которые выполняют в организме ряд функций:

- энергетическую (56% энергии организм получает за счет углеводов)
- пластическую
- регуляторную

Жиры - незаменимые продукты питания в обеспечении многообразных функций организма:

- энергетическая (дают 30-40% суточной калорийности рациона)
- пластическая
- резервная
- защитная
- регуляторная

Жиры - это органические соединения, состоящие из глицерина и жирных кислот нерастворимые в воде. Жиры подразделяются на *животные* и *растительные*, имеют насыщенные и ненасыщенные жирные кислоты.[2]

В наш организм попадают и вредные вещества - с пищей, воздухом и водой. Особенно важную роль играют вещества входящие в состав продуктов, которые мы употребляем каждый день, а именно: вредные пищевые добавки, гормоны в продуктах питания, антибиотики в продуктах и т.д. [1]

Причинами возникновения загрязнения организма являются так же: ослабление иммунитета после болезни; - нехватка витаминов; монодиеты; голодание, когда жир распадается, образуется очень много токсинов; употребление большого количества тяжелой пищи (мяса, жиров); малоподвижный образ жизни; запоры.

Значительная часть ядовитых и чужеродных веществ выводится за счет самоочищения организма - встроенного защитного механизма от большинства вредных веществ, попадающих извне, однако организму требуется дополнительная помощь в выведении вредных и ненужных веществ, поскольку с бурным развитием технического прогресса, защитные системы не в состоянии самостоятельно справляться.

Некоторые способы очищения организма.

Одним из мощных очистительных способов является баня. Лучше, конечно, париться в русской бане (она не сушит кожу и слизистые), но финская сауна тоже оказывает хорошее очищающее действие. Парная дает силу и энергию толстому и тонкому кишечнику, желудку, действует успокаивающе на легкие, поджелудочную железу, почки, печень. Используя веник в бане, Вы делаете своеобразный массаж, который усиливает кровообращение в коже, мышцах, нормализует обмен веществ, расширяет поры и тем самым выводит шлаки из организма.

Также отлично помогают работе кишечника настой овса (молотый овес заливаете водой и настаиваете 3-4 часа). Прекрасным средством для кишечника

является смесь соков моркови и шпината. Морковного сока 300гр., сока шпината 200гр. – выпивается в течение дня.

Лучший способ решить проблему с запором – есть больше пищи с содержанием протеина и обязательно выпивать стакан простокваши, кефира.

Для очистки печени безобидный способ – это гречневая каша (варить ее всего 1-2 мин, потом настаивать) с растительным маслом на завтрак. Гречка уменьшает уровень холестерина, выводит шлаки. [4]

Во время очищения организма нужно питаться кашами, есть больше овощей и фруктов и не передать.

Для полного закрепления результатов откажитесь от неестественной пищи, алкогольных и прочих ненатуральных напитков.

Список литературы:

1. Исаев В.А. Эйконол, эйфитол и другие биологически активные добавки к пище как незаменимые факторы питания. Москва, 2009г.
2. Кифер И., Бернхард Г., Все о калориях. Азбука питания. - М.: ОАО Изд. "Радуга", 2001г.
3. Секреты здорового питания: Правила, советы, кулинарные рецепты / Сост. О.Н. Улищенко. – Харьков: СП «Инарт», 2005г.
4. Щадилов Е. Идеальное питание. Изд. "Питер" - 2010, 160 стр.
5. Диеты. Здоровье. Гастроном. Сайт. http://www.gastronom.ru (дата обращения 11.02.2017).

ПИТАНИЕ СОВРЕМЕННОЙ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЁЖИ

Кириллова Наталья Юрьевна

Руководители: Белотурова Елена Владимировна, Новикова Ирина Михайловна

ОГБПОУ «Кожевниковский техникум агробизнеса», Томская область, с.Кожевниково

Питание является одним из основных условий существования человека.

Правильное питание – важнейший фактор здоровья. Оно положительно сказывается на работоспособности человека и его жизнедеятельности и в значительной мере определяет длительность жизни, задерживая наступление старости.

Большинство населения с пренебрежением относится к своему здоровью, а особенно - студенты. Анализируя состояние проблемы здоровья, в частности, студентов, видно, что это одна из причин плохого их отношения к своему здоровью, к здоровому образу жизни, и влечёт за собой негативные последствия. Фактом является изменение привычного распорядка дня у студента, поступающего в учебное заведение. Ещё одним фактором является изменение привычного графика студента из-за совмещения двух аспектов деятельности - работы и учебы. Около трети студентов принимают горячую пищу только один раз в день. Проблема правильного питания студентов распространена во всем мире. Именно студенты нередко предпочитают полуфабрикаты и едят зачастую когда придется и где придется, лишь бы скорее утолить голод. Статистика показывает, что среди студентов популярен западный стиль питания. Такой стиль питания однообразен, насыщен животными жирами и сахарами, большое количество бутербродов, которые запиваются газированными напитками, используется очень малое количество овощей, фруктов, плодов, круп, кореньев. Беспокоит рост популярности у студентов продуктов питания быстрого приготовления, содержащих в большом количестве различные ароматизаторы, красители, модифицированные компоненты. Поэтому неправильное питание становится серьезным фактором риска развития многих заболеваний. К сожалению, статистика последних лет показывает резкое увеличение среди молодых людей лиц, страдающих ожирением, заболеваниями сердечно-сосудистой системы, сахарным диабетом и т.д. Предотвратить такие заболевания можно, если вести здоровый образ жизни и, в первую очередь, правильно питаться.

Организация рационального питания студентов

В соответствии с физиологическими рекомендациями энергетическая

потребность студентов-мужчин оценена в пределах - 2585 ккал, студенток - 2434,5 ккал. В целях практического осуществления принципов сбалансированного питания студентов следует стремиться к более полному соответствию между энергетической ценностью и качественным составом фактических рационов питания, потребностями в энергии и пищевых веществах.

Что должно быть в рационе питания студента

Фразу «вечно голодный студент» слышали, наверное, многие. Молодые люди обычно не обращают внимания на ту пищу, которую употребляют. Питаются, как правило, в продовольственных палатках, расположенных недалеко от учебных заведений. Но все эти продукты невероятно вредны для здоровья. Студентам часто продают не совсем качественные полуфабрикаты или плохо приготовленную, просроченную пищу. В результате, вместо мыслей об учебе появляются проблемы связанные со здоровьем. Самыми частыми спутниками студентов являются язва желудка и гастрит.

В тех фастфудах, которые так любят студенты, практически нет полезных веществ, зато в составе такой пищи в избытке присутствуют консерванты, искусственные ароматизаторы, усилители вкуса и многие другие вредные вещества.

Морковь, ананасы, репчатый лук, морепродукты, орехи, капуста, черника, лимоны – эти продукты станут незаменимыми помощниками студенческому организму в период экзаменов, зачётов и других ответственных событий. Врачи утверждают, что включение в рацион молодого растущего организма перечисленных продуктов поможет перенести переживания и волнения. Входящие в состав их активные вещества, витамины и жирные кислоты позитивно влияют на мозговую деятельность, а также улучшают эмоциональный подъём.

Память хорошо улучшает морковь и ананасы. Кроме этого, употребление моркови помогает запоминать что-либо, так как происходит процесс стимулирования по обмену веществ мозга. Поэтому съеденная накануне

экзамена порция натёртой моркови, сдобренная маслом (растительным), не помешает. Чтобы удержать в голове большой объём знаний, необходим ананас. Из-за маленькой калорийности и достаточного содержания витамина С в ананасе, он является отличным продуктом питания.

Стимулируем мозговую деятельность студента питанием

Что может лучше стимулировать мозговую деятельность, чем грецкие орехи. А стакан сока из лимона освежит и взбодрит вас лучше холодного души, и даст заряд на весь день. Хорошим дополнением к питанию студента будет и черника. Сок, свежая ягода или замороженная, варенье – это будет наилучший десерт.

Но каждому ли студенту по карману ежедневно употреблять креветки, чернику, ананасы. Хоть изредка балуйте себя ими. А капусты и моркови не избегайте. Они доступны круглый год и необычайно полезны для вашего студенческого здоровья.

Правила питания студентов

Ни для кого не секрет, что практически все студенты питаются нерегулярно и некачественно. Причиной тому нехватка времени и средств, постоянная спешка, диеты и т.п. Вследствие чего, треть всей студенческой братии состоит на учёте у гастроэнтерологов. Попасть в пациенты к этому врачу несложно. Особенно, если знать, какой список продуктов следует регулярно употреблять и сравнить его с ежедневным рационом студента.

Но для того чтобы решить эту проблему нужно питаться не менее трех раз в день. Даже при сильной занятости можно найти несколько минут для приема пищи. Причем во время еды не стоит отвлекаться или спешить, иначе спешка в еде скажется отрицательно на работе желудка. Питаться студент должен разнообразно, в меню должны присутствовать крупяные каши, орехи, свежие или тушеные овощи, мясо, зелень, фрукты и, обязательно, рыба. Как же составить свое меню таким образом, чтобы при небольших затратах, а, зачастую, это только стипендия, позволить себе питаться полноценно?

Завтрак. Заряжает энергией на весь день. На завтрак рекомендуется горячее блюдо, лучше всего с содержанием крахмала - каша, картофель, макароны. Крахмал переваривается довольно медленно, благодаря чему образующаяся глюкоза небольшими порциями поступает в кровь, поэтому энергии хватает на долгое время. Плюс наш мозг «питается» исключительно углеводами, а значит, утром мы «кормим» мозг! Хорошим дополнением являются овощи, фрукты. Из напитков - соки, чай, кофе с молоком. Последнее время широкое распространение получили быстрорастворимые каши, всевозможные «быстрые» завтраки, мюсли и т.п. Безусловно, занятому студенту очень удобно – высыпал в тарелку, залил молоком – готово! Но, если вы действительно заботитесь о своём здоровье, вы никогда не будете есть эти «суррогаты» настоящей еды! Почему? Да потому, что только представив, скольким степеням обработки подверглось натуральное зерно, сколько раз его нагревали, охлаждали, добавляли различные составляющие, в том числе сахар, «улучшители» вкуса и т.п., становится понятным, почему использовать эти продукты в питании не рекомендуется! Тогда что? Кашу из цельного зерна! Где взять время? Оказывается, нет ничего проще: залейте на ночь крупу подсоленным кипятком в термосе, и утром получите стопроцентно полезный продукт. Кашу можете разбавить наполовину молоком. Итак, каша с маслом, с молоком… Чего-то не хватает! Да, сахара! Мы добавим в кашу фрукты – любые, по сезону, можно и сухофрукты, предварительно замочив их в воде, можно даже из компота, но желательно без сахара или с минимальным его количеством! Вот это вкусный и полноценный завтрак! Запиваем молоком, чаем, а ещё лучше – какао, и до обеда все сыты и довольны!

Дальше, ещё один вариант «углеводного» завтрака – макароны! Опять же, не китайская растворимая лапша с подозрительным вкусом «морепродуктов» или «тушёнки»! Настоящие макароны предпочтительней из твёрдых сортов пшеницы и сваренные не «по-русски» (т.е. разваренные до мягкости), а по-настоящему, по-итальянски, слегка «недоваренные».

Так называемые «углеводные» завтраки надо чередовать с «белковыми».

Что это такое? Например, омлет с овощами и кефир или творог со сметаной и фруктами. Только не спешите покупать «пожирней и погуще»**.**

Завтрак для любого человека очень важен в качестве первого приёма пищи, ведь от того, как начнётся день, во многом зависит и то, как он продлится! Вы должны после завтрака ощущать прилив сил. Если же вас клонит в сон, или вы ощущаете тяжесть в желудке – либо вы переели, либо это «не ваш» завтрак! Пробуйте, экспериментируйте, учитывайте свои вкусы и предпочтения, но плавно и настойчиво идите к здоровому, рациональному питанию!

Обед. Обязательно! Обед должен включать в себя горячее. Неважно, будет ли это суп или второе блюдо.

Обед современного студента не всегда является полноценным приёмом пищи, но если есть возможность нормально пообедать, то меню должно быть разнообразным и включать в себя небольшое по объему первое блюдо - суп мясной, куриный, рыбный, вегетарианский с добавлением зелени, второе блюдо - отварное или тушеное мясо, рыба с гарниром из овощей, и, по желанию, десерт. Суп в качестве первого блюда всего лишь дань историческим, национальным и семейным традициям.

Если между обедом и ужином большой промежуток времени, целесообразно добавить полдник – вот тут и пригодятся йогурты, желательно натуральные. А свежие фрукты добавьте сами, или сыр с чаем, или молоко с цельнозерновой булочкой. На ужин - яичное или творожное, овощное, рыбное блюдо, чай, сок или молоко**.**

Ужин. Должен быть легким, например омлет или запеченный (не жареный!) картофель. Тяжело усваиваемая пища: свинина, макароны, жирная рыба.

Что должно быть в запасе у студента, чтобы питаться хорошо, но при этом сильно не обременять скромный студенческий бюджет (примерные покупки на месяц):

Крупы. Купите рис, гречку, перловку, ячневую крупу, овсяные хлопья,

горох. Некоторые из этих круп подойдут как для приготовления первых, так и вторых блюд.

Макароны, лапша или спагетти. Они нужны, чтобы приготовить еду на быструю руку. В качестве гарнира желательно добавлять тушеные овощи.

Заключение

Питание составляет основу здорового образа жизни. В молодом возрасте по статистике видны нарушения питания, особенно у студентов. Они могут быть вызваны рядом причин. Например, причиной гастрита может стать неправильное питание, нервное истощение, курение, а причиной колита - несбалансированное питание. Причиной поражения собственной ткани почек, нефрозов и нефритов может стать как пьянство, наркотическое пристрастие, токсикомания, так и чрезмерное употребление острой, копченой и маринованной пищи.

Во избежание серьезных проблем со здоровьем в среднем и зрелом возрасте следует заботиться об этом смолоду, дабы не создавать проблемы себе и будущему поколению.

По результатам исследования можно сделать вывод, что у студентов в возрасте 17-18 лет питание является более рациональным, а с 20-21 лет отношение к правилам здорового питания заметно меняется не в лучшую сторону.

Правильное питание и активная физическая нагрузка - это залог поддержания своего организма в хорошей форме, активной жизнедеятельности. Искусство вести здоровый образ жизни необходимо и доступно каждому студенту для улучшения своего здоровья и получения достойной профессии.

Список литературы:

1. http://www.pitportal.ru/samples_docs/menu/
2. http://www.bestreferat.ru/referat-43417.html
3. http://www.medinform.su/healthy_feed/others/s013/
4. http://vred-diet.narod.ru/vreddiet-3.htm
5. http://medinfa.ru/article/95/116511

6. В.И. Смоляр « Рациональное питание» ,Киев ,1991 г.

7. А.Василаки, З.Килиенко «Краткий справочник по диетическому питанию» Кишинев 1980г.

8. П.Даскалов, Р.Асланян «Плодовые и овощные соки», Москва 1969г.

9.Калюжный Е.А., Кузмичев Ю.Г., Михайлова С.В., Маслова В.Ю. Результаты мониторинга физического здоровья студентов на основе активной самооценки // Научное мнение: научный журнал / Санкт-Петербургский университетский консорциум. – СПб., 2012. - №4. – С.133-137.

10.Калюжный Е.А., Кузмичев Ю.Г., Михайлова С.В., Болтачева Е.А., Жулин Н.В. Информативность антропометрических скринингов по результатам оценки физического развития школьников города Арзамаса и Арзамасского района // Альманах «Новые исследования» - М.: Институт возрастной физиологии, 2012, №2(31). – С.98-104.

11.Калюжный Е.А., Кузмичев Ю.Г., Михайлова С.В., Жулин Н.В. Аспекты морфофункциональной адаптации учащихся коррекционной школы // Мир науки, культуры, образования: Международный научный журнал. – 2012. - № 2 [33]. – С.514-216.

12.Добротворская, С.Г. Факторы саморазвития и здорового долголетия человека / С.Г.Добротворская. - Казань: Центр инновационных технологий, 2007. - 132 с.

13.Калюжный Е.А., Кузмичев Ю.Г., Михайлова С.В., Болтачева Е.А., Жулин Н.В. Особенности физического развития сельских школьников Арзамасского района // Вестник Московского государственного областного университета. - №3. - 2012. – С.15-19.

САНИТАРНОЕ ПРОСВЕЩЕНИЕ КАК СПОСОБ СОХРАНЕНИЯ РЕПРОДУКТИВНОГО ПОТЕНЦИАЛА ДЕВУШЕК-СТУДЕНТОК

Куксова Ксения Алексеевна

Руководитель: Гвоздецкая Марина Петровна

ГБПОУ «Кемеровский областной медицинский колледж», г. Кемерово

По мнению отечественных исследователей, «Эталоном современного способа воспроизводства населения может быть семья, созданная в первом браке супругами в возрасте 20-24 года, без добрачных половых связей, имеющая 2-3 детей разного пола, рожденных с интервалом в 2-4 года, применяющая средства контрацепции в периоды между рождениями детей, избегающая искусственных прерываний беременности, информированная и учитывающая действие факторов-ограничителей деторождения, воспитывающая детей до их совершеннолетия и обеспечивающая формирование репродуктивных установок и поведения у них» [2]. Можно предположить, что репродуктивное здоровье и репродуктивные установки современных юношей и девушек не смогут обеспечить способ воспроизводства населения даже на уровне простого.

Актуальность изучения репродуктивного здоровья девушек-подростков, как будущих матерей, объясняется его ухудшением в последние годы. В настоящее время всё большее внимание уделяется различным факторам формирования репродуктивного здоровья и потенциала девушек. Под репродуктивным потенциалом понимается возможность девушки при вступлении в детородный возраст воспроизводить здоровое потомство. По данным современной литературы, причинами возникшей ситуации являются раннее начало половой жизни, частая смена половых партнеров, рост инфекций, передающихся половым путем, и абортов у подростков, а также недостаточные знания самих подростков, их родителей и школьных учителей о профилактике нарушений репродуктивной функции [1,5].

Сексуальное образование и доступность средств контрацепции, по мнению экспертов ВОЗ, не приводят к ранней половой жизни, а способствуют отсрочке половой активности подростков [3]. Отечественные авторы полагают, что формирование ответственного отношения к здоровью и здоровому образу жизни возможно через санитарное просвещение как одного из главных

принципов отечественного здравоохранения.

Целью настоящего исследования является разработка и проведение мероприятий, направленных на сохранение репродуктивного здоровья девушек-студенток. Для достижения поставленной цели решались задачи по изучению состояния репродуктивного здоровья, репродуктивного поведения и репродуктивных установок девушек-студенток медицинского колледжа.

Методы исследования: Анализ современной литературы по исследуемой проблеме, анкетирование, анализ гинекологической заболеваемости по амбулаторным картам, статистический метод обработки полученной информации. Исследование проходило на базе Центра содействия укреплению здоровья студентов Кемеровского областного медицинского колледжа, в котором приняли участие 30 девушек в возрасте от 16 до 19 лет.

При исследовании установлено, что ведущей патологией репродуктивной системы являлись воспалительные заболевания органов малого таза, доля которых составила 42%. Вагиниты диагностированы у 30% обследованных, нарушения менструальной функции отмечались у 17%. У 11% студенток диагностированы прочие заболевания (киста яичника, пороки развития матки). Среди расстройств менструальной функции первое место занимала дисменорея (30%).

Сексуальный дебют сопряжен у подростков со многими проблемами, обусловленными социальной незрелостью — отсутствием ответственности за свое поведение и осознанного отношения к здоровью, которое может привести к его ухудшению [1,4].

Около половины респонденток уже имели сексуальные отношения, средний возраст начала которых составил 17,4 года. Мотивами ранней половой жизни для 45% явилась влюблённость, на интерес к противоположному полу и любопытство указали, соответственно, 30% и 20%, на вступление в брак – 5%.

Почти половина девушек нерегулярно применяла контрацепцию. Среди методов контрацепции наиболее популярны презервативы (60%). Оральные контрацептивы использовали только 18% из опрошенных из-за боязни их

неблагоприятных последствий для здоровья или высокой цены. Хотя все девушки отрицательно относятся к аборту, но тем не менее о перенесенном искусственном прерывании беременности признались 5 студенток.

Среди источников получения информации в области репродуктивного здоровья 37% респонденток назвали друзей, 28% - СМИ, от медицинских работников и родителей знания получали, соответственно, 18-17%.

Репродуктивные установки современных девушек-студенток не позволяют обеспечить простой способ воспроизводства населения. Почти 70% желают родить только одного ребенка, на большее число детей указали студентки из многодетных семей.

Таким образом, девушки-студентки медицинского колледжа имеют ранний возраст начала половой жизни, низкие репродуктивные установки, нерегулярно используют контрацепцию и имеют недостаточные знания о ней. Необходима активная санитарно-просветительная работа, направленная на расширение информационного пространства студентов в области сохранения репродуктивного здоровья.

Такая работа проводится в нашем колледже ежегодно в рамках традиционной Недели охраны репродуктивного здоровья в сентябре и месячника здоровья в апреле. Кроме того, в женской консультации организована работа постоянно действующего семинара «Здоровая женщина – здоровый ребёнок» для пациентов и учащихся учебных заведений не медицинского профиля, в котором принимают участие члены кружка акушерства и гинекологии. В течение учебного года студенты нашего колледжа проводят различные мероприятия, направленные на сохранение репродуктивного здоровья. Акции «Новое поколение против абортов» и видеолектории «Нерожденные хотят жить» поднимают проблему нежелательной беременности у девушек-подростков. Решение ее видят в проведении уроков репродуктивного здоровья на тему «Когда приходит любовь» с информацией о методах контрацепции и профилактике инфекций, передающихся преимущественно половым путём. КВН «Лучший знаток

современной контрацепции» позволяет расширить знания студентов о контрацепции как альтернативе аборту, повышает их творческую активность и вызывает интерес. Занятия в «Школе будущих матерей», которые студенты акушерского отделения проводят вместе с врачами для беременных женщин, мотивируют самих участников на позитивное материнство и ответственное родительство. В медицинском колледже проводятся традиционные конкурсы на лучшие музыкальные презентации «Пусть всегда будет мама», посвящённые Дню матери и Международному дню защиты детей «Как прекрасен этот мир – посмотри!», которые демонстрируются одновременно на всех этажах нашего учебного заведения в течение всего дня.

Мы полагаем, что санитарное просвещение, активно проводимое в процессе обучения в образовательном учреждении, – это реальный путь к сохранению репродуктивного потенциала девушек-студенток. Это приобретает особое значение, так как появляется возможность подготовки среди студентов-медиков волонтеров по пропаганде здорового образа жизни и планированию семьи, а в дальнейшем – на своих рабочих местах как профессионалов.

Список литературы:

1. Аккузина, О.П. Установки подростков по отношению к началу половой жизни [Текст] // О.П. Аккузина // Вопросы психологии.- 2011. - № 1. – С. 21-23.
2. Бруй, Б.П. О некоторых медико-демографических и социальных аспектах развития подростков [Текст] // Б.П. Бруй.,В.И., В.И. Дмитриев // Здравоохр. Рос. Федерации. – 1999. - № 2. – С.41-47.
3. ВОЗ, Каир, 1994 г.
4. Масоликова, Н.Ю. Проблемы психосексуального развития и воспитания детей в современных условиях [Текст] // Масоликова Н.Ю. // Психологическая наука и образование. - 2010.- № 4. – С. 8-11.
5. Соловцова, Е.А. Представления подростков о половой жизни [Текст] //Е.А. Соловцова Е.А. // Народное образование. - 2012.- № 4. – С. 10-13.

УВЛЕКАТЕЛЬНЫЙ МИР ПОСЛОВИЦ И ПОГОВОРОК О ЗДОРОВЬЕ И ИХ РОЛЬ В ИЗУЧЕНИИ АНГЛИЙСКОГО ЯЗЫКА В МЕДИЦИНСКОМ КОЛЛЕДЖЕ

Межевич Виктория Олеговна

Руководитель: Смажелюк Надежда Анатольевна

ГБПОУ «Кемеровский областной медицинский колледж»,

Беловский филиал, г. Белово

В процессе обучения английскому языку важную роль играет использование пословиц и поговорок, которые помогают студентам овладеть не только аспектами языка: произношением, грамматикой, лексикой, но и важнейшим видом речевой деятельности – говорением. [1]

Пословицы и поговорки хранят в языке крупицы народной мудрости. В них отражается история и мировоззрение создавшего их народа, его традиции, нравы, обычаи, здравый смысл и юмор. [8;с.3]

Многие пословицы и поговорки говорят нам о ценности здоровья и показывают его основополагающее значение для жизни, счастья и благополучия человека. Например:

Prevention is better than cure. (Лучше болезнь предотвратить, чем потом лечить);

An apple a day keeps the doctor away. (По яблоку в день - и обойдешься без врача);

A healthy man is a successful man. (Здоровый человек – успешный человек);

A merry heart is a good medicine. (Веселое настроение - лучшее лекарство);

He, who has health, has hope; and he who has hope has everything. (У кого есть здоровье, у того есть надежда; у кого есть надежда, у того есть всё).

Объект исследования: английские пословицы.

Предмет исследования: здоровье в английских пословицах и поговорках.

Цель исследования: определение роли пословиц и поговорок в изучении английского языка в медицинском колледже, а также их достоверности.

Задачи:

1) изучить распространённые английские пословицы и поговорки о здоровье;

2) определить роль пословиц и поговорок в изучении английского языка;

3) определить достоверность английской пословицы ***Early to bed, early to rise makes a man healthy, wealthy and wise*** (Кто рано ложится и рано встает, здоровье, богатство и ум обретёт).

Методы исследования:

- знакомство с литературой по данной теме;
- сбор данных и их анализ;
- анкетирование.

Пословицы и поговорки, являясь частью народного фольклора и частью культуры данного народа, несут в себе отражение жизни той нации, к которой они принадлежат, это образ мыслей и характер народа. [9]

Благодаря пословицам и поговоркам студенты медицинского колледжа:

a) пополняют свой лексический запас новыми выражениями;

b) улучшают произношение английских слов;

c) улучшают память, т.к. запоминание выражений на иностранном языке способствует быстрой мозговой деятельности;

d) учат некоторые грамматические правила.

Использование пословиц и поговорок при обучении английскому языку, с одной стороны, способствует лучшему овладению предметом, расширяя знания о языке, лексический запас студентов. С другой стороны, их изучение представляет собой дополнительный источник знаний. [1]

Пословицы и поговорки помогают создать реальную обстановку на занятии, ввести элемент игры в процесс овладения звуковой стороной иноязычной речи.

Опыт показывает, что студенты с увлечением работают над произношением, повторяя звуки, если они представлены в пословицах и поговорках. Разучивание их не представляет трудности, они запоминаются легко и быстро.

Например:

Богатство без здоровья - ничто - Wealth is nothing without health.

В здоровом теле - здоровый дух - A sound mind in a sound body.

Ты то, что ты ешь -You are what you eat.

Пословицы и поговорки могут быть также использованы при обучении грамматике. Например, можно использовать пословицы и поговорки при изучении модальных глаголов.

Например:

Чего нельзя вылечить, то нужно вытерпеть - What can't be cured, must be endured.

Кто хочет преуспевать, тот вставать должен в пять - He that will thrive, must rise at five.

Тяжелые болезни должны лечиться сильными средствами - Desperate diseases must have desperate remedies.

Таким образом, использование пословиц и поговорок на занятиях английского языка способствует лучшему овладению этим предметом, расширяя знания о языке. Приобщение к культуре страны изучаемого языка через элементы фольклора даёт студентам ощущение сопричастности к другому народу.

Мы привыкли воспринимать пословицы как изречения, которым все безоговорочно верят. Интересно, действительно ли слова пословицы можно принимать за истину? Решено было выбрать пословицу и проверить её достоверность. Выбор остановился на английской пословице ***Early to bed, early to rise makes a man healthy, wealthy and wise*** (Кто рано ложится и рано встает, здоровье, богатство и ум обретет).

Исследование проходило в несколько этапов:

Сначала было проведено анкетирование среди студентов 4 курса специальностей «Лечебное дело», «Сестринское дело», чтобы исследовать первую часть пословицы «*Early to bed, early to rise*» (Кто рано ложится и рано

встает…). В опросе принимали участие 25 выпускников. Студентам были предложены 4 вопроса:

- Во сколько вы ложитесь спать в будний день?
- Во сколько вы встаёте в будний день?
- Являетесь ли вы хорошистом или отличником?
- Считаете ли вы себя здоровым человеком?

Затем проводился сбор информации, касающейся успеваемости выпускников, чтобы исследовать вторую часть пословицы **«*makes a man healthy, wealthy and wise*»** (здоровье, богатство и ум обретет). Были проанализированы итоги успеваемости за первый семестр и выявлены студенты, которые учатся на 4 и 5.

В заключение была собрана информации, касающаяся заболеваемости студентов 4 курса, чтобы исследовать вторую часть пословицы **«*makes a man healthy, wealthy and wise*»** (здоровье, богатство и ум обретет). Было проанализировано количество пропусков уроков по болезни за первый семестр, и были выявлены студенты, которые болели в какой-нибудь период семестра.

По первому этапу исследования были проанализированы ответы студентов, и оказалось, что 10 человек из 25 опрошенных придерживаются правила «*Early to bed, early to rise*» (Кто рано ложится и рано встает…), а 15 человек не следуют этому правилу.

По данным второго этапа исследования оказалось, что из 10 человек, которые следуют правилу «*Early to bed, early to rise*» (Кто рано ложится и рано встает…), 75 % - учатся на «4» и «5». А из 15 человек, не придерживающихся правила «Early to bed, early to rise» (Кто рано ложится и рано встает…), только 25 % - учатся на «4» и «5».

Оказалось, что из 10 человек, которые следуют правилу «*Early to bed, early to rise*» (Кто рано ложится и рано встает…), болеют 45 % студентов. А из 15 человек, не придерживающихся правила «Early to bed, early to rise» (Кто рано ложится и рано встает…), болеют 85 % студентов.

По полученным данным видно, что 10 человек, которые следуют правилу «*Early to bed, early to rise*» (Кто рано ложится и рано встает…), учатся лучше и болеют реже, чем 15 человек, не придерживающихся правила «Early to bed, early to rise» (Кто рано ложится и рано встает…).

Можно сделать вывод, что слова пословицы *Early to bed, early to rise makes a man healthy, wealthy and wise* (Кто рано ложится и рано встает, здоровье, богатство и ум обретет) являются достоверными и ими можно руководствоваться, чтобы быть здоровым.

Список литературы:

1.Английские пословицы и поговорки о здоровье [Электронный ресурс] // http://beauty-in-health.net-10.01.2017.-Заглавие с экрана

2. Дубровин, М.И. Английские и русские поговорки в иллюстрациях. [Текст] / М.И.Дубровин - М.: Просвещение, 1995. - 349 с.

3.Мещерякова, М.А. Литература в таблицах и схемах [Текст] М.А.Мещерякова - М.: Айрис, 2000. - 60 с.

4.Мюллер, В.К. Англо-русский словарь.[Текст] /-В.К.Мюллер - М.: Русский язык,1992.-844с.

5.Ожегов, С.И., Шведова, Н.Ю. Толковый словарь русского языка: 80 000 слов и фразеологических выражений. [Текст] / С.И.Ожегов, Н.Ю.Шведова - М.: Азбуковник, 1999. - 944 с.

6. Oxford Russian dictionary. Fourth edition/Edited by Marcus Wheeler and Boris Unbegaun. [Текст] // Oxford University Press, 2007.

7. Словарь английских пословиц и фразеологических выражений. [Текст] /-Смоленск: Русич, 2001.-560с.

8. Стефанович, Г.А., Швыдкая, Л.И. Английский язык в пословицах и поговорках. [Текст] / Г.А.Стефанович, Л.И. Швыдкая - М.: Просвещение, 1987.-95с.

9. https://ru.wikipedia.org/

ВЛИЯНИЕ ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК НА СТОМАТОЛОГИЧЕСКИЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ

Меринов Илья Олегович

Руководитель: Болтромюк Галина Иннокентьевна

Медицинский колледж железнодорожного транспорта ИрГУПС

г. Иркутск

Побороть дурные привычки легче сегодня, чем завтра.

Конфуций (Кун-Цзы)

Одни вредные привычки могут являться факторами риска возникновения болезней, другие способствуют их развитию, третьи неизбежно ведут к возникновению стоматологических заболеваний. Предотвращение и устранение вредных привычек является важным звеном в профилактике болезней зубов.

Одна из особенностей вредных привычек заключается в их непроизвольности, автоматизме, что делает сложным их искоренение. Факторы убеждения не всегда эффективны. Второй особенностью является необходимость принятия конкретных и специальных мер против каждой из вредных привычек, так как им каких-либо универсальных способов их устранения нет. Третья особенность - отсутствие знаний о последствиях дурных привычек у многих людей, что позволяет длительное время сохранять их.

Устранение каждой из вредных привычек требует внимательного отношения, а во многих случаях длительного времени и терпения, как от стоматолога, так и от родителей, воспитателей и др.

Вредные привычки, бывают разными и определяются в том случае, если они:

- отмечены, как негативное проявление, несколькими значимыми для человека людьми;
- регулярно доставляет человеку неудобства либо чувство неловкости;
- влияют на здоровье человека, нанося ему вред;

- человек точно знает и уверен, что при отсутствии данной привычки жизнь человека станет лучше, здоровей.

Существуют ли вредные привычки, которые могут повлиять на стоматологический статус человека? Как не печально, но они существуют. Стоматологический статус человека не исключение. Отметим ряд вредных привычек, которые могут вызвать повреждение зубочелюстной системы. Курение. Не секрет, что курение является фактором развития онкологических заболеваний. У курящего человека увеличен риск возникновения рака губы и языка. Кроме того никотиновые смолы снижают функцию слюнных желез, тем самым возникает сухость во рту, нарушается иммунитет полости рта и это приводит к заболеваниям слизистой оболочки полости рта. Наряду с этим, ротовая жидкость - это сложный буферный раствор, который содержит ряд химических элементов участвующих в процессе минерализации эмали зубов (кальций, фосфор). При курении ротовая жидкость становится вязкой, что затрудняет «омывать» эмаль зубов, в результате чего на зубах появляется минерализованный налет, уплотняется, что приводит к проявлению признаков поражения тканей пародонта (кровоточивость десны, оголение шеек зубов, атрофия костной ткани в плоть до потери зубов), а так же может возникать поражение твердых тканей зубов, проявляясь кариозным поражением(полость в зубе). А так же самое банальное заболевание при курении - галитоз – неприятный запах изо рта.

Алкоголь. Употребление алкоголя, в любом случае вредно для организма. При употреблении алкоголя нарушается обменные процессы в организме, в частности вымывается кальций, что может негативно отразиться на состоянии твердых тканей зубов, т.к. этот элемент основа структуры эмали зубов. Содержание в слабых алкогольных напитках пигментсодержащих веществ, кислот и углеводов может проявиться повышенной чувствительностью эмали в виде болевых ощущений, дисколоритом эмали зубов, нарушая белизну эмали и конечно же деминерализация эмали зуба в последующим осложнится кариозным поражением зубов. Негативно

отражается употребление алкоголя и на иммунную систему, результатом чего может проявиться повреждение слизистой оболочки полости рта частыми герпетическими высыпаниями на губах и в полости рта, заболеваниями тканей пародонта.

Употребление углеводсодержащих продуктов и напитков. Роль углеводсодержащих продуктов в развитии кариеса очень высока. Наряду с этим, диетологи беспокоятся из-за того, что современное общество, в том числе подростки употребляют гораздо больше сахаров, чем требуется их организмам, – отсюда ожирение, болезни обмена веществ, диатезы, частые перекусы, употребление сладких напитков, соков, газированных напитков способствуют благоприятному размножению микроорганизмов, которые являются основой зубного налета, в результате нарушается минеральный состав ротовой жидкости и проявляется деминерализацией твердых тканей зубов, другими словами кариесом зубов.

Злоупотребление углеводсодержащих продуктов может отрицательно сказаться на различных процессах обмена веществ. Это может выражаться различным проявлением аллергических реакций.

Еще одна, самая распространенная, вредная привычка - грызть ногти, карандаши, различные предметы (ручки, семечки). Во первых это делать просто не прилично, во вторых под ногтями и на различных предметах могут быть микроорганизмы и яйца паразитов, что может привести к инфекционным заболеваниям, глистным инвазиям, а так же эстетическим проблемам к истощению ногтевых пластинок, но также еще и нагрузкой на пародонт (аппарат, удерживающий зуб на своем месте), что в дальнейшем может привести к заболеваниям пародонта. Что касается отучения от такой вредной привычки, как обгрызание ногтей, следует воздействовать на вкусовые рецепторы. На современном рынке косметики существуют специальные лаки с горьким вкусом, достаточно одного флакона. Методика очень проста - стоит только нанести лак на ногтевые пластины. Некоторые индивидуумы обожают грызть семечки, орехи, леденцы, в свою очередь данная привычка может

проявиться травматическим сколом эмали, а травмированную эмаль можно восстановить только при помощи пломбировочных материалов либо ортопедических конструкций. У лиц кто «любит» щелкать семечки на эмали центральных зубов образуется полулунный дефект, который требует восстановления с помощью реставрационных материалов. Так же при употреблении семечек и орех можно травмировать слизистую оболочку полости рта, что проявляется травматическими болезненными и длительно заживающими язвочками.

Жевательная леность. В стоматологической практике выделяют термин «Жевательная леность» - что обозначает привычку употреблять мягкую, молотую не требующую интенсивной жевательной нагрузки пищи. Чаще привычка приобретается в детстве, что способствует развитию патологии прикуса. При употреблении мягкой пищи наряду с вероятностью формирования неровного зубного ряда, мягкая пища снижает процессы самоочищения полости рта. В результате чего увеличивается образование зубного налета, снижается уровень гигиены полости рта, что является одним из основных факторов развития кариеса зубов и заболеваний тканей пародонта. Основным методом борьбы с данной привычкой – это правильное питание и настойчивое введение в рацион грубой пищи (твердые фрукты, овощи, мясо), укрепление жевательной группы мышц специальной гимнастикой.

Ковыряние в зубах зубочисткой: Нужно отметить, что к зубочистке можно прибегнуть в крайнем случае. Да придуманы они были до появления зубных нитей «флосс». А зачем Вам понадобилась зубочистка? Что- то застревает между зубов? Не лучше ли обратиться к специалисту - стоматологу, который подберет Вам и средства гигиены и проведет профессиональную гигиену, и научит правильно ухаживать за полостью рта.

Длительное времяпровождение за компьютером: Эксперты подтвердили, что компьютерный кариес - является реальностью. Предполагается, что причиной активной порчи зубов пользователей персональных компьютеров (в первую очередь, программистов) может быть, либо неправильный образ жизни,

либо воздействие электромагнитного излучения. Больше всего тех, кто считает, что главный вред кроется в многочасовом пребывании перед монитором компьютера без перерывов на правильное питание, уход, отдых. На самом деле, большая часть программистов нередко забывают и про чистку зубов, и про еду, заменяя ее перекусами и злоупотреблением чего- то сладкого. Так или иначе, но компьютерщики все чаще страдают от кариеса. Симптомы их болезни немного отличаются от привычных. Компьютерный кариес характеризуется окраской зубов в темный (иногда черный) цвет и чаще локализуется он в пришеечной области зубов. Может возникнуть компьютерный некроз эмали.

В заключении хотелось бы отметить, что один из признаков развитой личности – это умение приспосабливаться к разным условиям жизни, корректировать свои принципы и поведение, конечно если есть в этом необходимость. Однако многие люди отказываются работать над собой, что часто наблюдается и от чего и становятся заложниками собственных привычек. А все это, конечно, совершенно зря. Научиться избавляться от таких вредных привычек означает стать более свободным и правильно управлять собственной жизнью, и конечно в этом вам поможет гигиенист-стоматологический, Основной целью которого является профилактика стоматологических заболеваний у населения.

Список литературы:

1. Леонтьев В.К., Пахомов Г.Н. Профилактика стоматологических заболеваний.– М.: 2006.– 416с.

2. Профилактика стоматологических заболеваний: учебное пособие для студентов/сост.В.В. Гунчев, А.П.Сутыгина, Л.Л.Сосулина и др.-Ижевск, 2008.-3

3. Кузьминой Э. М. Профилактика стоматологических заболеваний: учебное пособие / под ред. Э.М. Кузьминой. М.:, 2001.– 216с.

4. Сунцов В.Г., Леонтьев В.К. с соавт. Стоматологическая профилактика у детей: Рук-во для студентов и врачей.–М.:Медицинская книга, 2001.– 343 с.

ПРОФИЛАКТИКА ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК И ФОРМИРОВАНИЕ КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ ЧЕРЕЗ ИГРОВОЙ ПРОЕКТ

Музыченко Вера Владимировна

Руководитель: Данилова Анжелика Викторовна

ОГБПОУ «Северский промышленный колледж», г. Северск

Актуальность

Сохранение и укрепление здоровья студентов является одной из наиболее значимых проблем современного образования. Наблюдения показывают, что использование здоровьесберегающих технологий в учебном процессе и во внеклассной работе позволяет студентам более успешно адаптироваться в образовательном и социальном пространстве, раскрыть свои творческие способности через технологии проектной деятельности, обучения в сотрудничестве, разнообразные игровые технологии.

В рамках реализации социального проекта «Я выбираю спорт!» большое внимание уделяется профилактике вредных привычек, сохранению здоровья своими силами. В связи с этим проводятся спортивно-массовые мероприятия: «День здоровья», «День первокурсника», «Неделя физической культуры», фотоконкурс среди обучающихся и преподавателей «Здоровое хобби»; конкурсы стенгазет на тему «За здоровый образ жизни», «Спорт в моей жизни».

Являясь участником проектной команды, представляю Вам одно из направлений нашей работы по профилактике вредных привычек и формированию у обучающихся устойчивого интереса и потребности в регулярных занятиях физической культурой и спортом, навыков здорового образа жизни – «День здоровья». Данный опыт работы нами был апробирован в течение пяти лет внутри колледжа.

Актуальность проблематики табакокурения очевидна. Донести до подростка угрозу никотиновой зависимости – основная задача пропагандистов Здорового Образа Жизни. Это нужно делать через предупреждение, информатизацию, организацию интересной досуговой деятельности

подростков.

Одной из главных целей антипропаганды табакокурения должно стать создание не карательных мер, а негативного социального имиджа курильщика, создание модели моральных принципов. Профилактическую работу проводят волонтеры - ровесники участников данного мероприятия, а соответственно работа идет по принципу «равный обучает равного».

Основной замысел внеклассного мероприятия «Дня здоровья » и спортивного праздника – провести мероприятие, способствующее усвоению информации о вреде курения и выработке альтернативных способов времяпрепровождения не в назидательной форме, а в виде игры, викторины, конкурсов и спортивных состязаний.

Цель мероприятия:

1. Создание активной педагогической и социальной среды, способствующей положительной мотивации к занятиям спортом.
2. Актуализация темы здоровья, здорового образа жизни, ответственного поведения.
3. Развитие физических качеств студентов через реализацию системы массовых физкультурно-оздоровительных мероприятий.
4. Формирование культуры здорового образа жизни в студенческой среде.

Задачи:

1. Развивать двигательные способности и физическую подготовленность.
2. Предоставить студенту свободу выбора любого вида физической активности в соответствии со своими интересами, возможностями и способностями.

В «Дне здоровья» принимают участие студенты групп первого курса во главе с классными руководителями.

Программа «Дня здоровья» состоит из акции и спортивной эстафеты.

Акцию «Живи ярко» проводят волонтеры (студенты 2-3 курса) в игровой форме по принципу «равный обучает равного», которая организована в форме «кругосветки». Психологическая диагностика позволяет определить уровень никотиновой зависимости несовершеннолетних для наглядной картины

негативного влияния табака на организм.

На станции «Анкетная» проходят психологическую диагностику, позволяющую точно определить уровень никотиновой зависимости студентов.

На станции «Рекордная» идет оценка степени тренированности сердца и измерения объема легких с помощью воздушного шарика.

В ходе акции на станциях «Викторина» и «Мозговая атака» волонтеры дают информацию о вреде курения, студенты усваивают через игру знания без психологического напряжения и дискомфорта.

Далее студенты участвуют в спортивных состязаниях «Веселые старты». Игровой метод способствует формированию позитивной самооценки, обеспечивает условия для личностного роста. Во время спортивных соревнований создается естественная обстановка для самовыражения, раскрытия. Спортивные соревнования для обучающихся предполагают стиль сотрудничества, соперничества, стремления к победе, посредством этого осуществляется продуктивное взаимодействие, участники игрового проекта усваивают через игру знания без психологического напряжения и дискомфорта.

В конце мероприятия подводятся итоги, вручаются призы, студентам предлагают определиться с тем, могут ли они отказаться от курения на час, на день, навсегда

Программа включает игры, направленные на информатизацию, сплочение, соревнование, раскрытие творческого и личностного потенциала, стремление к победе и просто к участию в социальной жизни.

Заключение

День здоровья действительно становится праздником для всех: и студентов, и преподавателей. Самое главное – через «проживание» собственных дел складывается успех каждого, это дело становится значимым для студентов. В период подготовки ко Дню здоровья студенты-волонтеры узнают много нового в вопросах сохранения здоровья, получают полезную информацию. В ходе проведения праздника подростки развивают свои творческие и коммуникативные способности, совершенствуют свои ораторские

навыки, навыки самоуправления, учатся достойно соперничать друг с другом. Важнейшим моментом данного большого Дела является то, что студенты задумываются о собственном здоровье, его укреплении, многие из них начинают вести здоровый образ жизни, посещать секции.

Список литературы:

1. Внеклассные мероприятия по физкультуре средней школе/ авт. – сост. М. В. Видякин. – Волгоград: Учитель, 2006. – 153 с.
2. Спортивные праздники и мероприятия в школе. Спортивные и подвижные игры/ авт. – сост. М. В. Видякин. – Волгоград: Учитель, 2007. – 127 с.

ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ – ВЕДУЩИЙ ФАКТОР ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Нгуен Диана Вановна

Руководитель: Бумблете Вита Иганцасовна

ОГБПОУ «Черемховский медицинский техникум», г. Черемхово

Здоровье – бесценный дар, который преподносит человеку природа. Существует более 300 определений здоровья. На бытовом уровне понятием «здоровье» обозначают обычно отсутствие болезни. Согласно официальному определению Всемирной Организации Здравоохранения, здоровье – это физическое, психическое и социальное благополучие.

Учеными установлено, что здоровье человека на 10 % зависит от деятельности системы здравоохранения, на 20 % - от наследственных факторов, на 20 % - от экологии, на 50% - от самого человека. Таким образом, здоровье зависит от образа жизни, который каждый выбирает себе сам.

По современным представлениям, в понятие «здоровый образ жизни» как одна из составляющих входит организация двигательной активности. Гиподинамию (недостаток двигательной активности) называют одним из

главных пороков 21 века, который коснулся не только взрослого населения, но и детей.

В последнее время радио и телевидение, средства массовой информации активно поднимают вопрос о том, что двигательная активность подрастающего поколения стала очень низкой, спорт и физическая культура перестали быть значимыми для молодёжи.

Наиболее полная информация по данному вопросу изложена в пособии Н. И. Дереклеевой «Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья», а также в методических рекомендациях М. М. Безруких «Методика комплексной оценки и организация системной работы по сохранению и укреплению здоровья школьников».

Школьники по 5 – 6 часов проводят за партой, затем занимаются дома. «По результатам исследований российских психологов в среднем ученик начальной школы, который учится стабильно на «4» и «5», проводит за письменным столом дома не менее 2,5 – 3 часов; шестиклассник – 3 – 4 часа; старшеклассник – 6 и более часов». Уроки физической культуры восполняют дефицит двигательной активности только на 11 %.[1]

Родители в последние годы всё больше времени тратят на улучшение материального благосостояния, всё чаще отдаляются от детских проблем, а потом, пытаясь загладить свою вину перед ребёнком, идут навстречу его просьбам – и в квартире появляется компьютер, за которым подросток проводит более двух-трех часов в сутки. Примерно столько же он просиживает у телевизора.

Такой малоподвижный образ жизни не только приводит к усталости органов зрения и слуха, головным болям, но и становится нормой существования.

Снижение двигательной активности приводит к ухудшению снабжения организма и мозга кислородом, снижению работоспособности, повышается риск сердечно–сосудистых заболеваний. Ребенок становится вялым и раздражительным.

Малоподвижный образ жизни представляет угрозу для всего организма, так как недостаток мышечной работы замедляет работу практически всех органов. Не случайно дети, которые мало занимаются физическими упражнениями, болеют чаще тех, кто занимается ими регулярно.

С 1998 года в нашей школе решается проблема сохранения и укрепления здоровья детей. В этот год я и мои сверстники пошли в первый класс. Можно сказать, что с нас всё и начиналось: организация утренней гимнастики до уроков, проведение динамических пауз, подвижных перемен, дней здоровья. С 1 по 6 класс один раз в неделю по расписанию у нас проходили уроки здоровья.

Готовясь в прошлом учебном году к одному из таких уроков, который проходил в форме защиты валеологических проектов, я изъявил желание работать по теме «Движение – это жизнь».

В ходе работы над проектом мы провели анкетирование среди учащихся 6-х классов и выяснили, что те дети, которые ведут активный образ жизни, мало болеют. Меня заинтересовал этот факт, и я решил заняться этой проблемой более серьёзно.

Цель работы: выявить влияние двигательной активности на состояние здоровья детей.

Задачи:

1. Изучить литературу по данному вопросу.
2. Провести анкетирование среди учащихся 6-х классов.
3. Проанализировать школьную базу данных по состоянию здоровья учащихся и на основании полученных данных сделать выводы.

Гипотеза: если у детей высокая двигательная активность, то их здоровье намного лучше, чем у сверстников, ведущих малоподвижный образ жизни.

Методы: анкетирование и анализ.

1. ВЫСОКАЯ ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ – ПУТЬ К ЗДОРОВЬЮ

1.1. Движение – это здоровье

В методическом пособии Н. Н. Куинджи «Валеология: Пути формирования здоровья школьников» отмечается, что «движение – это

видовое свойство человека: благодаря движению человек сохранился как биологический вид». Используя это качество, он находил себе пищу, спасался от врагов, познавал окружающий мир, тренировал тело и совершенствовал работу мозга. Таким образом, мы видим, что эволюция человека на всех этапах осуществлялась в неразрывной связи с его активной мышечной деятельностью.

Также интересны факты, приведённые в журнале «Простые и полезные истины» издательства «Физкультура и спорт». Вот некоторые из них. В специальном исследовании кроликам одну из конечностей загипсовывали и, таким образом, не позволяли им активно двигаться. И что же? У кроликов, лишенных движения, значительно уменьшились размеры жизненно важных органов – печени, почек, селезёнки и даже сердца. То же самое может произойти и с человеком, так как мышечная деятельность оказывает влияние на внутренние органы человека.

Нью–Йоркское страховое общество обследовало 100 тысяч своих клиентов и пришло к выводу: у тех, кто занимается физическим трудом или спортом, смертность от сердечно–сосудистых заболеваний втрое меньше, чем у людей, ведущих малоподвижный образ жизни.

Многие великие ученые, деятели искусств, писатели любили обдумывать свои мысли во время пеших прогулок. Не случайно еще Аристотель проводил уроки со своими учениками, прогуливаясь по территории школы.

1.2. Организация работы по сохранению и укреплению здоровья школьников

В «Методике комплексной оценки и организации системной работы по сохранению и укреплению здоровья школьников М. М. Безруких отмечает, что в оздоровительных целях общеобразовательные учреждения должны создавать условия для удовлетворения потребности школьника в движении. Эта потребность может быть реализована посредством ежедневной двигательной активности в объеме не менее двух часов. Такой объем двигательной активности слагается из участия школьников в проведении гимнастики до учебных занятий, физкультминуток, подвижных игр на переменах, уроков

физической культуры, внеклассных спортивных занятий, общешкольных соревнований и дней здоровья, самостоятельных занятий физкультурой».

Здоровье, физическое воспитание и суточная двигательная активность ребёнка тесно взаимосвязаны. Здоровье в значительной мере определяется уровнем привычной двигательной активности.

Повышение двигательной активности увеличивает мышечные сокращения, что способствует выработке в организме большего количества лейкоцитов – защитных телец в крови, которые борются с заболеваниями, повышая иммунитет.

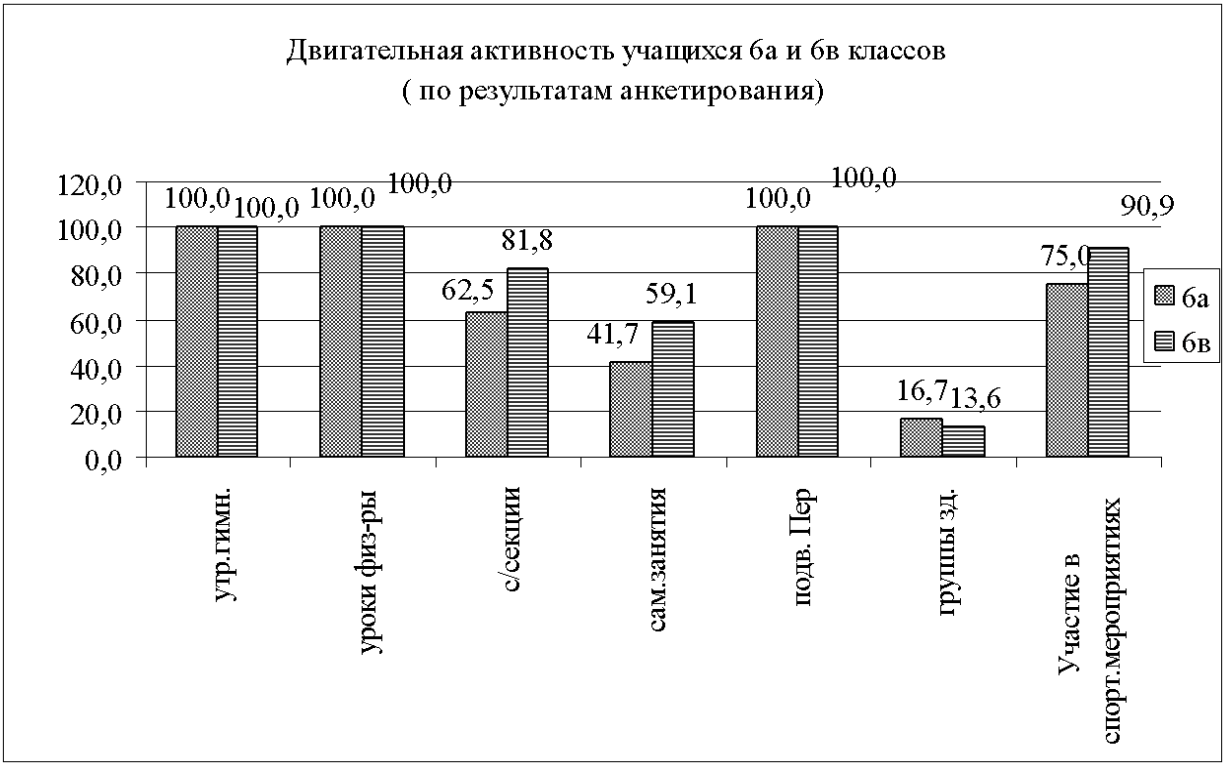
2. РЕЗУЛЬТАТЫ ПРОВЕДЕННЫХ ИССЛЕДОВАНИЙ

2.1. Занятость учащихся физической культурой и спортом

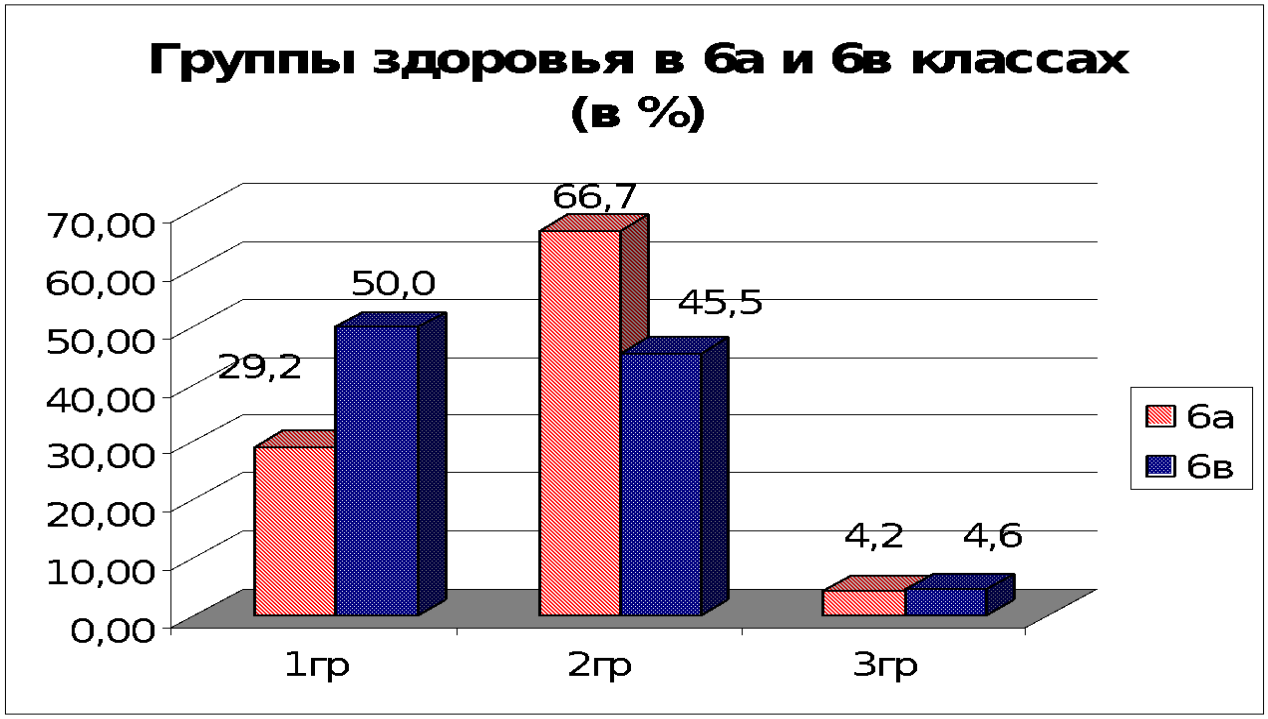
3. В ходе исследования было проведено анкетирование 46 учащихся 6 “А” и 6 “В” классов (см. Приложение, анкета № 1). При опросе они должны были отметить те формы занятий физической культурой, которыми занимаются. Данные представлены в таблице.

Рассматриваемый аспект	Класс 6 “А” (24 чел.)		Класс 6 “В” (22 чел.)	
1.Утренняя гимнастика в школе	24	100 %	22	100 %
2.Уроки физической культуры	24	100 %	22	100 %
3.Занятия в спортивных секциях	15	63 %	18	82 %
4. Самостоятельные занятия физической культурой	10	42 %	13	60 %
5.Участие в подвижных переменах	24	100 %	22	100 %
6. Занятия в группе здоровья	4	17 %	3	14 %
7.Участие в школьных спортивных мероприятиях	18	75 %	20	91 %

Результаты отражены в диаграмме № 1.



Анализ результатов показывает, что все учащиеся обоих классов задействованы в спортивных мероприятиях, проводимых в школе во время учебного процесса. Однако число учащихся, занимающихся физической культурой во внеурочное время (спортивные секции, самостоятельно, школьные спортивные мероприятия) выше в 6 “В” классе. Таким образом, мы видим, что у учащихся 6 “В” класса более высокая двигательная активность и более низкая посещаемость группы здоровья (в которой 2–3 раза в неделю занимаются часто болеющие дети с инструктором по лечебной физкультуре). Таким образом, занятия физической культурой и спортом благотворно влияют на здоровье учащихся 6 “В” класса, в нём уменьшается число часто болеющих детей.



Результаты представлены в диаграмме № 2.

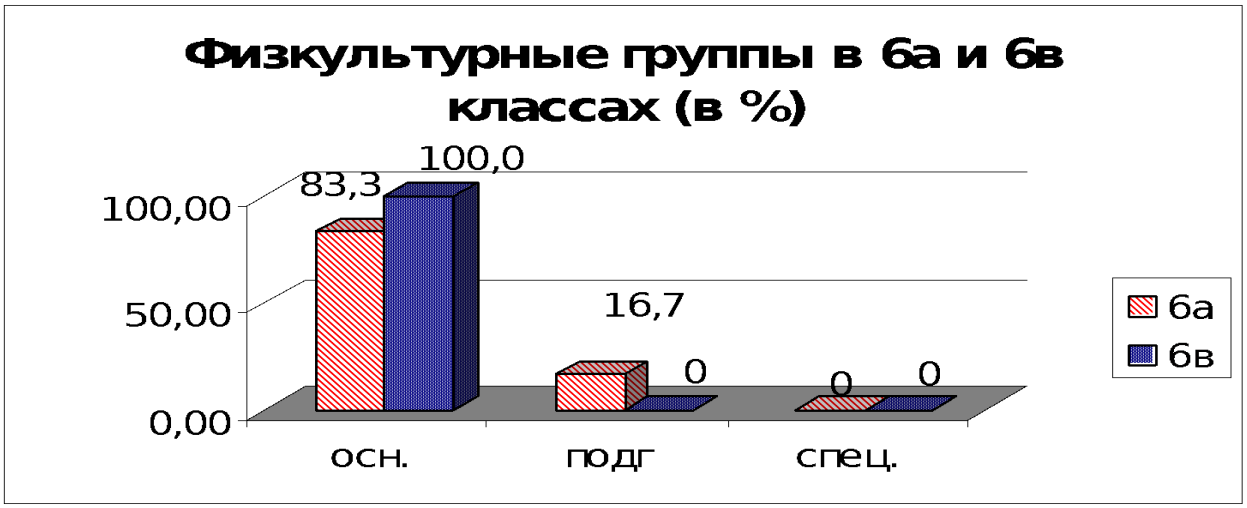
Анализ показывает, что в 6 “В” классе количество детей, имеющих I группу здоровья (практически здоровые) больше, чем в 6 “А” классе.

2.3. Распределение по группам для занятий физической культурой

2.2. Распределение учащихся по группам здоровья

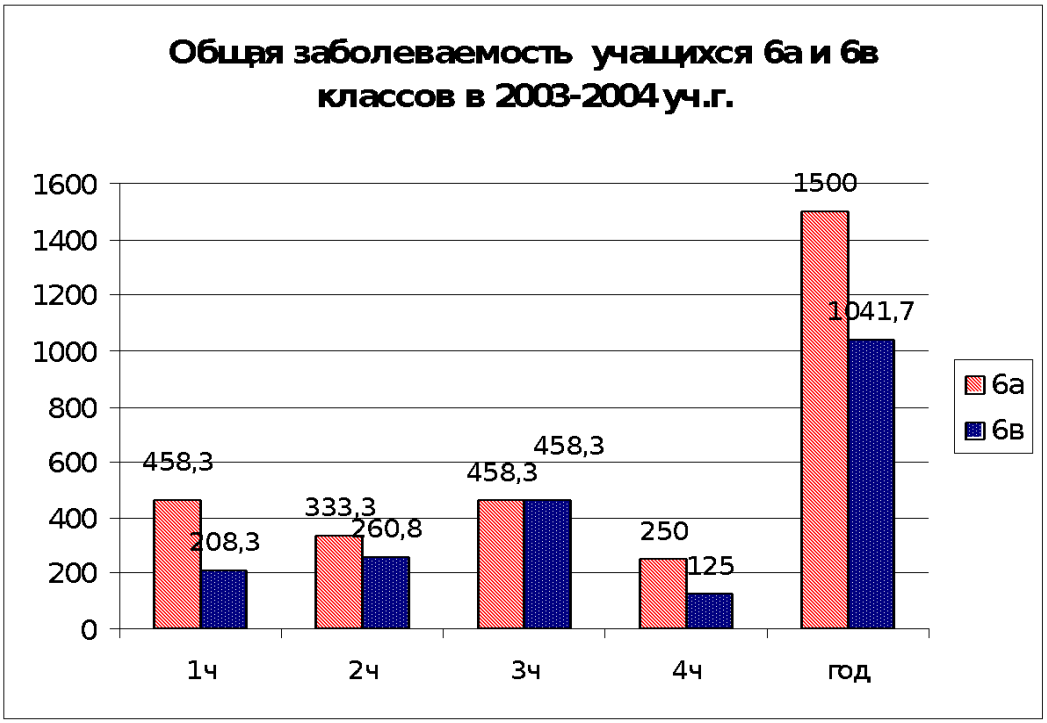
На основании банка данных по состоянию здоровья учащихся 6-х классов был проведён анализ распределения учащихся по группам здоровья, по группам для занятий по физической культуре, по общей заболеваемости.

Результаты представлены в диаграмме № 3.



Анализ показывает, что в 6 “В” классе все учащиеся относятся к основной физкультурной группе. В 6 “А” классе число учащихся, входящих в основную физкультурную группу, на 16 % ниже. Эти школьники относятся к подготовительной физкультурной группе.

2.4. Общая заболеваемость учащихся 6 “А” и 6 “В” классов в 2003 – 2004 учебном году



Результаты представлены в диаграмме № 4.

В I и IV четвертях общая заболеваемость учащихся 6 класса В была в 2 раза ниже, чем у учащихся 6 класса А. Во II четверти возросла общая заболеваемость учащихся 6 класса В, но этот показатель остался более низким по сравнению с 6 классом А. В III четверти показатель общей заболеваемости одинаковый. По итогам года общая заболеваемость учащихся
6 класса В на 70 % ниже, чем в 6 классе А.

Учащиеся 6 класса В более устойчивы к различным заболеваниям, что является следствием повышения защитных сил организма (иммунитета) в связи с более высокой двигательной активностью.

Таким образом, полученные результаты подтвердили гипотезу о положительном влиянии высокой двигательной активности на здоровье

учащихся.

2.5. Отношение учащихся 6-х классов к своему здоровью

Для более глубокого изучения рассматриваемого в работе вопроса учащимся было предложено назвать виды самостоятельных занятий физической культурой. Вот наиболее распространённые ответы: посещение плавательного бассейна, прогулки на свежем воздухе, туристические и лыжные походы с родителями. Высоко оценивают учащиеся школьные спортивные мероприятия: игровую программу «В путь – дорогу собирайся, за здоровьем отправляйся» (ученики-родители-учителя), игру «Зарничка», соревнования «Папа, мама, я», игру – путешествие «Проверь себя, поверь в себя, помоги себе, победи себя».

Для того, чтобы помочь ребёнку сохранить его здоровье, не нужно организовывать что–то особенное. Всё в комплексе: спортивные занятия в школе, выполнение двигательного режима с друзьями и родителями, посещение спортивных секций, – не только сохраняет и укрепляет здоровье подростка, но и помогает сформировать положительное отношение к своему здоровью.

Мы провели анкету (см. приложение № 1) в 6-х классах из «Методики комплексной оценки и организации системной работы по сохранению и укреплению здоровья школьников» М. М. Безруких. Шестиклассникам нужно было оценить перечисленные условия в зависимости от того, какие из них они считают наиболее важными в жизни, проставляя баллы от 8 (самое важное) до 1 (наименее важное). 84 % (16 из 19) учащихся 6 класса А и 90 % (18 из 20) учащихся 6 класса В самым важным назвали условие быть здоровым.

Таким образом, мы видим, что дети 6 класса В более высоко оценивают здоровье как одну из важных жизненных ценностей.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В ходе анализа изученной литературы и результатов проведенных исследований мы пришли к следующим выводам.

По современным представлениям в понятие «здоровый образ жизни» как одна из составляющих входит организация двигательной активности. Малоподвижный образ жизни представляет угрозу для всего организма, т. к. недостаток мышечной работы замедляет работу практически всех органов. Не случайно дети, которые мало занимаются физическими упражнениями, болеют чаще тех, кто занимается ими регулярно.

При анкетировании учащихся 6-х классов на предмет их занятости физической культурой и спортом, выяснилось, что учащиеся 6 класса В ведут более подвижный образ жизни. А число учащихся, посещающих группу здоровья, выше в 6 классе А, т. к. они ведут менее активный образ жизни, больше болеют и вынуждены заниматься с инструктором по лечебной физической культуре.

Анализ банка данных по состоянию здоровья учащихся 6-х классов показал, что в 6 классе В количество детей, имеющих I и II группы здоровья больше, чем в 6 классе А; число учащихся, относящихся к основной физкультурной группе в 6 классе В на 16,7 % выше, чем в 6 классе А.

По итогам 2003 – 2004 уч. года общая заболеваемость учащихся 6 класса В на 70 % ниже, чем в 6 классе А. Полученные данные позволяют сделать вывод, что учащиеся 6 класса В более устойчивы к различным заболеваниям вследствие повышения защитных сил организма (иммунитета). Это происходит в связи с более высокой двигательной активностью.

Также учащиеся 6 класса В очень высоко оценивают здоровье как одну из важных жизненных ценностей. Таким образом, подтвердилось наше предположение о том, что высокая двигательная активность положительно влияет на здоровье ребёнка.

Список литературы:

1. Дереклеева Н. И. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья. – М.: ВАКО,2004

ПРОБЛЕМЫ ИНФЕКЦИОННОЙ БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОИЗВОДСТВЕННОЙ ПРАКТИКИ

Пак Анна Юрьевна

Руководитель: Аникушина Елена Алексеевна

ОГБПОУ «Томский базовый медицинский колледж», г. Томск

Вопросы охраны здоровья медицинского персонала являются актуальной проблемой современной медицины в связи с высокими показателями инфицирования серьезными заболеваниями, высоким уровнем профессиональных заболеваний среди медицинских работников ЛПУ, связанных с несоблюдением санитарных правил. Медицинский персонал, спасая жизни пациентов, часто сам оказывается незащищенным.

Инфекционный контроль - это комплекс организационных, лечебно-профилактических и санитарно-противоэпидемических мероприятий, направленных на предупреждение возникновения и распространения инфекционных заболеваний в ЛПУ, основывающихся на результатах эпидемиологической диагностики [5].

Медицинский персонал постоянно подвергает себя риску профессионального заражения. Однако риск можно значительно снизить, если быть осторожным в профессиональной деятельности. Для того, чтобы избежать инфицирования медицинских работников такими, распространёнными в наше время, инфекциями, как туберкулёз, парентеральные гепатиты, ВИЧ, используются современные дезинфицирующие средства. Они обладают широким спектром действия на микроорганизм, высокоэффективны, безопасны для персонала и пациентов, не оказывают повреждающего действия на обрабатываемые поверхности и предметы. С этой же целью применяются средства защиты персонала, используются емкостные контейнеры и т.д.

Проблема инфекционной безопасности на рабочем месте не может не коснуться студентов медицинских колледжей. Студенты приобретают

практический опыт в ходе производственного обучения в медицинских учреждениях практического здравоохранения.

В процессе обучения студенты ОГБПОУ «ТБМК» уже на первом году обучения знакомятся с санитарными правилами и нормами, современными средствами защиты и дезинфицирующими средствами, направленными на уменьшение риска заражения, как самого сотрудника, так и пациентов при оказании медицинской помощи. Каждый профессиональный модуль заканчивается производственной практикой в лечебных учреждениях города Томска. Целями производственной практики являются формирование профессиональных компетентностей медицинской сестры, фельдшера, приобретение первичного практического опыта, необходимых в дальнейшей профессиональной деятельности.

На производственной практике студент-практикант выполняет различные простые медицинские услуги под контролем наставников – медицинских сестер, фельдшеров. Для выполнения этих манипуляций важно строго соблюдать технику выполнения простых медицинских услуг и технику безопасности, работать в одноразовых латексных перчатках, использовать защитный экран, одноразовые маски. При работе с биологическими жидкостями необходимо быть крайне внимательным и осторожным, и в случае аварийных ситуаций на рабочем месте (укол иглой, попадание биологических жидкостей на кожу, слизистые) уметь оказать самопомощь согласно алгоритму действий при аварийных ситуациях.

В рамках производственного обучения нами проведено изучение опыта студентов по соблюдению инфекционной безопасности на рабочем месте в ходе производственных практик и возникающих при этом проблемах.

В исследовании приняли участие студенты очно-заочного отделения 642 группы - 28 человек (треть студентов работают в практическом здравоохранении санитарками) и студенты очного отделения 141 группы - 14 человек дневного отделения. Целью опроса было выявить степень значимости и проблемы инфекционной безопасности на рабочем месте глазами студентами.

Анализ анкетирования показал:

- Все студенты придают важное значение соблюдению инфекционной безопасности на рабочем месте, знают факторы риска, СанПин 2.1.3.2630-10.
- 95 % студентов на производственной практике не пользуются респираторами, защитными щитками и фартуками при заборе крови, ссылаясь на пример наставников.
- 71 % студентов отметили ограничение практикантов в средствах защиты, а именно перчаток, респираторов. Также было замечено, что сами наставники нередко работают без перчаток и респираторов.
- 79 % студентов утверждают, что на производственной практике текущую уборку проводили не всегда, особенно в условиях большого потока пациентов (приемные отделения), со слов наставников, не реализуется обработка в связи с нехваткой времени и большим объемом работы.
- 95 % студентов отметили случаи, когда для проведения генеральной уборки практикантам не предоставлялся специальный комплект одежды, после чего они выполняли медицинские манипуляции, в том числе и парентеральные.
- Из опроса стало известно о двух случаях повреждения кожи иглой при выполнении инъекций. Со слов студентов, была проведена обработка раны согласно СанПину 2.1.3.2630-10, однако дальнейших действий не последовало.

Анализ исследований показал, что большинство студентов оценивают значимость инфекционной безопасности и считают ее неотъемлемой частью оказания медицинской помощи, однако, как показывает опрос, на практике часть студентов пренебрегает ею. Сотрудники медицинских учреждений также признают значимость инфекционной безопасности, но в работе часто пренебрегают санитарными правилами. А для большинства студентов в процессе формирования профессиональных навыков и компетенций важным является безусловный пример наставников. И несоблюдение наставниками правил и норм передается студентам – будущим работникам практического здравоохранения.

Заинтересованность в защите себя и пациентов от возможных рисков и заражения должна быть на всех этапах организации здравоохранения: и при оказании медицинской помощи персоналом, и в процессе обучения, и при прохождении студентами производственных практик.

Все меры профилактики должны стать хорошей привычкой каждого участника лечебного процесса!

Список литературы:

1. Обуховец, Т. П., Чернова, О. В. Основы сестринского дела: учебное пособие / Т. П. Обуховец, О. В. Чернова; под ред. Б. В. Кабарухина. – Изд. 16-е, стер. – Ростов н/Д: Феникс, 2011. – 766 с.
2. Аббясов, И. Х., Двойников, С. И., Карасева, Л. А. Основы сестринского дела: учебное пособие/ И. Х. Аббясов, С. И. Двойников, Л. А. Карасева. – М.: Издательский центр «Академия», 2007. – 336 с.
3. Федеральный закон «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения» [Текст]. – М.: Омега – Л., 2016. – 34 с.
4. Санитарно – эпидемиологические требования к организациям, осуществляющим медицинскую деятельность : СанПиН 2.1.3.2630 – 10 от 18.05.2010.
5. Насырова, Г.П. Модели…. [Электронный ресурс] / Г.П. Насырова // Вестник…. – 2010. – Режим доступа:
6. http://www.yamedsestra.ru/index.php?option=com_content&view=article&id=141&Itemid=54

ПРО ЗДОРОВЬЕ И АПТЕКУ

Паничкина Алёна Олеговна

Руководитель: Зыкова Елена Викторовна

Тарский филиал бюджетного профессионального образовательного учреждения Омской области «Медицинский колледж»

13 февраля, понедельник, время 14.15…А мне еще в аптеку нужно, жутко болит голова, вчера мне терапевт выписал кучу лекарств с какими-то странными названиями. Да! Чем больше к доктору мы ходим, тем больше хворей в нас находят. Справедливо, как мне кажется… Ну, что ж, в аптеку значит…. Автобуса пока нет. На пути к остановке я встретила много людей, кто-то, проходя мимо, кашлял, чихал. Тут я вспомнила, что мне нужно написать статью для участия в конференции, статью о том, как важно быть здоровым.

«….В современном мире ведется активная пропаганда, как здорового образа жизни, так и нездорового, по большей части, конечно же, из-за рекламы тех или иных товаров, но все же она присутствует, и мы вольны выбирать свой путь.

Мы непроизвольно разделяем здоровье и болезнь, но то, что социально воспринимается как два отдельных мира, антропологически представляет собой единое пространство жизни человека. В философском смысле понятия «здоровье» и «болезнь» рассматриваются как процессы борьбы причинных и антипричинных факторов, постоянно протекающих в определенных условиях среды обитания человека. Здоровье – это процесс противоборства причинных и антипричинных факторов, при котором побеждают антипричинные факторы, и обеспечивается динамическое равновесие организма с окружающей природной и социальной средой. При этом все жизненно важные органы и системы приспосабливаются к изменяющейся среде. Болезнь – это процесс противоборства причинных и антипричинных факторов, при котором при относительной слабости антипричинных факторов закономерно побеждают

причинные [Сусликов, с. 165]…Слишком по философски, но рациональное зерно здесь все же есть.

Я думаю, что если спросить у наших студентов, что такое здоровье, то большинство из них, скорее всего, будут определять здоровье через негативную дефиницию, определяя здоровье как отсутствие болезней и физических недугов. По крайней мере, я читала об этом в литературе. Можно услышать следующие ответы: «Здоровье - это когда ничего не болит», «Здоровье - это когда тебя не беспокоят никакие боли, болезни, когда не болеешь», «Здоровье - это как физическое, так и духовное, психологическое состояние человека. То есть здоровье – это общее, комплексное понятие, но больше всего, наверное, имеется в виду физическое состояние, а также есть ли болезни, хронические заболевания и др. Для кого-то здоровье – это сила и выносливость». «…Здоровье – это состояние человека, при котором он чувствует себя хорошо, способен к труду, учебе, все успевает сделать, радуется жизни» и подобных высказываний я могу много вспомнить.

В Древней Руси считалось, что болезнь посылается богом не только грешнику, но и праведнику, как испытание, для укрепления его веры и напоминания о бренности земной жизни [Малахова, с.85]. В летописях отражено, что болезнь как физическое страдание могла восприниматься и как признак богоизбранности. Наказание болезнью или испытание тяжелым недугом мотивировалось очищением и спасением грешной человеческой души [Малахова, с.86]. В главе Домостроя «Како врачеватися християном от болезней и от всяких скорбей...» отмечается, что болезни и моры являлись наказанием людей, но Бог наказывает, как отец, любящий своих детей, т. е. во благо, ради исправления: «И Благи человеколюбец Бог, не терпя в человецех таких злых нрав и обычаев, и всяких неподобных дел, яко ж чадолюбивыи отец... наказает за премногия грехи наша...»[Домострой, с. 36.].

Сейчас много говорят о влиянии окружающих факторов на здоровье человека, однако, это не главное. Мы не можем изменить окружающую среду, но мы можем адекватно отвечать на ее факторы…».

Сейчас как раз подошел мой автобус, я села на самое удобное место, рядом с дверью, а напротив, устроились две женщины, говорили о новом вирусе, атаковавшем наш город, - гонконгский грипп, вроде. У одной из них в руках пакет из «Фармакопейки». Я снова вспомнила про аптеку и начала рыться в сумке, чтобы найти рецепт. На днях мне попалась книга «Феномен болезни в сознании и повседневной жизни человека Древней Руси», в ней рассказывается о том, как защищались от болезни, ведь аптек тогда не было…

«….В Древней Руси, например, когда на селение нападал мор (болезнь), людей спасали «обыденные полотенца». Обыденные полотенца - льняные полотна ткани, иногда с вышивкой - ткали во время мора или для его предотвращения. Действие осуществлялось женщинами или девушками в одной избе, чаще всего крайней в селе, куда каждая приносила лен. Обрядовая обстановка была различна: полотенце могли прибивать на дорогу в том месте, откуда ожидается мор; с полотенцем совершался обход селения по кругу; через полотно или под ним проходили люди или прогонялся скот (во время эпизоотии), а иногда ритуал сопровождался разжиганием костра и переходом через него; полотенце вешали на особый, специально изготовленный крест, ставившийся в том месте, где часто ходит скот или где его прогоняют; обрядовое полотенце вешали в церкви на подвижную икону, которую носили во время крестных ходов вокруг храма или селения; полотном могли опоясывать церковь. По окончании обряда полотенце сжигали или оставляли гнить под дождем и ветром, а в более христианизированном варианте полотенце передавали в приходскую церковь. После совершения обряда можно было ждать прекращения повальной болезни или был шанс предупредить ее появление….» [Малахова, с.143-144].

Всем известно, что человек, транслируя мысли в окружающий мир, получает ответ. На следующей остановке в автобус зашла пожилая женщина с какими-то вениками, или пучками трав, я не успела разглядеть… Мне показалось, что это были вербы…

«…Как профилактическое и целебное средство использовались ветки вербы, которым приписывалась особая живительная сила. Для здоровья веткой вербы ударяли скот, во время весеннего выгона; в тех же целях вербовыми ветками хлестали друг друга накануне Вербного воскресенья, в Лазареву субботу и в сам праздник, а почки освященной вербы рекомендовалось есть бесплодным женщинам. Подобные обычаи были распространены почти на всей славянской территории…»

«Что верно, то верно», - подумала я.

«…У славянских племен широко практиковалось лечение травами. Их изучение доказало, что много тысяч лет назад славяне применяли валерьяну, горец перечный, зверобой, крапиву, полынь и многие другие растения. Целебные растения избавили людей от множества тяжелых заболеваний…»

А ведь, моя бабушка собирала летом какие-то травки, я помню, что помогала ей. Мне так не нравился запах этих цветов и листьев…В аптеку я не пойду. Цветки липы очень хорошо помогают при головной боли….

Список литературы:

1. Домострой. - М., 1990. - С. 36.
2. Малахова А. С. Феномен болезни в сознании и повседневной жизни человека Древней Руси (XI – нач. XVII в.) / А.С. Малахова, С.Н. Малахов — Армавир: Дизайн- студия Б, 2014. — 298 с.
3. Норамбуэна М. Д. Здоровье и болезнь: два мира – реальность или иллюзия / М.Д. Норамбуэна, Н.Ю. Федунина // Консультативная психология и психотерапия. – 2009. - №4. – С. 214-219.
4. Сусликов В.Л. Философский анализ причинно-следственных связей процесса «здоровье-болезнь» / В.Л. Сусликов, Н.В. Толмачева // Вестник Чувашского университета. – 2011.- №1. – С.160-167.

ПРОБЛЕМА ЗАВИСИМОСТИ ОТ СОЦИАЛЬНЫХ СЕТЕЙ В СТУДЕНЧЕСКОЙ СРЕДЕ

Пахомова Кристина Вадимовна, Ратушенко Анжелика Владимировна

Руководители: Жук Ирина Анатольевна, Смычкова Екатерина Викторовна

Бюджетное профессиональное образовательное учреждение

Омской области «Медицинский колледж», г. Омск

Актуальность настоящего исследования подчеркивается масштабами и динамикой развития социальных сетей. Анализ основных показателей «жизненной активности» социальных сетей, проведенный аналитическим центром Brand Analytics, показал, что в декабре 2015 года в России аудитория наиболее популярной социальной сети составила 46,6 млн. человек. Активных пользователей социальных сетей, размещающих в сетях свои материалы в том же месяце, было около 37 млн. человек и они сгенерировали 588 миллионов сообщений за месяц [1].

Оценивая влияние новейших информационно-коммуникационных технологий на отдельного человека, многие исследователи говорят об интернет-зависимости и зависимости от социальных сетей [2] и часто выделяют именно подростков и молодых людей как наиболее уязвимую часть общества [3,4].

Цель: определение наличия зависимости от социальных сетей у студентов 1 курса БПОУ Омской области «Медицинский колледж» и предложение профилактических мероприятий.

Объект: деятельность студентов 1 курса БПОУ ОО «Медицинский колледж» в социальных сетях.

Предмет: состояние зависимости от социальных сетей у студентов 1 курса БПОУ ОО «Медицинский колледж».

Гипотеза: студенты 1 курса БПОУ ОО «Медицинский колледж» имеют зависимость от социальных сетей.

Задачи:

1. Выяснить путем исследования литературных источников понятие зависимости от социальных сетей, особенности отрицательного воздействия чрезмерного использования социальных сетей студентами.

2. Провести изучение методом анкетирования мнения студентов 1 курса об их собственном поведении в социальных сетях и возможной психологической зависимости от них.

3. Студентам провести самонаблюдение их реального поведения в социальных сетях и эксперимент по коррекции этого поведения.

4. Выполнить статистическую обработку данных анкетирования и самонаблюдения.

5. Предложить и провести мероприятия по профилактике состояния зависимости от социальных сетей.

Для решения поставленных задач использовались следующие **методы:** изучение и анализ литературы и различных информационных источников по данной теме; разработка анкеты и проведение анкетирования с применением ИКТ; эмпирический - наблюдение, констатирующий эксперимент; интерпретационный - качественный анализ результатов исследования путем статистической обработки данных.

Исследования психологических аспектов увлеченности социальными сетями установили, что причины их популярности кроются в возможности выйти из привычного ролевого поведения, скрыть некоторые особенности своей личности или представить себя в ином свете - идеализированная, а иногда и множественная самопрезентация, дающая возможность примерить на себя различные образы. В то же время существенную роль в популяризации общения посредством социальных сетей играет идеализированное восприятие собеседника и возможность получить от него реальную обратную связь. В социальных сетях существует уникальная возможность найти нового собеседника, удовлетворяющего практически любым ожиданиям. [3].

«Зависимость от социальных сетей» - новый термин, который

подразумевает навязчивое стремление в избытке использовать Интернет и социальные сети, приводящее к резкому сокращению всех остальных видов деятельности, ограничению общения с реальными людьми.

Симптомы зависимости от социальных сетей:

1. Постоянно чувствуется пустота, раздражение, беспокойство, когда не используется социальная сеть. Если социальная сеть не работает, то человек не знает, чем занять появившееся «свободное» время.
2. Человек постоянно следит за новостями, событиями, обновлениями, посещая сеть много раз в день.
3. В списках друзей много незнакомых людей, а друзей и реальных знакомых становится с каждым разом всё меньше и меньше.
4. В реальной жизни, не замечая того, человек пользуется специальными виртуальными терминами и сокращениями, которые приняты в виртуальном общении («спс», «пжл», окончание слова на «о» и т.д.).
5. Часто делаются «селфи» в банальных или опасных местах с целью выложить эти фото на социальной страничке.
6. Человек даже ночью готов специально проснуться и зайти в любимое приложение, чтобы просмотреть сообщения и комментарии.
7. Статусы на социальной страничке меняются очень часто в течение дня в зависимости от личных переживаний.
8. Перед тем как сменить место пребывания, человек заранее узнает, есть ли там возможность использования социальной сети.

Изучение различных источников показало, что зависимость от социальных сетей - реальная угроза для психологического состояния молодежи. По этой причине необходимо установить наличие зависимости от социальных сетей у студентов колледжа и предложить меры по профилактике этого состояния.

Изучение существования у студентов 1 курса БПОУ ОО «Медицинский колледж» зависимости от социальных сетей включало 3 этапа:

I этап – анкетирование студентов 1 курса для установления факта

использования социальных сетей, частоты и продолжительности этого использования с точки зрения самих студентов, а также изучения эмоционального состояния студентов перед и после сеанса в социальной сети;

II этап – наблюдение, цель которого установить частоту и продолжительность сеансов посещения студентами социальных сетей, продуктивность их работы с точки зрения отвлечения внимания на социальные сети и затягивания таким образом выполнения работы, а также провести сравнительный анализ субъективных и объективных показателей;

III этап – эксперимент, цель которого оценить возможность студентов регламентировать свои посещения социальных сетей и влияние ограничения доступа к социальным сетям на продуктивность работы студентов.

Анкетирование проводилось среди студентов 1 курса (на базе 9 классов) БПОУ ОО «Медицинский колледж», и генеральная совокупность исследования составила 226 человек. Для достижения репрезентативности анкетирования выборка составила 72 человека при доверительной вероятности 90%.

Анкета была разработана на базе теста для диагностики интернет-зависимости, разработанного Кимберли Янгом. [3]

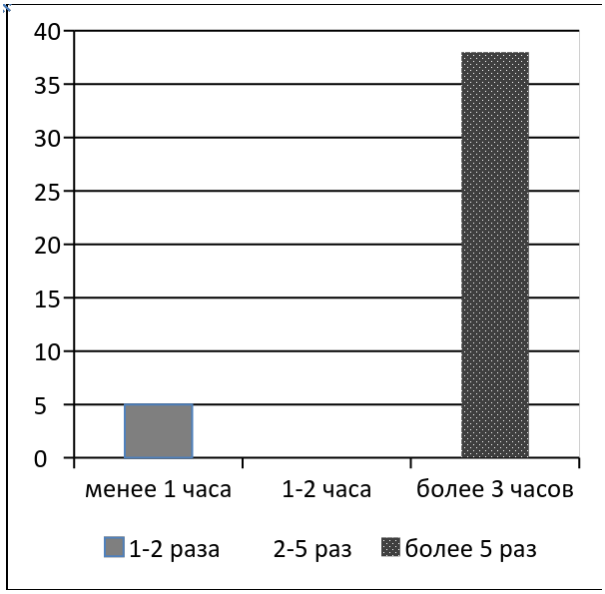
Полученные результаты обрабатывались автоматизировано приложением Google-формы, использовался простой метод группировок. В результате было установлено, что 100% респондентов пользуются социальными сетями ежедневно. Было выявлено, что продолжительность присутствия в сети и количество посещений в день у большинства на верхней отметке предложенной шкалы, и эти показатели имеют взаимосвязь (рисунок 1).

Социальные сети анкетируемые используют преимущественно для общения, а также как источник новостей.

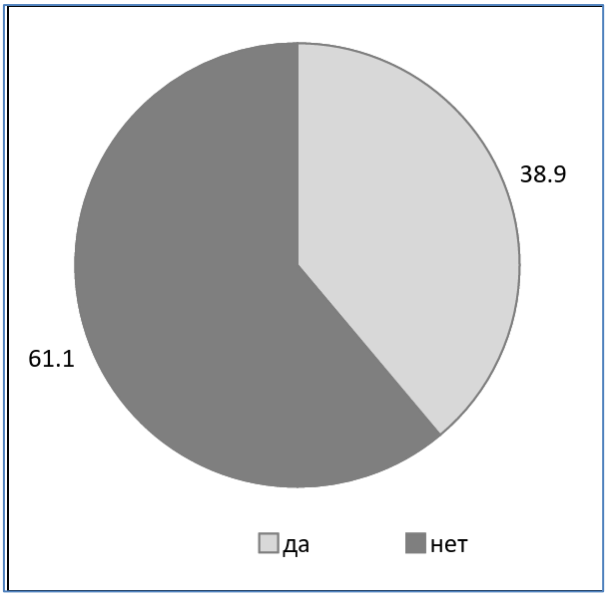
Непреодолимое желание воспользоваться социальной сетью иногда испытывают 59,3% опрошенных, а 26% испытывают такое желание часто. При этом около 60% используют социальную сеть, чтобы отвлечься от личных проблем, и 9,3% из них применяют этот способ регулярно.

Посетители социальных сетей могут испытывать раздражение, если их

отвлекают от виртуального общения (29,6%), скрывают от окружающих реальное время пребывания в сети -16,7%, могут отказаться от реального общения и дел в пользу социальной сети - 9,3%, а находясь вне сети испытывают подавленность и беспокойство (14,8%). При этом треть всех опрошенных осознают проблему зависимости от социальных сетей и предпринимают попытки контролировать свое виртуальное поведение.



«Рис» 1. Зависимость частоты входа в сеть от суммарного времени в сети за день



«Рис» 2. Доля респондентов, признающих у себя Интернет-зависимость от социальных сетей

Считают себя зависимыми от социальных сетей 38,9% (рисунок 2).

Результаты анкетирования показали не реальную картину посещений социальных сетей студентами, а их субъективное мнение по этим вопросам.

На втором этапе был проведен эксперимент в группе из 6 участников, в ходе которого регистрировались посещения социальных сетей – точное время, количество сеансов, настроение до входа в сеть и после выхода. В результате участники отметили, что заблуждались, считая, что мало времени уделяют своему профилю в сетях. Также установлено, что настроение после выхода из сети при ее частом посещении ухудшается. Замечено, что работа, которую участники должны были выполнить самостоятельно в течение дня, часто прерывалась выходом в сеть и соответственно растягивалась во времени.

На заключительном этапе эксперимента участники должны были ограничить время использования социальных сетей до 3 раз в день и не более чем 10 минут каждый сеанс. Участники фиксировали свое настроение в течение дня. Оказалось, что те, кто часто посещали сеть, испытывали беспокойство и подавленность. Работа на этом этапе была выполнена участниками быстрее.

Сравнивая результаты анкетирования и эксперимента с симптомами зависимости от социальных сетей можно утверждать, что достаточная часть студентов уже имеет различную степень зависимости, значит, подтверждает гипотезу настоящего исследования. Для предупреждения и снижения остроты этого состояния у студентов предложен ряд профилактических мероприятий:

- проведены групповые и индивидуальные беседы со студентами и их родителями об опасностях социальных сетей;
- выпущены буклеты, посвященные проблеме зависимости от социальных сетей.

Список литературы:

1. Дрепа, М.И. Психологическая профилактика Интернет-зависимости у студентов [Текст]: диссертация ... кандидата психологических наук : 19.00.07 / Дрепа Мария Ивановна; - Ставрополь, 2010.- 254 с.

2. Лоскутова, В. А. Интернет-зависимость как форма нехимических аддиктивных расстройств : диссертация ... кандидата медицинских наук : 14.00.18 / Лоскутова Виталина Александровна; - Новосибирск, 2004.- 107 с.

3. Ростовых, Д. А. Интернет-зависимость у современных студентов как социально-педагогическая проблема / Ростовых Д.А., Кабанова А. / [Электронный ресурс] – Режим доступ: www/ URL: http://www.ito.su /main.php?pid=26&fid=8503&PHPSESSID=fifs2temjgrmu87g3fl8gc0vn4

4. Социальные сети в России, зима 2015-2016 Цифры, тренды, прогнозы [Электронный ресурс]– Режим доступ: www/ URL : http://blog.br-analytics.ru/socialnye-seti-v-rossii-zima-2015-2016-cifry-trendy-prognozy/

ДУХОВНО-НРАВСТВЕННЫЕ ЦЕННОСТИ МОЛОДЕЖИ

Прудникова Валерия Константиновна

Руководитель: Садовская Ирина Михайловна

ОГБПОУ «Томский базовый медицинский колледж», г. Томск

Актуальность. Мы живем в эпоху новейшего времени, в эпоху бурного развития информационных технологий и в эпоху, в которой так трудно и так важно оставаться человеком. Ведь сейчас самым страшным является не развал экономики или политической системы, а разрушение личности. И в первую очередь такому разрушению подвергнуты молодые люди с еще несформировавшимися ценностями. Молодежь для страны - это своеобразный вектор движения в будущее, именно глядя на молодых людей можно предположить, что нас ждет. К сожалению, глядя на подрастающее поколение, становится страшно. Масса ненужной, бесполезной и даже опасной информации поселилась у нас в головах. Исчезновение таких качеств как милосердие, гуманность, патриотизм ведет к необратимым последствиям и разрушению моральных устоев, которые формировались на протяжении всей истории нашей страны.

Цель работы: выявить морально-нравственный облик молодежи.

Задачи:

1. Провести обзор литературных источников и интернет-ресурсов на данную тему.
2. Провести анкетирование на выявление нравственных ценностей среди студентов ОГБПОУ «ТБМК».
3. Сформулировать выводы.

Методы исследования: опрос-анкетирование.

Ни для кого не секрет, что духовные и нравственные ценности возникают в семье, где человек рос и развивался с рождения, эти основы и остаются с человеком на всю жизнь, преобразовываясь в учебной и профессиональной деятельности. Именно эти ценности позволяют нам, становиться лучше с

каждым днем. Но не все мы становимся лучше. Так происходит оттого, что каждый день нам навязывают совершенно другие ценности, ничего общего не имеющие с теми, которые мы получили в семье. Сейчас мы все понимаем, что миром правят деньги. Кто богат, тот и прав. Раньше все мечтали стать космонавтами, а сейчас все хотят стать миллионерами. В жажде большого заработка мы идем по головам, равнодушно относимся к людям, или же воспринимаем людей, как врагов.

Нельзя не упомянуть тот факт, что главное в жизни молодого человека сейчас - это всевозможные развлечения, походы в клубы, пьянство, сексуальные развлечения, нередко в извращенной форме. Для этой цели даже созданы сообщества в социальных сетях, где каждый человек легко может найти себе как собутыльников, так и партнера на ночь. Именно с этим связано увеличение числа ранних половых связей, обеднение ценности такого слова, как любовь. Очень популярен переход на «свободные отношения», так называемые отношения без обязательств, когда партнеры согласуют свои условия, по удовлетворению своих, чаще всего, сексуальных потребностей.

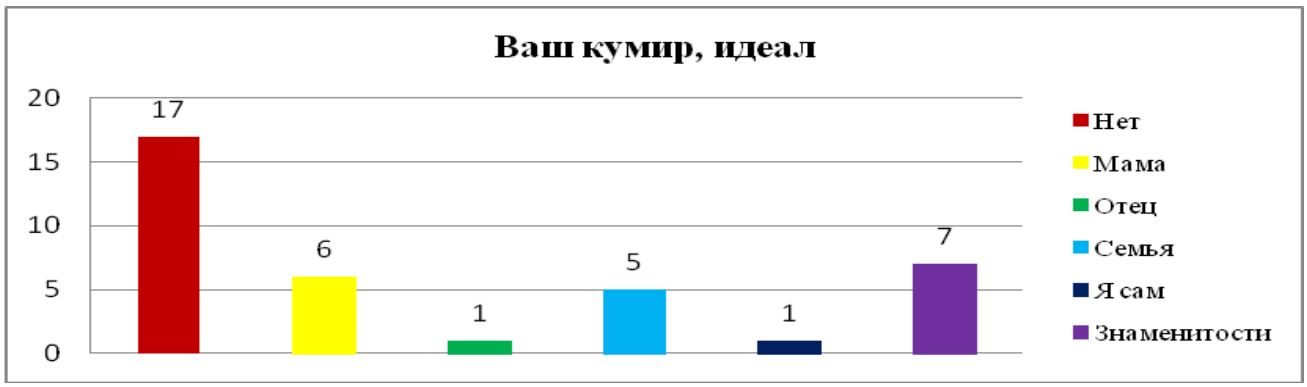
Уже давно сняты запреты на то, что считалось недостойным для человека. Молодые люди теперь не понимают, что такое хорошо, и что такое плохо. Сейчас ценится легкомыслие и свобода мыслей и поступков. Даже поощряются некоторые безнравственные поступки - заработок, основанный на воровстве, употребление «популярных» наркотиков, частая смена половых партнеров.

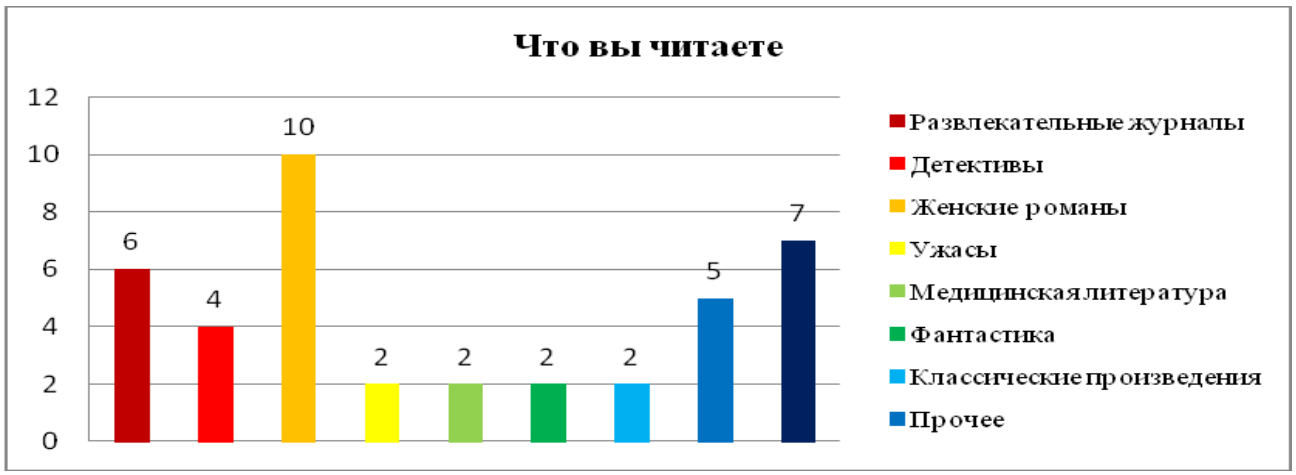
И гордимся мы далеко не героями войн или учеными. Наши кумиры - это актеры, звезды шоу - бизнеса, которые зарабатывают целые состояния, пропагандируя совершенно нездоровое мышление. Также и все современные сериалы, фильмы, музыка и реклама постоянно внушают нам, что нужно не заморачиваться по пустякам, жить одним днем, не задумываясь о будущем. Диктуют нам, что больше мы нравимся другим в виде вульгарных, наглых и беззаботных личностей, советуют нам, как нужно одеваться и как нужно себя вести. При этом сама личность теряет себя, сливается с остальными. Не сумев

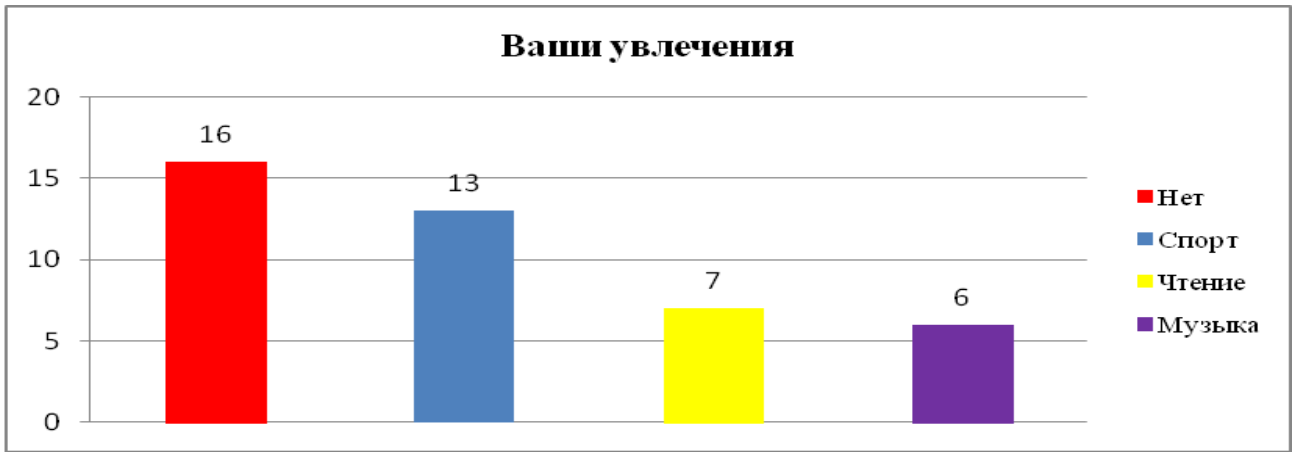
себя реализовать, человек уходит в глубокую депрессию, а, не достигнув своих целей, находится в состоянии фрустрации. Такой человек быстрее поддается негативному влиянию и очень часто прибегает к употреблению алкоголя, наркотиков.

Целью моей работы является выявление морального облика молодежи. В соответствии с этой целью, была разработана специальная анкета, по анализу которой можно получить представление об установленных ценностях студентов нашего колледжа. Исследование проводилось на базе ОГБПОУ «ТБМК» среди студентов 18-24 лет. Опрошено 36 человек.

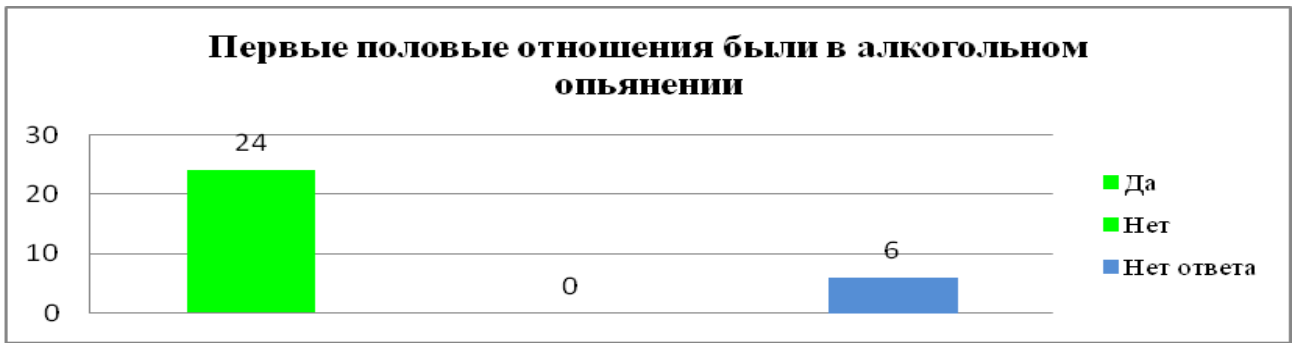
Результаты распределились следующим образом:


Ваш кумир, идеал
20
15
10
5
0
17
6
1
5
1
7
Нет
Мама
Отец
Семья
Я сам
Знаменитости


Что вы читаете
12
10
8
6
4
2
0
6
4
10
2
2
2
2
5
7
Развлекательные журналы
Детективы
Женские романы
Ужасы
Медицинская литература
Фантастика
Классические произведения
Прочее


Ваши увлечения
20
15
10
5
0
16
13
7
6
Нет
Спорт
Чтение
Музыка

Возраст первых половых отношений
14
12
10
8
6
4
2
0
1
1
8
6
6
2
12
14 лет
15 лет
16 лет
17 лет
18 лет
19 лет
Не веду половую жизнь


Первые половые отношения были в алкогольном опьянении
30
20
10
0
24
0
6
Да
Нет
Нет ответа

С какого возраста вы употребляете спиртное
14
12
10
8
6
4
2
0
1
1
5
2
7
5
3
12
12 лет
13 лет
14 лет
15 лет
16 лет
17 лет
18 лет
Не употребляю

Что побудило вас к принятию алкоголя/наркотиков?
20
15
10
5
0
19
2
2
1
интерес
предложили и не удобно было отказывать
непонимание родителей
праздник

Для достижения цели, вы расчитываете
30
20
10
0
23
14
1
Только на себя
На себя и своих близких
На друзей

Верите ли вы, что существует настоящая любовь
30
20
10
0
26
10
1
Да
Нет
Не знаю

Вывод: По данным проведенного исследования можно сделать вывод, что современные молодые люди достаточно целеустремленные и самостоятельные. Характерными качествами для себя большинство считают стремление к самореализации, самостоятельность, образованность и, как не парадоксально, распущенность. Современная молодежь предпочитает читать романы, журналы, либо не читать совсем, а свободное время проводят в социальных сетях, треть из них занимаются спортом. У многих студентов и вовсе нет никаких увлечений. Что касается возраста первых половых отношений, то некоторые девушки до настоящего времени ведут целомудренный образ жизни, у большинства первый опыт был в 16 лет, а у некоторых даже в 14 лет. По употреблению психоактивных веществ получились следующие результаты: 12 студентов из 36 не употребляют алкогольные напитки. В основном, приобщение к спиртному у большинства произошло в 16-17 лет. Наши студенты считают, что именно интерес побудил их к первому принятию алкоголя или наркотиков.

Заключение: Современная молодежь имеет свои жизненные приоритеты и стремительно идет на осуществление своих задумок и желаний, но есть и негативные стороны, поэтому нам есть, куда стремится и над чем работать. Необходимо воспитывать в себе все только самое лучшее, пропагандировать здоровое мышление, здоровый образ жизни, ценить хорошие поступки. Больше заниматься делами, которые поддерживают нашу культуру, воспитывают в нас Человека. Вернуть в моду чтение классической литературы, помощь другим, любовь к нашей Родине, это, безусловно, закалит наш дух, заставит быть сильнее, а с другой стороны – осторожнее и мудрее, чтобы не поддаваться на провокацию и эффективно строить свою жизнь.

РАЦИОНАЛЬНОЕ ПИТАНИЕ И ЗДОРОВЬЕ СТУДЕНТОВ

Раткевич Анастасия Юрьевна

Руководитель: Буторина Людмила Петровна

Тарский филиал бюджетного профессионального образовательного учреждения Омской области «Медицинский колледж»

Часто ли мы задумываемся о том, что съели сегодня на обед? В наш век, характеризующийся безумным ритмом жизни, многие и не вспомнят, что они на самом деле ели на обед? Перекусывая на бегу гамбургером или любой другой, как нам кажется, «полезной пищей», мы думаем, что вечером, дома, сможем нормально поужинать.

Между тем, по данным Всемирной организации здравоохранения, состояние здоровья лишь на 15% зависит от организации работы медицинской службы, а 50% - от образа жизни.

Актуальность рассматриваемой темы состоит в том, что неправильный режим питания – первая причина возникновения различных болезней.

В нашей работе рассматривается не просто вопрос о вредной привычке питаться неправильно, а поднимается глобальная проблема - здоровье будущего поколения.

Цель исследования: изучить влияние рационального питания на здоровье студентов.

Согласно выделенной цели задачами исследования являются:

- изучить научную литературу по проблеме исследования;

- изучить основные принципы рационального питания и его влияние на здоровье человека;

- исследовать особенности питания студентов.

Объект исследования: студенты Тарского филиала медицинского колледжа.

Предмет исследования: влияние рационального питания на здоровье студентов.

Методы исследования: анкетирование, анализ результатов исследования.

Рациональное питание - это питание, обеспечивающее рост, нормальное развитие и жизнедеятельность человека, способствующее улучшению его здоровья и профилактике заболеваний.

Рациональное питание предполагает 3 принципа, это:

- энергетическое равновесие;
- сбалансированное питание;
- соблюдение режима питания.

Первый принцип: энергетическое равновесие

Энергетическая ценность суточного рациона питания должна соответствовать энергозатратам организма.

Энергозатраты организма зависят от пола, возраста, физической активности, профессии. Например, для лиц умственного труда энергозатраты составляют 2000 - 2600 ккал, а для спортсменов или лиц, занимающихся тяжелым физическим трудом, до 4000 - 5000 ккал в сутки.

Второй принцип: сбалансированное питание

Каждый организм нуждается в строго определенном количестве пищевых веществ, которые должны поступать в определенных пропорциях.

Рациональное питание подразумевает, что белками обеспечивается 10 - 15%, жирами 15 - 30%, углеводами 55 - 75% суточной калорийности. В пересчете на граммы это составит при различной калорийности рациона в среднем - 100 - 120 граммов белка, 60 - 80 граммов жира и 350 - 400 граммов углеводов (на простые углеводы должно приходиться 30-40 г, на пищевые волокна - 16 - 24 г).

Третий принцип: режим питания

Питание должно быть дробным (3 - 4 раза в сутки), регулярным (в одно и то же время) и равномерным, последний прием пищи должен быть не позднее, чем за 2 - 3 часа до сна.

Таким образом, можно сказать, что соблюдение достаточно простых принципов рационального питания позволит сохранить здоровье и прекрасное самочувствие с молодых лет.

Студенты нашего колледжа - это молодежь в возрасте 15-26 лет, еще с незаконченными процессами роста и формирования организма, поэтому в комплексной системе гигиенических мероприятий, направленных на охрану здоровья студентов, одно из важнейших мест принадлежит организации их рационального питания.

Мы провели анкетирование среди студентов медицинского колледжа на предмет их отношения к правильному питанию.

Цель анкетирования: определить отношение студентов к рациональному питанию, составить представление о рационе питания студентов.

В ходе исследования были опрошены 70 студентов разных курсов: 6 юношей и 64 девушки.

По результатам опроса проживают в сельской местности - 60% опрошенных; 40% -городские жители.

У 35% респондентов имеются хронические заболевания. У 15% появились хронические заболевания после поступления в колледж. 50% студентов не имеют хронических заболеваний.

1 раз в день питаются - 25%, 2 раза в день - 15%, 3 раза в день - 35%, 4 раза в день - 25%.

Из 70% студентов лишь 10% - соблюдают режим питания, 50% - хотят, но не хватает времени и 40% - не видят необходимости в соблюдении режима питания.

45% опрошенных - предпочитают сладкое и сдобное, 55% - домашнюю кухню.

Завтракают - 45% студентов, не завтракают вообще –25%, не всегда успевают - 30% опрошенных.

30% респондентов придерживаются диеты контроля за весом, 70% - не соблюдают никаких диет.

35% опрошенных употребляют рекомендованные 2 литра воды в день, а 65% нет.

Питаются обычно дома - 55%, в столовой колледжа – 30%, перекусывают в течение дня, чем придется - 15%. 80% респондентов съедают больше еды во второй половине дня.

Каждый день 15% респондентов питаются чипсами, сухариками и подобными продуктами, 65% - иногда подобное употребляют в пищу и лишь 20% - не едят вообще.

Завтрак, обед, ужин часто пропускают 25% опрошенных, иногда – 55%, почти никогда –20%.

Очевидным стал тот факт, что представления студентов о правильном питании меняются вместе с возрастом. Так старшекурсники в большей мере следуют принципам рационального питания и предпочитают домашнюю пищу фаст-фуду.

Таким образом, суммируя полученные данные, можно сделать **выводы** о том, что:

- 30% студентов стараются питаться правильно;
- 45% студентов не видят проблемы в том, что их питание сложно назвать правильным;
- 25% студентов придерживаются принципов правильного питания;
- у 15% студентов (21 обучающийся) обнаружены заболевания пищеварительной системы.

Наши рекомендации:

Соблюдайте принципы рационального питания

- энергетическое равновесие;
- сбалансированное питание;
- соблюдение режима питания.

Таким образом, рациональное питание следует рассматривать как одну из главных составных частей здорового образа жизни, как один из факторов продления активного периода жизнедеятельности.

Неправильное питание – это одна из первопричин многих заболеваний. Нужно смолоду соблюдать «золотую» середину, не допуская переедания или недоедания, иначе можно получить серьезные заболевания.

«ЭНЕРГЕТИЧЕСКИЙ» БУМ

Репалова Надежда Вячеславовна

Руководитель: Масолыко Анисия Викторовна

ОГБПОУ «Томский базовый медицинский колледж», г.Томск

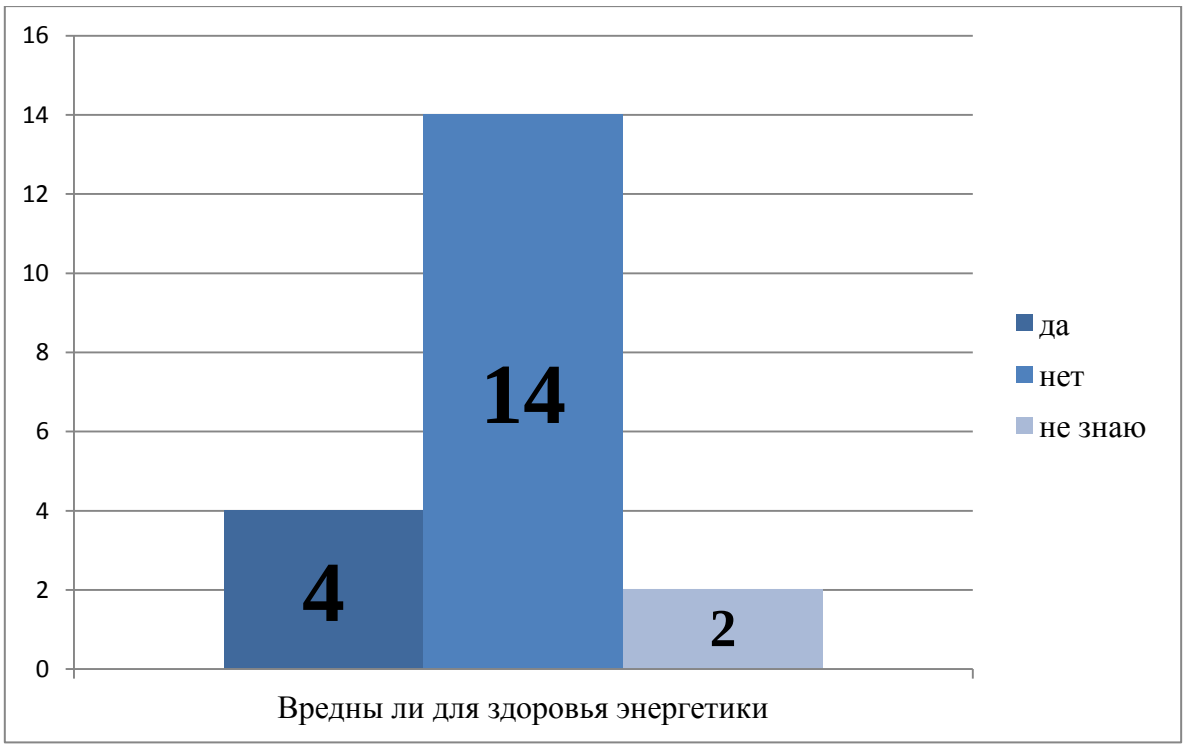
За последние года темп жизни людей в разы ускорился. Увеличилось количество дел, а сил и времени на их выполнение не хватает. В такие моменты люди начинают прибегать к стимуляторам жизненного тонуса, к которым относятся энергетические напитки. Энергетики быстро набрали популярность у людей среднего возраста и, что важно, у молодежи. «Энергетический» бум, накрывший все развитые страны, в частности и нашу страну, представляет огромную опасность для населения. Поэтому вопрос о потреблении энергетических напитков, их вреде для здоровья становится все более актуальным.

В нашей стране энергетики можно купить везде и каждому, при этом предупреждать покупателей о потенциальной опасности производители не считают своим долгом. Между тем, во многих странах, энергетические напитки разрешены к продаже только в аптеках, либо вообще запрещены к продаже. И эти меры небезосновательны. «Жидкие батарейки» популярны среди студентов, уставших водителей, офисных работников и ночных тусовщиков, тех, кто устал, но должен быть полон энергии.

Производители энергетиков утверждают, что их продукция приносит только пользу. Считают, что они снимают усталость, поднимают настроение, стимулируют умственную деятельность. В состав этих напитков входят кофеин, таурин, карнитин, гуарана и женьшень, витамины группы В, мелатонин, матеин. Также они содержат глюкуронолактон в огромном количестве, в 2 банках напитка его содержание превышает суточную норму в 500 раз! Но медики считают употребление энергетиков опасным для здоровья. Каждый день появляются жертвы энергетиков с различными проявлениями действий этих напитков. Эффектами от употребления энергетиков могут быть привыкание, тахикардия, аритмия, психомоторное возбуждение, нервозность, депрессивное состояние, повышение артериального давления, рост уровня сахара в крови, серьезные гормональные сбои, бессонница, чувство усталости. Употребление энергетиков приводит к сердечным приступам, инсультам, гастриту и язве желудка. Также заявление об обеспечении организма энергией после употребления энергетиков голословно. Содержимое напитка только обеспечивает открытие пути к внутренним резервам организма, сам энергетик никакой энергии не дает, а только использует нашу собственную. В результате мы используем запасы собственной энергии, беря ее взаймы у организма. Но долг рано или поздно придется оплатить с процентами в виде усталости, бессонницы, депрессии, раздражительности, но иногда даже и жизнью. От последствий употребления энергетических напитков наиболее незащищены дети и молодежь. Яркая и постоянная реклама привлекает внимание молодежи. Возникает желание попробовать, но в дальнейшем возникает пристрастие к таким напиткам. Порочный круг на этом не заканчивается, молодежь переходит на употребление слабоалкогольных энергетических коктейлей, что провоцирует увеличение потребления алкоголя, стимулирует его. Сочетание алкоголя и энергетика может быть смертельным для человека. При таком сочетании компонентов энергетика и алкоголя очень быстро изнашивается сердце, и оно буквально разрывается пополам, что фатально для организма. Такие случаи становятся нормой для нашего времени, пугающей нормой.

Мы проводили опрос среди студентов ОГБПОУ «Томский базовый медицинский колледж» с целью узнать, часто ли они употребляют энергетические напитки, и считают ли они их вредными для здоровья. Было опрошено 20 человек. Получены следующие результаты, они приведены в диаграммах №1 и №2 .

Как часто вы употребляете энергетические напитки



Вредны ли для здоровья энергетики

Полученные результаты не утешительны, даже студенты медицинского колледжа, знающие многое о здоровом образе жизни и вреде многих веществ,

употребляют большое количество энергетиков и не считают их вредными для своего организма.

Можно сделать прогноз на будущее, что «энергетический» бум может привести к сокращению продолжительности жизни, ранним инсультам и инфарктам. Нужно запомнить, что энергетики не наполняют наш организм энергией, а лишь высасывают запасы резервной энергии из наших органов! Употребляя энергетические напитки, человек обманывает собственный организм! И стоит добавить в программу пропаганды здорового образа жизни, при рассмотрении таких вопросов как вред алкоголя, курения, наркотиков, и вред от употребления энергетических напитков, проводить санитарно – просветительскую работу по данному вопросу с молодежью.

Список литературы:

1. http://eko-jizn.ru/?p=2708 (дата обращения 13.02.2017 года)
2. www.ovrede.ru. (дата обращения 14.02.2017 года)
3. http://medportal.ru/mednovosti/news/2014/10/15/435energetics/(дата обращения 13.02.2017 года)
4. http://vredpolza.ru/obraz-zhizni/item/71-vred-energeticheskikh-napitkov.html (дата обращения 14.02.2017 года)

СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТЬ КАК ОДИН ИЗ ФАКТОРОВ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ АДАПТАЦИИ

Сараева Дарья Владимировна

Руководитель: Кучера Лилия Валерьевна

ОГБПОУ «Томский промышленно-гуманитарный колледж», г. Томск

Я являюсь студенткой выпускной группы и уже изучаю спрос на свою специальность и требования работодателей. После мониторинга сайтов работодателей, я уверенно могу сказать, что в современном обществе возросли требования работодателя к личности работника, приветствуются не только

профессиональные способности, но и инициативность, творческий подход, новаторство, пластичность мышления и поведения, владение коммуникационными технологиями, готовность брать на себя ответственность, работать в команде, быть стрессоустойчивым, и т.п.

В связи с этим актуальной становится одна из важных проблем - трудности в адаптации выпускников к рынку труда. Целью моей работы является изучение влияния факторов образовательной и профессиональной среды на адаптацию выпускника - молодого специалиста.

Профессиональная адаптация – это процесс вхождения человека в профессию. Адаптация к профессиональной деятельности – это сложный многоуровневый процесс, который включает приспособление работника ко множеству компонентов профессиональной среды:

- к содержанию профессиональной деятельности;
- к целям профессиональной деятельности;
- к средствам профессиональной деятельности;
- к режиму и организационным требованиям;
- к интенсивности деятельности;
- к технологии производства;
- к социально – психологическим ролевым функциям;
- к социальным обстоятельствам, в которых протекает деятельность молодого специалиста.

Успешность адаптации зависит от многих факторов и обстоятельств: отношения человека к самому себе, к выбранной профессии, к коллективу, к своим обязанностям.

При вхождении в профессиональную среду увеличивается не только физическая нагрузка, но и нервно-психическое напряжение, что приводит к развитию множества профессиональных страхов, таких как страх профессиональной некомпетентности, страх перед контролем, страх перед ситуациями профессионального взаимодействия и прочее.

Становится ясно, что профессиональный опыт и личностные качества, востребованные работодателем должны формироваться у студента до самостоятельной профессиональной деятельности.

Погружение в новую для выпускника среду приводит к повышению нервного и эмоционального напряжения, что может выражаться в раздражительности, агрессивности, конфликтности, частой смене противоположных эмоций, тревоге и тому подобным симптомам. При постоянном длительном воздействии страдает и весь организм в целом: снижается работоспособность, повышается утомляемость, возникают проблемы со здоровьем.

Поскольку любой человек, помимо профессиональных обязанностей, имеет и другие проблемы: жилищные, семейные, личные, всё это вкупе способствует снижению общего состояния организма и подверженности стрессу. Стресс - это реакция организма на воздействие неблагоприятных факторов (стрессоров).

Принято выделять 3 стадии развития стресса:

На первой стадии преобладающим является чувство тревоги, мобилизуются адаптационные возможности организма.

На второй стадии происходит сопротивление стрессу, и если оно сильнее, то тревога исчезает.

На третьей стадии начинается фаза истощения, так как заканчиваются резервы сопротивляемости организма из-за длительного влияния стрессоров.

Таким образом, мы видим, что стресс имеет не только негативное, но и позитивное значение, он показывает нашу способность справляться с трудностями, нашу гибкость и приспособляемость. Стресс может убить (дистресс) и спасти человека в критических обстоятельствах.

Следует также учитывать, что реакция разных людей на одну и ту же стрессовую ситуация неодинакова, так как многое зависит от темперамента и устойчивости психики, т.е. от личных особенностей человека. Поэтому каждый

человек должен учиться развивать в себе способность выживать в условиях неизбежного воздействия на наш организм стрессоров.

Как же научиться сопротивляться воздействию негативных факторов на нашу жизнь?

Областью применения моей будущей профессии является химическая и нефтегазовая отрасли, в которые входят предприятия, которые заинтересованы в конкурентноспособности своей продукции, используют передовые технологии и поэтому предъявляют высокие требования к профессиональным и общим компетенциям молодых специалистов.

Профессиональное становление и личностный рост – это совместный труд учебного заведения и самого студента. Профессиональные компетенции мы развиваем на практических занятиях, учебной и производственной практике, участвуя в профессиональных конкурсах, а вот личностные умения каждый студент может развивать самостоятельно через различные формы работы, как в колледже, так и за его пределами. Работая над темой, я изучила, какие формы работы по управлению адаптацией молодых специалистов используются в нашем учебном заведении и в крупных компаниях нефтегазовой отрасли. Условно их можно разделить на следующие этапы:

Информационная подготовка.

- профориентационная работа: до обучения;
- профессиональное самоопределение (1 курс): в рамках «Декады погружения в профессиональную деятельность» - встречи со специалистами, выпускниками, экскурсии на предприятия, курс «Введение в профессиональную деятельность»;
- работа с выпускниками (3 курс): встречи с работодателями, Службой занятости, кадровыми агентствами, проведение конкурсов, переговорных площадок, внесение в базу кандидатов, оформление портфолио, резюме и т.п.

Данный этап предназначен для снятия информационных дефицитов, заполнения пробелов в знаниях о выбранной профессии, что в целом снимает нервно-психическую напряженность, которая может быть из-за элементарного незнания содержания и специфики своей профессии.

Профессиональная подготовка.

- выполнение учебного плана (весь срок обучения), осознание и развитие профессиональных компетенций, содержания профессиональных функций, то есть снятие профессиональных страхов через формирование профессиональной уверенности.

Личностная подготовка.

- развитие личностных способностей и качеств через внеурочную деятельность (весь срок обучения);
- научно-исследовательская и проектная деятельность студентов;
- студенческое самоуправление;
- спортивная деятельность;
- творческая деятельность.

Формирование и развитие личности: умение работать в команде и самостоятельно, аргументировано отстаивать свою позицию, нести личную ответственность, расширять интеллектуальные способности, общаться на разных уровнях деятельности, т.е. быть готовым к адекватному поведению в различных жизненных ситуациях, что в целом является одним из главных факторов устойчивости к профессиональным и личным стрессам.

Теперь рассмотрим основные формы работы с молодыми специалистами на предприятиях:

- поиск, отбор и поддержка в образовательных учреждениях перспективных выпускников;
- стипендиальные программы предприятий;
- создание Советов молодых специалистов: научно-исследовательская деятельность молодежи; подготовка кадрового резерва, поколения «будущего» руководителей с менталитетом персонала транснациональных компаний;
- стажировки молодых специалистов;
- социально-психологические тренинги взаимодействия: эффективные коммуникации, стрессоустойчивость и т.п.;

- проведение научно-практических конференций: научный потенциал предприятия;
- курсы для профессионального роста и изучения особенностей предприятия и многое другое.

То есть можно сделать вывод, что задачи по профессиональной адаптации, стоящие перед образованием, работодателем и молодым специалистом практически одинаковы.

Таким образом, активно участвуя в различных мероприятиях, выполняя разнообразные виды работ, каждый студент может сформировать профессиональные и общие компетенции прежде, чем столкнется с реальной профессиональной средой, что позволит ему стать молодым специалистом, способным к более быстрой и безболезненной профессиональной адаптации.

Список литературы:

1.Электронный ресурс. URL: http://www.gazprom-neft.ru/career/graduates-and-students/ (дата обращения 12.02.17)
2. Электронный ресурс http://qwe.by/med/029.html (дата обращения 12.02.17)
3. Электронный ресурс http://www.muh.ru/vip/vip_recomend.php (дата обращения 12.02.17)

ГИГИЕНА УМСТВЕННОГО ТРУДА СТУДЕНТОВ (О РЕАЛИЗАЦИИ ПРОЕКТА)

Святкина Анна Сергеевна, Небаева Екатерина Алексеевна
Руководители: Никитина Наталья Владимировна, Бобина Ольга Сергеевна
ОГБПОУ «Томский базовый медицинский колледж», г. Томск

Весь студенческий период жизни сопровождается систематическим умственным трудом. С каждым днем увеличивается поток информации, который должен пропустить через себя перегруженный мозг студента.

Умственный труд имеет ряд особенностей. Чаще всего он связан с длительной работой в закрытом помещении и сидячим образом жизни. Работа сидя приводит к длительному сдавливанию грудной клетки, что ухудшает вентиляционную способность легких и ведет к развитию хронической кислородной недостаточности, создаются также условия для застоя крови в органах брюшной полости и таза, снижается моторная деятельность кишечника. При неумении правильно организовать умственный труд наступает состояние хронического утомления, которое может закончиться истощением нервной системы или развитием различных заболеваний. По данным медицинских осмотров последних лет среди студентов наблюдается процент увеличения хронических заболеваний, таких как сердечно-сосудистые, заболевания желудочно-кишечного тракта, эндокринной системы, опорно-двигательного аппарата и т.д.

Поэтому в профессиональных образовательных организациях серьёзное внимание уделяется формированию здоровьесберегающей среды. Важным направлением этой работы является повышение уровня информированности студентов по вопросам гигиены умственного труда.

Цель исследования: повышение уровня знаний студентов по вопросам гигиены умственного труда.

Для достижения цели были поставлены следующие задачи:

- Изучить литературу по теме «Гигиена умственного труда студентов».
- Определить уровень знаний студентов о гигиене умственного труда.
- Выявить основные проблемы студентов, связанных с учебным процессом.
- Создать методический материал для студентов: презентации с рекомендациями для студентов, видеоролик, памятки по некоторым аспектам гигиены умственного труда.
- Распространить памятки и рекомендации среди студентов ОГБПОУ «Томский базовый медицинский колледж».

- Провести занятия для студентов по темам «Утренняя гимнастика», «Производственная гимнастика», «Физкультурная пауза», «Гимнастика для глаз» и др.

Наше исследование проводилось в несколько этапов в течение двух лет. На начальном этапе исследования (2015 год) мы проанализировали литературу по теме исследования. Анализ позволил нам сформулировать такие понятия, как «культура умственного труда» и «гигиена умственного труда».

Культура учебного труда студента - система знаний, умений и навыков, позволяющих рационально организовывать обучение, обеспечивать его высокую производительность. Она включает: гигиену умственного труда; технику умственного труда; умение планировать учебную работу; приемы экономии времени. Гигиена умственного труда - это система мер, помогающих сохранить умственную работоспособность студентов на высоком уровне в течение длительного времени.

Нами также были изучены факторы, эффективно влияющие на работоспособность студентов, и условия, способствующие продуктивному умственному труду.

С целью выявить, что знают студенты нашего колледжа об организации своей учебной деятельности, соблюдают ли они гигиену умственного труда, какие проблемы у них возникают в процессе учёбы нами были разработаны анкеты и проведён опрос студентов.

Всего в опросе приняло участие 153 человека. Проведённые исследования показали, что студенты недостаточно информированы о факторах, влияющих на продуктивность умственного труда, они не всегда могут организовать свою учебную деятельность, что ведёт к переутомлению и отрицательно влияет на их здоровье, также *выявлены следующие проблемы:*

- Как правильно организовать работу студента за компьютером?
- Как заставить себя двигаться, заниматься физической культурой?

- Как спланировать изучение материала в течение недели, равномерно распределив материал, который необходимо самостоятельно подготовить к занятиям?
- Как правильно вести конспект?
- Как запомнить материал, медицинские термины?

Чтобы помочь студентам в решении данных проблем, участниками проекта был разработан информационный методический материал:

- Методические рекомендации по вопросам гигиены умственного труда.
- Буклет «Что необходимо помнить, работая за компьютером»
- Буклет «Как запомнить новые слова»
- Видеоролик «Утренняя гимнастика»

В этом учебном году мы решили продолжить исследование. Мы разработали анкету по выявлению знаний о комплексах «Физкультурная пауза» и провели анкетирование среди студентов. Приняло участие 145 респондентов, из них девушек - 129, юношей - 16. Возраст участников анкеты: 16 лет - 4, 17 лет - 35, 18 лет - 60, 19 лет - 30, 20 лет - 10, 21гог - 3, 22 года - 1, 26 лет - 1, 45 лет - 1. На вопросы анкеты получили следующие результаты: Что такое «Физкультурная пауза»?: не знаю – 87 (60%), имею представление – 58 (48%); «Физкультурная пауза» нужна для чего?»: не знаю – 70 (48%), для здоровья – 43 (29.6%), для разминки – 16 (11%), для расслабления – 2 (1.4 %), для отдыха – 9 (6.3 %), везде – 1 (0.7 %), для физкультуры – 1 (0.7 %), для дисциплины – 3 (2 %). «Где применяется?»: не знаю – 70 (48%), в учебных заведениях – 4 (2.7 %), везде – 1 (0.7 %), на производстве – 18 (12.4%), на рабочих местах – 31(21.4 %), на физкультуре – 20 (13.8 %), в армии – 1 (0.7 %). «Когда рекомендуется применять ФП?»: не знаю – 51 (35.3%), утром – 34 (23.4 %), вечером – 15 (10.3 %), в обед – 45 (31 %). «Какие упражнения входят в комплекс ФП?»: не знаю – 68 (46.9%), различные – 40 (27.6 %), для разминки – 37 (25.5%). «Комплексы ФП предназначены для людей разных профессий одинаковые?»: да – 76 (52.4 %), нет – 68 (46.9%), не знаю – 1 (0.7%). Результаты показали, что студенты недостаточно информированы о факторах и условиях, эффективно влияющих

на их работоспособность, большинство неправильно организуют свою учебную деятельность. Мы провели со студентами колледжа учебу по подготовке и проведению в режиме учебного дня комплекса «Физкультурная пауза».

На следующем этапе исследования после проведенных занятий, связанных с утренней гимнастикой, провели опрос студентов, с целью выявить знания по проблемам, с которыми сталкивается студент при организации своей учебной деятельности. Опрошено 80 респондентов по составлению комплекса утренней гимнастики: фельдшерское отделение 141,142,151,152 группы. 30 студентов представили комплексы гимнастик, соответствующие требованиям и правилам выполнения, акушерское отделение 241, 251, 252 группы, 50 студенток представили комплексы, из которых 29 выполненных работ соответствуют требованиям, 21работа оцениваются как удовлетворительно. В результате опроса выявлены следующие проблемы:

- Как заставить себя двигаться, заниматься физической культурой?
- Как научиться снимать утомление и повышать работоспособность в течение учебного дня.
- Как спланировать изучение материала в течение недели, равномерно распределив материал, который необходимо самостоятельно подготовить к занятиям?

Направление работы проекта дало положительные результаты, мы получили следующие отзывы от студентов колледжа на проведение утренней гимнастики:

«Делаем утреннюю гимнастику, так как она создает настрой на весь день, **чувствуем** себя бодрыми на протяжении всего дня». Студентки 142 группы фельдшерского отделения: Бовкун И., Кунжугет А., Канаева С.

«Утренняя гимнастика оказывает тонизирующее и укрепляющее действие, вселяет бодрость на весь день, помогает держать себя в хорошей физической форме. Поэтому мы делаем гимнастику. Как фельдшерам нам важно знать азы утренней гимнастики и активно ее пропагандировать, потому что она играет

важную роль для здоровья населения»! Студентки 141 группы: Жандарова О., Куренбина А., Солчак А..

«Утренняя гимнастика улучшает кровоснабжение, повышает работоспособность, настроение. Снижает риск возникновения суставных заболеваний, профилактика застоя в крови и атеросклероза, поэтому мы делаем утреннюю гимнастику. Стараемся делать ежедневно». Студенты 142группы: Большаков В., Шарипов К.

«Утренняя гимнастика является неотъемлемой частью нашего рабочего дня. Ее необходимо ежедневно проводить для улучшения состояния и повышения производительности своего организма. Если люди будут активно заниматься утренней гимнастикой, то точно можно сказать, уровень заболеваний и каких-либо суставных травм снизится в несколько раз». Студентка Селихова Е., 141группа.

Надеемся, что разработанные нами памятки, рекомендации, проведённое обучение, видеоролики помогут студентам избежать утомления в процессе их умственной деятельности и будут способствовать повышению их работоспособности.

В дальнейшем мы планируем продолжить наши исследования по данному направлению.

Список литературы:

1.Азизова, С.М. Технологии умственной работы как фактор формирования у студентов стремлений к самореализации в их образовательной деятельности : Дис. ... канд. пед. наук / С.М.Азизова. – Махачкала, 2005. - 153 с.

2.Зайцева, С.С. Учебная деятельность студентов и культура их умственного труда / С.С. Зайцева // Актуальные вопросы образования и производства: Сб. матер. 7-й Всерос. науч.-практ. конф. – Н. Новгород: ВГИПУ, 2006. – С. 115-118.

БАРЬЕРЫ, МЕШАЮЩИЕ ВЕСТИ ЗОЖ СТУДЕНТАМ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ВЕДЕНИЮ ЗОЖ

Сериченко Анита Олеговна

Руководитель: Маслова Наталья Владимировна

ОГБПОУ «Северский промышленный колледж», Северск

Если спросить: «Какой образ жизни способствует самореализации, успешной учебе, карьере, да и просто позволяет чувствовать себя счастливым, жизнерадостным и активным человеком?» - то большинство ответит - ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ. Еще древние говорили: «В здоровом теле – здоровый дух», подчеркивая связь физического и духовного здоровья. В результате теоретического и практического исследования (анкетирование студентов колледжа) удалось создать модель студента, ведущего ЗОЖ:

Итак, студент, который ведёт здоровый образ жизни, прежде всего:

- не имеет вредных привычек (курение, алкоголь, наркомания);
- правильно организует своё питание;
- регулярно занимается физкультурой или спортом;
- полноценно восстанавливает свои силы во время сна;
- старается меньше подвергаться психическому перенапряжению, стрессам, или способен преодолеть последствия стресса.

Но в действительности до здорового образа жизни студентам далеко: на перемене перекусывают пирожками, курят. Студенты опаздывают на первые пары, потому что всю ночь просидели в социальных сетях.

ПРОБЛЕМА: В теории мы знаем, что лучше вести здоровый образ жизни, но на практике образ жизни студентов здоровым не назовешь.

Что же мешает студентам вести ЗОЖ?

Студенты колледжа не могут регулярно придерживаться здорового образа жизни из-за следующих причин (данные анкетирования):

1) отсутствие свободного времени;
2) финансовые затруднения;

3) лень;

4) отсутствует необходимость, т.к. я еще молод и здоров, вот, когда начнутся проблемы, тогда и буду вести ЗОЖ.

Причиной возникновения этих барьеров, наверное, стоит считать нынешний ритм жизни студентов. На учёбу и в некоторых случаях подработку уходит много времени. В этой суматохе не каждый сможет найти время заниматься своим здоровьем.

Безусловно, студент финансово зависимый человек от родителей, у большинства нет собственного заработка. Студенты говорят, что фитнес-зал или тот же плавательный бассейн посещать накладно. Мы узнали стоимость одноразового посещения фитнесс - клуба - (150-200р), бассейна - (200-250р). Стипендия студента от 700-1200 руб. Пачка сигарет в среднем стоит 60-80 рублей, за месяц 1800-2400. Из этого следует вывод, что 2 раза в неделю студент может позволить себе посещать платные занятия, если откажется от курения. А бесплатные занятия: ходить пешком и делать физические упражнения - доступны каждому. И здесь студенту мешает врожденная лень, нелюбовь к себе, отсутствие силы воли, отсутствие ответственности за собственное здоровье.

Следующая помеха здоровому образу жизни, по мнению студентов, отсутствие необходимости вести здоровый образ. Здоровый человек (каким в норме является подросток) не замечает своего здоровья и воспринимает его как естественную данность. Здоровье приобретает актуальную жизненную необходимость, когда оно уже нарушено. В основе нездорового поведения студентов лежит феномен «нереалистического оптимизма», который развивается из отсутствия личного опыта болезни, веры в то, что, если заболевания нет, то его и не будет в будущем, вера в возможность справиться с болезнью. Нездоровое поведение приносит сиюминутное удовольствие, а последствия этих поступков кажутся далекими и маловероятными. Если рекомендации по укреплению и сохранению здоровья, полученные от средств массовой информации или врача, не совпадают с представлениями человека, то

вероятность их выполнения будет невысокой. Существует возрастная динамика значимости здоровья. Его приоритетная роль чаще отмечается представителями среднего и особенно старшего возраста. Молодые люди обычно относятся к проблеме здоровья как к чему-то достаточно важному, но абстрактному, не имеющему к ним прямого отношения.

Уместно для всего вышесказанного привести старую, поучительную притчу:

Когда-то давно старый индеец открыл своему внуку одну жизненную истину.

— В каждом человеке идет борьба, очень похожая на борьбу двух волков. Один волк представляет зло — зависть, ревность, сожаление, эгоизм, амбиции, ложь... Другой волк представляет добро — мир, любовь, надежду, истину, доброту, верность...

Маленький индеец, тронутый до глубины души словами деда, на несколько мгновений задумался, а потом спросил:

- А какой волк в конце побеждает?

Старый индеец едва заметно улыбнулся и ответил:

- Всегда побеждает тот волк, которого ты кормишь.

Это касается и образа жизни, который мы выбираем сами и только сами. А барьеры, которые мешают вести ЗОЖ, даже, если они объективные (нехватка денег) можно преодолеть, были бы только желание и мотивация.

Рекомендации по ведению здорового образа жизни

Главным критерием отбора рекомендаций по ведению ЗОЖ стали учет нехватки времени и ограниченности денежных средств у студентов.

Начать нужно со здорового образа жизни, который станет не мерой профилактики болезни, а основной составляющей вашего образа жизни. Даже маленькие шаги в этом направлении дают определённые результаты. Главное - это начать предпринимать конкретные действия, а результат не заставит себя долго ждать. Приведу пример из истории: Когда государыня упрекала, что «у нас врачей на душу мало», Пирогов говорил: «Матушка, в нашей системе я учу

студентов – здоров ли царь в голове?». Это еще раз подтверждает: давайте начинать с себя, с того, что мы можем сделать для своего собственного здоровья, а не ждать, что кто-то нам сделает, а мы без этого, несогласные и капризные, будем продолжать себя убивать, как будто мы сами себе не принадлежим. И отношение к своему здоровью в этом играет далеко не последнюю роль, а может быть - первую. Безусловно, без роли государства, без экологического здоровья, без социально-экономических факторов, способствующих укреплению здоровья, без эффективно работающей, открытой системы здравоохранения невозможно сохранить свое здоровье. Но это не значит, что все остальные факторы следует игнорировать.

1) Сбалансированная качественная пища:

- Старайтесь придерживаться здорового питания. Составляя свой рацион, придерживайтесь «Пирамиды правильного питания». Если у вас хватит силы воли сохранить такую продуманную систему хотя бы нескольких недель, и вы убедитесь, что она стала новым образом жизни. С этого времени вы не станете есть нездоровые продукты, а с удовольствием будете употреблять то, что действительно полезно для вашего организма.

Пирамида правильного питания

- Если вы приобретаете упакованные продукты, старайтесь всегда смотреть на то, что содержится в этом продукте, или из чего он состоит. Обычно, на упаковке продуктов пишут состав: ингредиенты, белки, жиры и углеводы, консерванты. Изучите состав того, что вы употребляете в пищу, возможно, вы сделаете выбор в пользу натуральных продуктов.

- Для перекусов используйте: фрукты, орехи, кисломолочные продукты.

2) Проведение классных часов, недель здоровья в колледже, с привлечением специалистов: психологов, диетологов, врачей (конечно, интересно слушать классных руководителей, учителей, но профессионалам доверяешь больше).

3) Использование агитплакатов по тематике ЗОЖ для оформления стен в коридорах и столовой колледжа.

4) Сокращение времени, проводимого за компьютером за счет общения в социальных сетях, развлекательных сайтах.

5) Больше движения (на перемене не сидеть за партами, по возможности не пользоваться транспортом и лифтом, на уроках ввести физкультминутки, ознакомиться с гимнастикой при работе за компьютером).

6) Контрастный или ледяной душ для повышения иммунитета и укрепления нервной системы.

7) Умственный труд необходимо сочетать с активным физическим отдыхом (особенно не забывать об этом в период сессии и зачетов).

8) Нужно научиться правильно распределять свое время. Этот простой совет может сослужить хорошую службу студенту во время учебы. Умение планировать и грамотно растрачивать свои силы поможет все успевать и находить время для полноценного отдыха.

9) Приучить себя к самодисциплине. Это качество очень необходимо современному студенту и может помочь ему избежать стрессовых ситуаций во время учебы. Например, студент должен четко понимать, что после занятий в колледже, обеда и 30 минутного отдыха лучше всего выполнить домашнее задание, а потом идти гулять или общаться с друзьями.

10) Сон не менее 8 часов в сутки, причем, делать это нужно в ночные часы.

11) Научиться основам релаксации.

12) Полюбить жизнь и все что тебя окружает. К сожалению, подавляющее большинство людей занимаются вовсе нелюбимым делом. Когда-то они выбрали учебное заведение по принципу «престижно», «родители решили», либо вовсе не задумываясь. И по старой привычке «тянут лямку» ненавистной профессии. Нормально – посвящать свою жизнь любимому делу, работая много. Когда человек реализует себя в профессии и получает удовольствие от своей работы – он как бы постоянно находится в своей естественной среде, благодаря чему легко справляется с нагрузками и стрессами. Человек

проживает свою жизнь от и до – каждую минуту. Если же одна мысль о работе, учебе вызывает отвращение – соответственно каждая минута такой «работы» становится стрессом, напряжением.

12) Активно познавайте мир: читайте, учитесь тому, что вам нравится и пригодится в жизни (водить машину, готовить новые блюда, постигать новые виды спорта, да и просто беседуйте с новыми людьми).

Эти рекомендации должны носить не единовременный характер, а должны прочно войти в жизнь. Формирование привычек здорового образа жизни и неукоснительное следование им – это творческий процесс.

Список литературы:

1. Здоровый образ жизни в России: что ему препятствует, что способствует. - Режим доступа http://www.svoboda.org/content/transcript/24616908.html

ФОРМИРОВАНИЕ ЗОЖ СУБКУЛЬТУР НА РУБЕЖЕ XX-XXI ВВ

Смоляков Дмитрий Витальевич

Руководитель: Селиванов Дмитрий Евгеньевич

ОГБПОУ «Томский техникум информационных технологий», г. Томск

Актуальность выбранной темы обусловлена процессами трансформации устоявшихся субкультурных движений в молодежной среде на рубеже XX-XXI вв. от культуры саморазрушения XX века до ЗОЖ ориентированных субкультур XXI века.

Главной целью данной работы является определение влияния современных ЗОЖ ориентированных субкультур на молодежные и студенческие движения.

К задачам данной статьи можно отнести рассмотрение исторического базиса для основания ЗОЖ ориентированных молодежных субкультур, рассмотрение основных отличий РФ от зарубежья в этом отношении, прогнозирование дальнейшей реакции молодежной среды на ЗОЖ культуру, в

частности, выявление негативных факторов приводящих к отторжению ЗОЖ у молодежи. Кроме того одной из основополагающих задач данной работы является определение альтернативных путей развития ЗОЖ субкультур и выявление способов повысить популярность Здорового образа жизни в молодежных кругах.

В первую очередь стоит отметить, что субкультура – молодежное движение, способ самовыражения, протеста проявляющееся в политических взглядах, интересах и вкусах, обладающее собственными атрибутами (чаще всего приверженностью к определенным музыкальным стилям, одежде, видам спорта и прочее)[1].

Исторические предпосылки к формированию субкультур возникли в 60- х годах XX века. В это время под эгидой сексуальной и гендерной революции зарождаются культуры хиппи, что продвигали идею мира во всём мире и толерантность, а также панков, которые не признавали правила и стандарты жизни обычных людей. “Live Fast Die Young” - неофициальный лозунг панк - культуры и по сути всего XX века. Во всех этих субкультурах ничего о ЗОЖ, как таковом, не было, и, несмотря на политические разногласия хиппи, панков, рокеров и др., их объединяло одно – стремление к саморазрушению и деструктивному образу жизни, активное употребление алкоголя, наркотических и психостимулирующих препаратов (LSD и т.д.). Идейными вдохновителями молодежи на этом этапе становятся музыкальные коллективы, в частности, такие как «The Doors», «Jeffersone Airplane», в текстах которых можно найти много отсылок к употреблению наркотиков.

Данная ситуация привела к всплеску смертности от наркотических передозировок, и общему разочарованию в саморазрушении в западном образе мышления конца XX века. Сложились предпосылки к протесту против употребления наркотиков и алкоголя. Данные процессы впервые были реализованы в качестве идеологии Иеном Маккеем. Именно в рамках деятельности группы «Minor Threat», фронтменом которой являлся Маккей, реализуется идеология отказа от наркотиков и алкоголя, в рамках движения,

которое в дальнейшем стало известно как Straight Edge или SxE. Название данному движению дала одноименная песня группы «Minor Threat», в которой в частности проявляются первые отсылки к отказу от саморазрушения: «But I`ve got better things to do, than sit around and smoke dope». Символом SxE являются кресты на тыльной стороне кисти. Символ пошел из барной культуры США, где кресты ставились несовершеннолетним посетителям клубов, пришедшим на концерт музыкальных коллективов, как знак того, что им нельзя продавать алкоголь в баре.

В то время как Запад начал формирование идеологии отказа от саморазрушения, идея саморазрушения активно проникает в только что образованную РФ. Как и многие явления, саморазрушение и старые «рок`н`рольные» принципы вроде “Live Fast Die Young” приходят в Россию с некоторым опозданием. Падение Советского Союза определило исчезновение цензуры и, как следствие, развитие музыкального творчества во всех направлениях, в том числе в направлении пропаганды саморазрушения. Самыми яркими примерами подобных коллективов можно считать «Гражданскую Оборону», «Сектор Газа», творчество «Ленинграда» (продолжающего пропагандировать алкоголизм и наркоманию до сих пор, прим. композиция 2016 г. «В Питере пить»). Также 90–ые годы в РФ - время образования политических движений, ультраправого и ультралевого толка.[2] Данные движения, по сути, и послужили почвой и идеологическим фильтром, через который прошла культура SxE в нашей стране.

Впервые SxE проникает в Россию вместе с зарождением интернета и доступом к информации касательно данной субкультуры. Данная идеология очень хорошо «накладывается» на уже устоявшиеся ультраправые и ультралевые движения, существовавшие в нашей стране к началу 2000–ых годов [2] XXI в. Стоит пояснить, что под ультраправыми, в первую очередь, стоит подразумевать радикальные националистические движения, в то время как ультралевые движения, направленные на борьбу за всеобщее равенство, однако не гнушающиеся радикальных мер (отсюда приставка «ультра»). Ярче

всего борьба правых с левыми проявляется в движениях «бонов» и «антифа».[2] Стоит отметить, что основным средством борьбы данных движений являлись массовые избиения противников, и политическое обоснование, единственное, что по большому счету отличало движения от обычных уличных бандитов. Таким образом, SxE становится удобной почвой для подготовки здоровых и выносливых уличных бойцов [4. p.132], теряя свою изначальную значимость. Подобные метаморфозы происходят не только в РФ, но и в странах Европы (Германии) и США, с формированием националистических движений и настроений в этих странах.

Окончательно «добивают» имидж SxE в нашей стране 10-е годы XXI в. Так, в частности, здоровым образом жизни как идеологической подоплекой начинают увлекаться популярные исполнители, такие как «25/17», «Грот» и печально известный Миша Маваши. Популярность данных коллективов при низком качестве музыкального материала, (в сравнении с творчеством «Minor Threat», которое западные порталы называли легендарным [4.]) ведет к появлению в целом негативного образа человека следующего здоровому образу жизни. Низкая литературная содержательность текстов формирует образ «глупого качка», ЗОЖ культура начинает высмеиваться в интернет сообществе с помощью интернет «мемов», ставших популярными в 10–ых годах XX века.

Ситуацию усугубляет формирование общественных движений пропагандирующих ЗОЖ. После медийного успеха движения «Стоп Хам», направленного на выявление нарушителей ПДД, по образу и подобию данного движения было образовано сообщество «Лев Против», ведущее борьбу против курящих и распивающих алкоголь людей в общественных местах, при этом, радикальный характер движения подразумевает унижение и деятельность откровенно хулиганского характера, что, по большому счету негативно сказывается на образе человека ведущего здоровый образ жизни. В частности, петицию за привлечение активистов движения «Лев Против» к уголовной ответственности уже подписали более 3,5 тысяч человек, что показывает людское недовольство движением в целом.[3] В последнее время к

радикальным движениям также примыкает движение «веганов» [4. p. 36], пропагандирующих отказ от употребления мяса в пищу.

Как и в случае с любой другой субкультурой, все это ведет к объективным протестам в среде молодежи и разрушению имиджа здорового образа жизни. Основной причиной негативного отношения к ЗОЖу сегодня объективно являются излишне радикальные движения и настрои; полный отказ от употребления алкоголя, сигарет и наркотиков ведет к логичной протестной реакции основной массы населения.

Рассматривая возможные пути развития, стоит сказать, что ЗОЖ как субкультура, как ни парадоксально, больше вредит популяризации здорового образа жизни, чем помогает. Для популяризации здорового образа жизни в студенческой среде логичным решением является развитие данных движений в менее радикальном ключе, направленном на взаимодействие с людьми страдающими алкогольной, табачной и наркотической зависимостью, мирную пропаганду здорового образа жизни в отличие от насильственных методов, применяющихся представителями движений SxE и «Лев Против» на сегодняшний момент.

Список источников:

1. Глушкова О.М.Теоретические аспекты анализа субкультуры//Архитектон: известия вузов №26 URL: http://archvuz.ru/2009_22/35 (дата обращения 15.02.2017)

2. Кузьмин А.Г. Ультраправые скинхеды в современной россии: эволюция политической идеологии и практики// Журнал политэкс URL: http://www.politex.info/content/view/668/30/ (дата обращения 16.02. 2017)

3. Раскольников П.«Лев Против» калечит людей! Привлечь к уголовной ответственности Леонида Лебедя!//change.org URL: https://hec.su/fOBT (дата обращения: 17.02.2016)

4. Kuhn G. Sober Living for the Revolution: Hardcore Punk, Straight Edge, and Radical Politics. PM Press. 2010 – 352 p.

5. Ragged N. “Out of step”// All Music. URL: http://www.allmusic.com/album/out-of-step-mw0000088508 (дата обращения 15.02.2017)

ПРОБЛЕМА ДЕФИЦИТА ЙОДА У СТУДЕНТОВ БПОУ ОМСКОЙ ОБЛАСТИ «МЕДИЦИНСКИЙ КОЛЛЕДЖ»

Тухтаметова Алина Фаруховна

Руководители: Гусина Валентина Ивановна, Игнатова Лариса Александровна

Бюджетное профессиональное образовательное учреждение

Омской области «Медицинский колледж», г. Омск

Йододефицитные состояния — это общепринятое определение всех клинических проявлений, которые развиваются в условиях йодного дефицита и могут быть предупреждены при нормализации потребления йода (ВОЗ, 2001).

Йод является системообразующим элементом при синтезе гормонов щитовидной железы, а эти гормоны задействованы практически во всех обменных процессах, которые проходят в нашем организме. Самое распространенное заболевание, которое напрямую вызвано йододефицитом — так называемый эндемический зоб.

Из 7 млрд. жителей нашей планеты от нехватки йода страдают почти 2 млрд. По данным Всемирной организации здравоохранения, 740 млн. человек страдают эндемическим зобом. В России дефицит йода испытывает около 35% населения. Исследование Эндокринологического научного центра РАМН показало, что в большей части российских регионов потребление йода в 2–3 раза ниже нормы, а 650 тыс. российских детей нуждаются в специализированном лечении эндокринной системы.

В Омской области, как и в ряде других административных территорий Российской Федерации, сложилась крайне неблагополучная ситуация связанная с эндемией йододефицитных состояний, обусловленной низким уровнем природного йода в объектах внешней среды. С 1989 года в области введен

клинический мониторинг детского и взрослого населения с целью выявления гиперплазии щитовидной железы, медиана йодурии подтвердила связь зоба с йододефицитом во внешней среде. С этого периода вопросы профилактики йододефицитных заболеваний находились на контроле Администрации Омской области. В соответствии с Приказом от 03.10.2000 г. № 257/267 «Об организации системы мониторинга йододефицитных состояний на территории Омской области» реализуется целевая программа по выявлению и профилактике эндемического зоба.[1]

По результатам исследований, проведенных Омской государственной медицинской академией, 74,5% населения Омской области испытывает выраженный недостаток йода в организме. У 75% детей зарегистрирован дефицит йода. [3]

В организме человека содержится 25 мг йода. Это довольно маленькое количество, но значение этого элемента неоценимо. Большая часть йода находится в щитовидной железе, которая играет ведущую роль в организме, регулируя обмен веществ. За каждый цикл кровообращения – 17 минут – йод убивает нестойких микробов, тем или иным способом попавших в кровь. Стойкие микробы ослабляются при прохождении крови через щитовидную железу и через несколько циклов кровообращения погибают. При низком содержании йода железа лишается необходимого ей для нормального функционирования элемента. Вторая функция йода – оказывать седативное (успокаивающее) действие на человека, т.е. избавляет от хронического стресса и раздражительности. Третья функция йода в организме человека – повышение умственных способностей. Под воздействием йода в организме происходят окислительные процессы, положительно влияющие на мозговую деятельность, повышается эластичность кровеносных сосудов.[4]

Существует несколько признаков йододефицита в организме, при появлении которых необходимо срочно обратиться к врачу:

- снижение аппетита;
- быстрая утомляемость, вялость, плохое настроение;

- выпадение волос, сухость кожи, разрушение зубов;
- снижение слуха, ухудшение памяти, частые головные боли;
- ослабление иммунитета, частые простудные и инфекционные заболевания.

Если вы слишком часто простываете, страдаете головными болями, одышкой, отсутствием аппетита, быстро устаете, то с большой вероятностью в вашем организме не хватает йода. Если к этим симптомам добавляются боли в области сердца, а состояние ваших волос и зубов ухудшается, то это уже повод забить тревогу всерьез. Проблема еще и в том, что йододефицит не дает вылечить многие другие заболевания.

После изучения литературных и интернет источников по данной теме, мы поставили перед собой **цель**: изучить проблему дефицита йода у студентов БПОУ ОО «Медицинский колледж».

Задачи исследования:

- Определить у студентов уровень знаний по проблеме йододефицита.
- Выявить йодную недостаточность у студентов нашего колледжа, используя метод Старожук Б.А.
- Проанализировать результаты, сделать выводы и дать рекомендации.

Методы исследования:

- Анкетирование.
- Биологический эксперимент.
- Статистическая
- **Объект исследования**: проблема йододефицита.

Предмет исследования: определение йодной недостаточности у студентов колледжа.

В ходе выполнения исследовательской работы было проведено анкетирование студентов, с целью определения уровня их знаний о роли и значении йода в организме человека, а также на предмет знания продуктов богатых данным микроэлементом.

В исследовании участвовало 106 студентов 3 и 4 курсов отделения сестринского дела. Им была предложена следующая анкета

Анкета для студентов

1. Дефицит йода в России существует

А.повсеместно

Б. в отдаленных горных и предгорных районах

В. в долинах крупных рек

2. Наиболее частой проблемой, приводящей к нарушению здоровья, является

А. недостаток йода в организме

Б. избыток йода в организме

3. Назовите основной источник поступления йода в организм:

А. вода

Б. воздух

В. продукты питания

4. Назовите продукты питания, содержащие йод в наибольшем количестве:

А. хлеб

Б. макароны

В. овощи и фрукты

Г. рыбы и морепродукты

Д. йодированная соль

5. Наиболее эффективный способ профилактики йодного дефицита:

А. йодирование основных продуктов питания.

Б. использование пищевых добавок и лекарственных препаратов

В. йодирование питьевой воды

6. Недостаток йода в питании может быть причиной низкой успеваемости детей в школе.

А. Нет

Б. Да

В ходе обработки анкеты получены следующие результаты:

1. По данным опроса можно судить, что большинство респондентов (89%) знают, что такое йододефицит, и это радует, ведь не зная этого, они подвергают себя еще большей опасности йододефицита в организме.

2. 75% опрошенных, в качестве основного источника поступления йода в организм человека, назвали продукты питания. 34% опрошенных употребляют натуральные продукты, в которых содержится йод (рыба и морепродукты).

3. На вопрос «Знаете ли вы, что йододефицит: снижает успеваемость, повышает утомляемость, ухудшает общее самочувствие?» наибольшее количество респондентов ответили «Да» (74%). Это объясняется тем, что проводится широкая информационная работа о последствиях йододефицита и перечисленные симптомы йододефицита наблюдаются у всех опрошенных, особенно в период весеннего авитаминоза.

4. 92% опрошенных знают в каких продуктах содержится наибольшее количество йода.

5. Наиболее эффективными способами профилактики йодного дефицита 46% опрошенных назвали йодирование основных продуктов питания и 38% - использование пищевых добавок и лекарственных препаратов.

6. 86% респондентов уверены, что дефицит йода может быть причиной низкой успеваемости.

Анкетирование показало, что наши студенты в целом неплохо осведомлены о проблеме дефицита йода в нашем регионе и знают какие продукты надо употреблять в пищу для его профилактики.

Можно ли самостоятельно определить, хватает йода собственному телу, или нет? Можно! Для эксперимента мы выбрали способ, предложенный Старожук Б.А., который предлагает методику определения уровня содержания йода в организме. Для этого с вечера наносится йодная сетка на внутреннюю часть предплечья или нижнюю часть живота. Для этого возьмите ватную, смочите ее 3-5%-ным спиртовым раствором йода и начертите на коже вертикальные и горизонтальные пересекающиеся полосы так, чтобы получилась табличка с квадратиками 1см на 1 см. Почему именно такие

квадратики? Было просчитано, что это идеальная геометрическая фигура для равномерного распространения нанесенной жидкости: и всасывается достаточно быстро, и действует эффективно. Но главное – дать просохнуть сетке. Итак, если йодная сетка исчезнет:

- через три часа - организму йод просто необходим,
- через 6-8 часов - нехватка йода не так заметна,
- через сутки - йод в организме в норме либо даже в избытке. Но даже в этом случае йодная сетка не помешает, как противовоспалительное средство. При нанесении на кожу она оказывает местное раздражающее действие, расширяет кожные капилляры, способствует оттоку части крови и уменьшению ее застоя в воспаленных тканях.

Результаты биологического эксперимента на определение дефицита йода.

После анкетирования у этих же студентов - добровольцев было проведено определение уровня содержания йода в организме методом Старожук Б.А.

- У 18 студентов (17%) йодная сетка исчезла через 3 часа и ранее. Значит, в их организме отмечается выраженный дефицит йода.
- У 24 человек (23%) йодная сетка сохранялась до 6 часов. Дефицит йода имеется, но он не так заметен.
- У 64 студентов (60%) йодная сетка исчезла более, чем через 6 часов. Йод в организме в норме.

Данные показывают, что у 40% наших студентов наблюдается разная степень дефицита йода. Рассмотрев результаты исследования, мы пришли к **выводу** о необходимости проведения разъяснительной работы среди студентов нашего колледжа. Поэтому мы выпустили санбюллетень по проблеме йододефицита и разработали памятки по правильному питанию в условиях йододефицита.

Работникам столовой **рекомендовано** включить в меню блюда из морепродуктов (салат из морской капусты, треска, скумбрия, кальмары) и использовать в обеденном зале йодированную соль для досаливания пищи.

Студентам с выраженным дефицитом йода **предложено** проконсультироваться у эндокринолога.[5]

Список литературы:

1. О мерах по профилактике заболеваний, связанных с дефицитом йода [Электронный ресурс]: постановление Правительства Российской Федерации № 1119 от 5.09.1999// СПС Консультант Плюс.

2. Об организации системы мониторинга йоддефицитных состояний на территории Омской области [Электронный ресурс]: приказ от 03.10.2000 г № 257/267// Министерство здравоохранения Омской области: официальный сайт . – URL: http://mzdr.omskportal.ru .- (дата обращения: 26.10.2016).

3. Эндокринология [Текст]// под ред. И.И.Дедова, Г. А. Мельниченко – Москва: ГЭОТАР-Медиа, 2016. – 752 с.

4. Профилактика йододефицитных состояний [Текст]//Справочник фельдшера и акушерки. – 2013. - № 12. –С.61-62.

«СЕЛФИ-ЗАВИСИМОСТЬ ИЛИ ПОЧЕМУ Я ЗАЛЕЗ НА КРЫШУ…»

Царенко Екатерина Олеговна

Руководитель: Воложанина Светлана Вацлавовна

ГПОУ «Читинский медицинский колледж», г. Чита

Все больше пользователей ежедневно выкладывают во Всемирную Паутину десятки снимков. Речь идёт о так называемой «селфи-зависимости» (синоним: «селфизм»). Первыми с ней столкнулись врачи-психотерапевты, а также преподаватели, заметившие у обучающихся склонность к чрезмерному позированию, фотографированию самих себя, как патологическое влечение к одобрению своих снимков. Предполагается, что «селфизм» может войти в международную классификацию болезней [2]. Так что же заставляет людей идти на необдуманный риск ради создания одной или нескольких фотографий, почему желание сделать эффектное фото притупляет инстинкт

самосохранения?! В связи с *актуальностью* этой проблемы нами была поставлена *цель:* выявить пользователей с повышенным риском развития селфи-аддикции. Для достижения цели рассмотрены следующие *задачи*:

- изучить теоретическую литературу по «селфи-зависимости»;
- провести анкетирование и проанализировать отношение респондентов к проблеме «селфи-зависимости»;
- выявить причины, вынуждающие респондентов пренебрегать собственной безопасностью ради экстремального фото;
- дать социально-психологические характеристики лиц, предрасположенных к формированию селфи-зависимости.

Изучив теоретический материал, мы провели *исследовательскую работу.* Исследование проводилось на базе Читинского медицинского колледжа, где был проведен социологический опрос среди студентов (при помощи модифицированной анкеты) по вопросам «селфи-фото». В анкетировании участвовало 92 человека с 1-го по 4-й курс всех отделений, возраст от 18-23 лет. Опросник, состоящий из 15 вопросов, был выполнен в программе М-теста, с выборочным соответствующим мнению респондента вариантом ответа. Программа автоматически подсчитывала процент ответивших студентов по заданным вопросам. Таким образом, получены *следующие результаты:*

8,3% наших студентов показали низкий процент, одобряющих экстремальные фото, а у 41,7% - цель таких фото, как можно больше получить количество «лайков», что может говорить о привлечении внимания к себе со стороны окружающих и предположительно, может являться начальной стадией нарциссизма. Это, вероятнее всего, объясняется снижением ценности в межличностных отношениях, а также затруднениями в установлении и удержании социальных контактов.

При анализе таких вопросов, как «Как часто вы делаете селфи?», большинство опрошенных ответили, что делают 1-3 фото в неделю - 44,4%, но всего лишь 30% их публикуют. Несмотря на это, 61% являются активными пользователями социальной сети «Инстаграм», а у 50% чаще присутствует

изображение своего профиля. Следовательно, мы живем в мире, который помешан на популярности и постоянно «продаем» себя. Не публикуя фото, но наблюдая за публикациями, мы подсознательно стремимся к жажде внимания, признания своего превосходства, сравнивая себя с другими пользователями. Для 55,6% респондентов важно, чтобы фото нравилось им и их друзьям, а для 11,1% - является демонстрацией своей личной жизни. Действительно, публикуя селфи, мы сообщаем окружающим довольно интимную информацию, признаемся в слабостях или достоинствах. Таким образом, характерно «предвкушение» аддиктивной реализации и «комплекс недостаточности» (низкая самооценка, неудовлетворенность собой).

На вопрос «Часто ли вы делаете экстремальное фото?» положительно ответили 8,3% респондентов, а 41,7% удалось набрать при помощи экстремальных фото большее количество лайков, из них 11% признались, что могли пострадать от экстремального фото, а у 25% студентов только беспокоил факт причинения себе вреда при попытке сделать экстрим-селфи. Так же выяснилось, что у 33,3% знакомые одобряют неоправданные риски для фото. В связи с этим, идеализированные самопрезентация и восприятие собеседника усиливают друг друга.

Селфи, как способ аддиктивной реализации, достаточно уникален, но лишь одно это не может объяснить появление селфи-аддикции, должна присутствовать определенная личностная предрасположенность. «Комплекс недостаточности», склонность к фантазиям, застенчивость, наличие социальной фобии, осознание недостатка социального статуса или внимания к своей персоне – все это черты личности, которые могут создавать условия для развития селфи-зависимости и приводят к аддиктивному развитию личности[1].

Таким образом, у селфи-зависимых участников опроса недостаточно развиты саморегуляторные механизмы, нет способности к контролю своих эмоций, отсутствие умения сдерживать свое импульсивное поведение. «Селфи-зависимость» - явление, захватившее и объединившее одновременно весь мир. Нам необходимо научится любить себя, такими, какие мы есть, а не на

«отфотошопленном» снимке. Это лишь начальный этап в нашей исследовательской деятельности, необходимый для профилактики селфи-зависимости у лиц, имеющих предрасположенность к ее формированию.

Список литературы:

1. А.Е. Айвазова Психологические аспекты зависимости. — СПб.: Издательство «Речь», 2013. – 120

2. Г.В. Старшенбаум Аддиктология: психология и психотерапия зависимостей.-М.: Когито-Центр. Серия: Клиническая психология. 2011. - 368 с

ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ

Юрьева Валерия Андреевна

Руководитель: Добрыднева Наталья Борисовна

ОГБПОУ «Томский техникум информационных технологий»

г. Томск

Наше самочувствие во многом зависит от образа жизни, продолжительности сна и от того, что мы едим. Известно, что ведущую роль в сохранении здоровья играет питание. Организм не будет давать сбоев, если придерживаться основных принципов правильного питания.

Здоровое питание – это пища, которая насыщает организм всеми необходимыми веществами – белками, жирами, углеводами, витаминами, макроэлементами и микроэлементами и другими биологически важными компонентами, это режим питания.

Целью работы является исследование основных принципов здорового питания и того, насколько придерживаются этих правил студенты. Также я постаралась составить рекомендации для студентов – как правильно организовать свое питание, имея ограниченный бюджет.

Актуальность работы заключается в том, что множество студентов, которые знают о принципах здорового питания, тем не менее, питаются

неправильно из-за недостатка средств на продукты здорового и полноценного питания.

Для достижения поставленной цели, я провела социологический опрос студентов своего техникума по их отношению к здоровому питанию, изучила литературу с рекомендациями по составлению сбалансированного рациона питания, изучила рынок полезных, но недорогих продуктов питания.

Большинство врачей диетологов советуют, разделить свой дневной рацион питания на 5 – 6 маленьких приемов пищи вместо 3 – 4 больших. Таким образом, в каждый отдельный прием пищи желудку понадобится справиться с меньшим количеством еды. Но опрос показал, что всего 10% студентов следуют этим рекомендациям (5 – 6 разового приема пищи). А большинство опрошенных студентов предпочитают 3 – 4 разовое питание (Диаграмма 1).

«Рис» 1.

Завтрак – это самый важный прием пищи, он помогает человеческому организму проснуться, наладить обмен веществ. Ещё в средние века рыцарский кодекс гласил: «Сытый с утра – будешь здоровым к вечеру». Именно по этой причине завтракать нужно плотно, чтобы энергии хватило до обеда. Но опрос показал, что студенты не соблюдают это правило, 55% просто выпивают кружку кофе или чая и идут на учебу, а 27,5% вообще не завтракают, и только 17,5% соблюдают это правило (Диаграмма 2).

«Рис» 2.

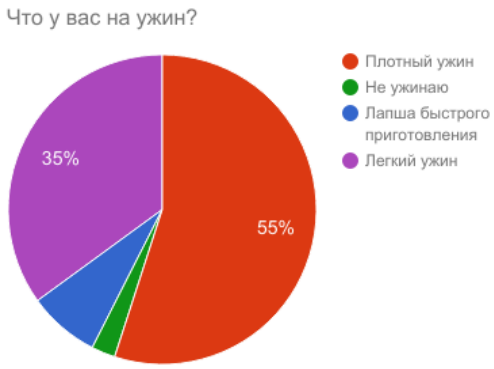
Питание в обед начинается с тарелки легкого супа или бульона, а затем следует сытное второе блюдо.[1] Второе блюдо может состоять из сложных углеводов (картофель, макароны из муки твердых сортов, каша из цельного зерна) и белковых продуктов (отварное или запеченное мясо, яйцо, творог и другие). Если после приема пищи появилась жажда, то можно запить еду стаканом компота или чая.[2]

Опрос показал, что правила по приему пищи в обед соблюдают 57,5%, но 42,5% не соблюдают рекомендации питания в обед (Диаграмма 3).

«Рис» 3.

Ужин должен быть не позже, чем за 3 – 4 часа до сна — только тогда пища успеет перевариться перед тем, как вы ляжете спать, и ваш организм сможет как следует отдохнуть, не отвлекаясь на переваривание еды. Ужин должен легко усваиваться. Правильным питанием на ужин будут бульоны, постное мясо и птица, нежирная рыба, морепродукты, а также овощи, бобовые, злаки. Ужин ни в коем случае не должен быть объемным.[1]

Опрос показал, что только у 35% студентов легкий ужин, а остальные 65% не соблюдают рекомендации по правильному питанию (Диаграмма 4).



«Рис» 4.

Вследствие неправильного питания могут появиться лишний вес, проблемы с кишечником, недомогание, вялость, плохое самочувствие, раздражительность и быстрая утомляемость, а также оно может привести к серьезным проблемам со здоровьем.

Опрос показал, что 1/4 всех опрошенных чувствует дискомфорт после приема пищи (Диаграмма 5), а 37,5% студентов имеют заболевания связанные с кишечником (Диаграмма 6). Возможно, причиной этого является неправильное питание.

«Рис» 5. «Рис» 6

Также студенты были опрошены о том, хватает ли им денег на рацион правильного питания. Выяснилось, что результаты почти равны (Диаграмма 7).

А это значит, что студенты нарушают правила здорового питания из-за ограниченного бюджета.

Смысл правильного питания не подразумевает употребление сахара, дрожжевых хлебобулочных изделий и сладких газированных напитков.

Поэтому питаться лучше без хлеба, но если отказаться от него не получается, то его можно заменить сухариками или хлебцами.

«Рис» 7.

В ходе исследования был проведен мониторинг цен на продукты питания в продуктовых магазинах города Томска. По результатам мониторинга составлена таблица с примерным дневным рационом питания (Таблица 1).

Таблица 1.

Примерный суточный рацион продуктов питания

Прием пищи	**Продукт**	**Вес, г**	**Бел, г**	**Жир, г**	**Угл, г**	**Стоимость продуктов**	**Сумма за порцию**
Завтрак	Чай зелёный	250	0	0	0	20 руб. за 1 пачку	0,8 руб.
	Гречневая каша из крупы ядрица	200	4.5	5.1	21.9	50 руб. за 800 г	12,5 руб.
Перекус	Яблоко	165	0.66	0.66	16.17	70 руб. за 1 кг	11,55 руб.
Обед	Уха: морковь картофель рис лук	250	8.5	2.5	13.75	 20 руб. за 1 кг 30 руб. за 1 кг 30 руб. за 900 г 20 руб. за 1 кг	 1 руб. 5 руб. 0,7 руб. 0.5 руб.

Прием пищи	**Продукт**	**Вес, г**	**Бел, г**	**Жир, г**	**Угл, г**	**Стоимость продуктов**	**Сумма за порцию**
	килька в томате соль					18 руб. за банку 20 руб. за 1 кг	6 руб. 0.1 руб.
	Овощное рагу с пюре: овощное рагу картофель	100	1.6	2.5	7.7	80 руб. за 400 г 30 руб. за 1 кг	36 руб. 5,4 руб.
Полдник	Банан	110	1.65	0.22	23.98	78 руб. за 1 кг	8,6 руб.
Ужин	Плов с курицей: рис мясо курицы лук морковь	209	17.77	1.25	35.32	30 руб. за 900 г 140 руб. за 900 г 20 руб. за 1 кг 20 руб. за 1 кг	3,4 руб. 23,34 руб. 1 руб. 2,5 руб.
	Салат: морская капуста яйца сметана соль	200	5.28	10.36	0.93	19 руб. за банку 50 руб. 10 шт. 54 руб. за 500 г 20 руб. за 1 кг	9,5 руб. 5 руб. 2,7 руб. 0,02 руб.
ИТОГО:			**35,85**	**16,73**	**118,8**	**135,61 руб.**	

Таким образом, проведенное мною исследование позволяет сделать следующие выводы:

1. Финансовые затраты студента на приобретение продуктов питания, из которых можно составить сбалансированное, здоровое меню на 1 день, составили менее 150 рублей, что в пересчете составляет примерно 4 000 тысячи рублей в месяц на одного человека.

2. Самостоятельно приготовленный обед и ужин можно разделить на 2 дня, что снижает себестоимость питания примерно в 1,5 раза.

3. Рынок полезных и недорогих продуктов питания включает большой ассортимент, доступный для ограниченного бюджета студента.

Имея даже ограниченный бюджет, можно питаться правильно, включая в свой рацион недорогие, но полезные продукты, тем самым заботясь о своем здоровье. Рекомендую студентам попробовать предложенное мною меню. Приятного аппетита и доброго всем здоровья!

Список литературы:

1. http://vesvnorme.net/zdorovoe-pitanie/pravilnoe-pitanie-na-den.html
2. https://healthy-zone.ru/pravilnyiy-obed-zalog-horoshego-samochuvstviya

СТУДЕНТЫ-ЗА ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

Яброва Валентина Николаевна

Руководитель: Валентина Владимировна Бережная

ГАПОУ НСО «Купинский медицинский техникум», г. Купино

Слова «здоровый образ жизни» обычно ассоциируются с чем-то хорошим и правильным.

В последнее время появилось внимание к здоровому образу жизни студентов. Это связано с пониманием общества по поводу здоровья специалистов, выпускаемых высшей школой, роста заболеваемости в процессе профессиональной подготовки, последующим снижением работоспособности. Необходимо отчетливо представлять, что не существует здорового образа жизни вне образа жизни в целом. Так все же, что такое

« здоровый образ жизни »?

Здоровый образ жизни (ЗОЖ) - это образ жизни, основанный на принципах нравственности, рационально организованный, активный, трудовой, закаливающий, и в то же время защищающий от неблагоприятных воздействий окружающей среды, позволяющий до глубокой старости сохранять нравственное, психическое и физическое здоровье. Но мы должны соблюдать некоторые составляющие, чтобы быть здоровыми. Сейчас я перечислю их:

1. режим труда и отдыха;
2. организацию сна;
3. режим питания;
4. организацию двигательной активности;
5. выполнение требований санитарии, гигиены, закаливания;
6. профилактику вредных привычек.

Мне бы хотелось рассказать об этих составляющих, чтобы студенты и люди знали, как нужно вести « ЗОЖ».

1. Режим труда и отдыха.

Понимание важности хорошо организованного режима труда и отдыха основано на закономерностях протекания биологических процессов в организме. Поможет пониманию важности режим дня. Режим дня – это нормативная основа жизнедеятельности для всех студентов. В то же время он должен быть индивидуальным, т.е. соответствовать конкретным условиям, состоянию здоровья, уровню работоспособности, личным интересам и склонностям студента. Важно обеспечить постоянство того или иного вида деятельности в пределах суток, не допуская значительных отклонений от заданной нормы. Режим будет реальным и выполнимым, если он динамичен и строится с учетом непредвиденных обстоятельств.

2. Организация сна.

Сон – обязательная форма ежедневного отдыха. Для студента необходимо считать обычной нормой ночного сна 7,5 – 8 ч. Часы, предназначенные для сна, нельзя рассматривать как некое свободное время, которое можно часто и безнаказанно использовать для других целей. Напряженную умственную

работу необходимо прекращать за 1,5 часа до отхода ко сну, так как она создает в коре головного мозга замкнутые циклы возбуждения, отличающиеся большой стойкостью.

3. Организация режима питания.

Культура питания играет значительную роль в формировании здорового образа жизни студентов. Каждый студент может и должен знать принципы рационального питания, регулировать нормальную массу своего тела. Рациональное питание – это физиологически полноценный прием пищи людьми с учетом пола, возраста, характера труда и других факторов. Питание строится на следующих принципах: достижения энергетического баланса; установления правильного соотношения между основными пищевыми веществами – белками, жирами, углеводами, между растительными и животными белками и жирами, простыми и сложными углеводами; сбалансированности минеральных веществ и витаминов; ритмичности приема пищи.

4. Организация двигательной активности.

Один из обязательных факторов здорового образа жизни студентов – систематическое, соответствующее полу, возрасту, состоянию здоровья использование физических нагрузок. Они представляют собой сочетание разнообразных двигательных действий, выполняемых в повседневной жизни, в организованных и самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом, объединенных термином «двигательная активность».

5. Личная гигиена и закаливание.

Знание правил и требований личной гигиены обязательно для каждого культурного человека. Гигиена тела предъявляет особые требования к состоянию кожных покровов, выполняющих следующие функции: защита внутренней среды организма, выделение из организма продуктов обмена веществ, теплорегуляция и др. В полном объеме они выполняются только при здоровой и чистой коже. Кожа способна к самоочищению. С чешуйками, секретом сальных и потовых желез удаляются различные вредные вещества.

Мыть тело под душем, в ванной или бане рекомендуется не реже одного раза в 4-5 дней. После занятий физическими упражнениями необходимо принимать теплый душ и менять нательное белье.

6. Профилактика вредных привычек.

Самая лучшая профилактика вредных привычек - это конечно активный образ жизни. Занятия спортом всегда были полезным занятием для нашего здоровья. Можно записаться в спортивную секцию, тренажерный зал или бассейн. А можно очень успешно заниматься спортом и самостоятельно. Например, утренняя зарядка или пробежка, даст заряд энергии на целый день, а посещение бассейна вечером, очень хорошо скажется на вашем сне.

Итак, отвечая на вопрос, поставленный в теме статьи, можно сделать вывод: «ЗОЖ» - это составляющая жизни студента и любого человека. Соблюдайте « ЗОЖ» и будьте здоровыми.

Список литературы:

1. http://www.vevivi.ru/best/Zdorovyi-obraz-zhizni-studenta-ref227716.html

2. http://biofile.ru/chel/14663.html

3. https://infourok.ru/klassniy-chas-zdoroviy-obraz-zhizni-sovremennogo-studenta-816950.html

4. http://tzdorov.ru/interesnye-stati/216-profilaktika-vrednykh-privychek

5. https://ru.wikipedia.org/wiki/Здоровый_образ_жизни

ВСЯ ПРАВДА О КУРИТЕЛЬНЫХ «СОЛЯХ»

Якимова Екатерина Романовна, Грошева Оксана Сергеевна

Руководитель: Вольгушева Надежда Валентиновна

ГАПОУ НСО «Бердский медицинский колледж», г. Бердск

Современное состояние наркорынка в городах России характеризуется:

1. Появлением и распространением нового поколения относительно дешевых синтетических наркотиков под общим названием "СОЛИ" (JWH, МДПВ, MDMA).

2. Приобщением к наркомании все более молодых граждан, фактически школьников.

3. Переходом все большего числа действующих героиновых наркоманов на употребление современных синтетических средств.

4. Несовершенным правовым регулированием данной проблемы, а потому беспомощностью правоохранительных органов.

Особенную тревогу вызывает отсутствие у большинства россиян понимания огромной опасности нового витка наркотизации населения.

Данная проблема близка нам, так как практически у каждого из нас кто-то из одноклассников, знакомых, соседей уже погиб от передозировки курительных смесей. И это действительно трогает за живое, потому что это происходит не где-то, а рядом с нами. Мы решили собрать информацию по этому вопросу и выяснить, насколько осведомлены студенты нашего колледжа о вреде, который наносят здоровью курительные соли (Приложение 1). Работа была начата в октябре 2015 года с анкетирования студентов колледжа. Было опрошено 150 человек:

- 16-18 лет – 74 человека;
- 19-35 лет – 76 человек.

Результаты анкетирования таковы. Подавляющее большинство (92%) знают о курительных смесях. 13% респондентов их пробовали, и у четверти курительные смеси употребляют знакомые. Больше 70% считают употребление курительных смесей вредными, но какой именно вред они наносят, не знают, более 60% попробовавших, первый раз делают это из любопытства. Большинство респондентов считают, что нужно вести разъяснительную работу по данной проблеме, при этом 82% уверены, что проблему употребления курительных смесей в нашей стране полностью искоренить невозможно. 20% респондентов попробовать «соли» предлагали в школе. Самое главное, что 26% респондентов безразлично относятся к людям, употребляющим смеси, а значит, не видят в этом проблемы.

Одной из профессиональных компетенций, которая должна сформироваться у студентов при изучении дисциплины «Гигиена и экология человека» - проведение санитарно-гигиенического просвещения населения. Поэтому творческая группа студентов 2 курса 85 группы специальности «Лечебное дело» в рамках дисциплины решили провести следующую просветительскую работу среди студентов СПО и учащихся общеобразовательных школ г. Бердска:

1. Разработать лекционный материал с мультимедийным сопровождением (Приложение 2).
2. Провести классные часы в группах 1и 2 курса.
3. Провести классные часы в школах города.
4. Осуществить повторное анкетирование студентов колледжа.

После проведённой в течение учебного года просветительской работы были повторно проанкетированы студенты колледжа.

Опрошено 172 человека:

- 16-18 лет – 74 человека;
- 19-38 лет – 98 человек.

Результаты анкетирования таковы. Все студенты знают о курительных смесях. 13% респондентов их пробовали, и у четверти курительные смеси употребляют знакомые. Все студенты считают употребление курительных смесей вредными и знают о вреде, наносимом организму. Все респонденты считают, что нужно бороться с данной проблемой, при этом 82% уверены, что проблему употребления курительных смесей в нашей стране не искоренить. Самое главное, что безразличных к данной проблеме студентов не осталось, а значит, работа проведена не зря и мы планируем её продолжить.

Приложение 1

АНОНИМНАЯ АНКЕТА

Уважаемые студенты! Предлагаем Вам ответить на вопросы, которые помогут более полно представить Ваше отношение к проблеме употребления курительных смесей. Внимательно прочитайте вопросы и напишите свой вариант ответа. Анкета анонимна, поэтому просим Вас ответить на вопросы максимально правдиво. Заранее благодарим за участие.

Ваш возраст, пол?_____

1. Знаете ли Вы, что такое курительные смеси? **Каковы последствия их приема? _____**
2. Какие курительные смеси Вы знаете? _____
3. Вызывают ли курительные соли привыкание после 1-2 раз? _____
4. Предлагали ли Вам попробовать курительные смеси? Если «да», то сколько раз? _____
5. Пробовали ли Вы? _____
6. Есть ли у Вас знакомые, которые их употребляют? _____
7. Ваше отношение к людям, употребляющим курительные соли? _____
8. Нравится ли Вам состояние после употребления? _____
9. Как вы думаете, что толкает людей на принятие курительных солей? ___
10. Как вы считаете: повышение информированности населения о вреде курительных смесей поможет бороться с этой проблемой?_____
11. Можно ли искоренить эту проблему в нашей стране? _____

Приложение 2

Спайсы делятся на две группы:

1. **Натуральные.** К данной группе можно отнести множество растений, произрастающих в средней полосе России: алтей, кувшинка белая, роза, клевер луговой, пустырник, шалфей и другие. В составе курительной смеси эти растения разбавляются экзотическими травами: канавалия морская, индейский воин, голубой лотос, макона брава и так далее. Многие из перечисленных растений содержат в своем составе наркотические и психотропные вещества.

2. Химически насыщенные. Из наиболее популярных курительных смесей полученных методом химической обработки можно выделить: «Chillin», «ZoHai» «Spice Diamond», «Yucatan Fire». Эти спайсы содержат в себе синтетический галлюциноген, созданный в США. Его название «JWH-018» содержит в себе инициалы разработчика Джона Хоффмана. Возможно, профессор Хоффман и не предполагал, но его синтетический каннабиноид «JWH-018» в 5 раз сильнее натурального аналога и в два раза быстрее вызывает зависимость у человека. Синтетические аналоги марихуаны создавались для лечения тошноты, глаукомы, стимулирования аппетита. Однако большинство из них лекарствами так никогда и не стали, зато обнаружили свойства наркотиков, во многом превосходящие свои растительные аналоги. Некоторые из них проявляют себя одновременно, как психостимуляторы, более мощные, чем кокаин и, как наркотики, многократно перекрывающие эффекты марихуаны.

Итак, Россию наводнили принципиально новые наркотики, не требующие для своего изготовления растительного сырья. Поэтому даже небольшой химический завод способен производить их в промышленном масштабе. Например, наркотики, которые сейчас производят в Китае, наводнили весь Дальний Восток, Сибирь, Урал, а возможно и европейскую часть России. Они легально пересекают границу (как в виде компонентов, так и в готовом виде), свободно пересылаются по почте, широко распространяются через интернет закладки, рекламируются, как легальные курительные смеси или "разрешенные" порошки и смеси. В России несколько лет "СОЛИ" продавались легально и прочно захватили рынок, создав собственную дилерскую сеть.

Эти наркотики доступными средствами не выявляются. Невозможно доказать наркотическое опьянение у водителя, попавшего в ДТП, или спортсмена, употребившего наркотик во время соревнования, или у ребенка, пришедшего из школы в неадекватном состоянии. Их физико-химические особенности таковы, что наркоман может обойтись без шприца.

Синтетические наркотики всасываются с любых слизистых; их курят,

нюхают как кокаин, вводят в прямую кишку и влагалище, свободно растворяют в любых напитках. В последнее время в Новосибирске их стали добавлять в насвай. Они не имеют вкуса, цвета и запаха. Средняя действующая доза в десятки раз меньше, чем у опиатов или каннабиноидов, всего 5 - 10 миллиграмм. У синтетических наркотиков токсический порог гораздо ниже, чем у наркотиков опиатов. Поэтому смертельные случаи при передозировке встречаются реже. У наркотиков этой группы есть одна существенная особенность: героиновые наркоманы с многолетним стажем легко и безболезненно переходят на прием синтетики, причем тяга к героину уходит на задний план, будучи заменена неодолимым влечением к новому наркотику. Чаще всего их называют "СОЛИ", но имеется и множество маскирующих названий: "соль для ванн", "TU", "анти еж", "анти енот", "скорость", "эйфория", "нептун", "Ягуар", МДПВ, Cristalius, Cristalius LOVE и др.

Главная опасность в том, что синтетические наркотики, в отличие от растительных (опиатов, кокаина, марихуаны), в организме не метаболизируются, то есть не разрушаются и очень медленно выводятся. Возможно, что полностью не выводятся никогда. Одна доза (0,01г) может действовать больше трех суток. Возникает эйфория и легкость, ощущение собственной силы, могущества, сверхспособностей. Спать невозможно. После одной дозы, бессонница может длиться до трех суток, а в период "марафона" до 15 дней. Активность зашкаливает.

Когда действие кончается, становится страшно, хочется куда-то бежать, опять искать наркотик. В период употребления и много позже характерны разнообразные галлюцинации; например, пациенту, больше месяца не употребляющего "соли", кажется, что "в палату к нему залетел вертолет и бьет по голове своими лопастями".

Наркотик в первую очередь расстраивает мышление. Низкие оперативные возможности интеллекта сочетаются с общей растерянностью, невозможностью собрать мысли и сосредоточиться на чем–либо. Преимущественно страдает функция ВНИМАНИЯ, пациенты много месяцев назад прекратившие прием

"солей" не в состоянии сосредоточиться на теме беседы, некоторые не могут даже читать. Грубо нарушается ПАМЯТЬ, особенно страдает оперативная, кратковременная. У пациентов, прекративших употребление "синтетики", физиологический сон не появлялся в течение многих месяцев и становился нормальным только после специального лечения.

Переход на синтетические наркотики уносит интеллект уже через несколько месяцев. Практически исчезает КРИТИКА к собственному состоянию. "Солевые" - наркоманами себя не считают! Они пребывают в полной уверенности, что могут прекратить употребление в любой момент, и в этом настолько убедительны, что родственники и друзья трезво оценивают ситуацию слишком поздно, когда наркоман выходит в окно или прыгает под поезд метро.

В настроении преобладает РАЗДРАЖИТЕЛЬНОСТЬ, на фоне ОБЩЕЙ РАСТЕРЯННОСТИ и неспособности адекватно оценить ситуацию. Часто возникает параноидный синдром: подозрительность, поиски скрытой угрозы, всюду мнится заговор, в сумерках пугают движущиеся тени, в голове складываются сумасшедшие логические цепочки. При внешне правильном поведении, верной ориентации в месте и времени, формально правильных ответах на простые вопросы исчезает возможность объяснить переносный смысл самых простых поговорок, сосредоточиться на какой - то одной теме беседы, понять и оценить собственное состояние. Пациенты как бы впадают в детство, капризничают, пугаются, плачут. Состояние напоминает синдром, обозначаемый старыми психиатрами, как "салонный дурак".

Воздействие «солей» катастрофически снижает иммунитет. Наблюдается появление грибковых стоматитов практически у всех "солевых" наркоманов. Часты различные высыпания, долго не заживающие царапины. Кроме того, нарушается менструальный цикл у женщин и фертильная активность у мужчин.

Спайс рождает СТРЕМЛЕНИЕ снова испытать кайф всемогущества, победить страх, бессилие и подавленность. Зависимость настолько завышает уровень оценки нормы, что обычное нормальное состояние с его

естественными радостями кажется серым и бессмысленным, взамен образуется постоянный драйв, стремление жить на стимуляторах.

Некоторые курительные смеси (спайсы) были запрещены в 2010 году. Более поздние запреты касались отдельных производных JWH, наконец, в 2012 году запретили «JWH-250», как основной компонент "Солей". Тем не менее, "наркотической синтетики" стало в разы больше! Химическая структура этих веществ позволяет легко изменять основную формулу, и наркотик опять перестает относиться к "запрещенным".

За производством и продажей синтетических наркотиков стоят весьма не глупые люди, прекрасно владеющие возможностями интернета. Это видно из хорошо поставленной рекламы, ориентированной на молодежь в возрасте любопытства и жажды эксперимента. Дескать, легальные наркотики лучше водки, марихуаны или героина. Они разрешены, безвредны, дешевы и легкодоступны. Положи немного денег в интернет-кошелек, и мы сообщим, где тебя ждет доза.

Лечить "солевых" наркоманов чрезвычайно сложно и долго. Расстройства мышления в отдельных случаях необратимы. При внешних формальных признаках психического здоровья, молодой человек, всего несколько месяцев употреблявший "соли", обнаруживает полную невозможность адекватно оценивать себя, приспособиться к окружающей действительности, самостоятельно существовать, зарабатывать на жизнь. Фактически, это инвалид, способный существовать только за счет общества.

ВОЛОНТЕРСТВО, КАК НОВАЯ СУБКУЛЬТУРА МОЛОДЕЖИ

Блохина Марина Сергеевна

Руководитель: Аксенова Галина Ивановна

ЗСФ РГУП «Факультет непрерывного образования» Томск

В настоящее время начало развиваться такое движение как волонтерство. Оно зародилось в первые века существования христианства и дошло до наших времен. Эта тема приобретает актуальность, так как огромное количество людей нуждается в помощи и поддержке. Многим людям помощь со стороны близких не оказывается, и поэтому они нуждаются в посторонней помощи, которую им могут оказать волонтеры. Волонтеры по собственному желанию делятся своим временем, энергией, навыками, и знаниями для того, чтобы помочь другим людям и окружающей среде без какой-либо материальной выгоды. Каждому хочется верить в то, что работа, которую он выполняет, является очень важной, даже если она очень простая. Таким образом, волонтерская деятельность носит гражданский характер. Опыт деятельности показывает благотворительную направленность работы. Волонтерская деятельность выполняет функцию нравственного воспитания, возрождение в молодежной среде фундаментальных ценностей, таких как, гражданственность и справедливость, милосердие и гуманность, отзывчивость и человеколюбие.

Объектом исследования является волонтерское движение как в мире, так и в определенной социальной группе на примере волонтерского движения в ЗСФ «РГУП» ФНО.

Цель работы:

Изучить основные аспекты, обстоятельства и сущность волонтерского движения: «Рука помощи» в ЗСФ «РГУП» ФНО.

Волонтерская организация «Рука помощи» создана в 2015 году для разработки и практической реализации социальных проектов и акций в сфере поддержки детей, людей с ограниченными возможностями и инвалидов, помощь в организации судейств и спортивных соревнований разного характера для пенсионеров и ветеранов спорта. Данная организация состоит из юношей и девушек, обучающихся в колледже ЗСФ «РГУП» ФНО, руководителем которой является преподаватель, Аксенова Г.И.

Основным документом, регулирующим деятельность данного движения, является Устав. Основные положения Устава:

1.1 В целях создания условий для вовлечения студентов ЗСФ «РГУП» ФНО в добровольческое движение, а также активизации и развития волонтерской деятельности в Университете на базе Студенческого Совета ЗСФ «РГУП» ФНО создается волонтерское движение.

1.2 Волонтерское движение ЗСФ ФГБОУВО «РГУП» ФНО – это добровольное объединение волонтеров из числа студенческой молодежи колледжа при Университете, осуществляющих безвозмездный труд, направленный на решение социально значимых проблем.

1.3 Настоящее положение определяет основные цели, задачи и организацию деятельности волонтерского движения.

1.4 В своей деятельности участники волонтерского движения руководствуются законодательством РФ, Всемирной декларацией добровольчества и

законодательными актами РФ в сфере добровольчества, Уставом «РГУП», распоряжениями проректора по социальной воспитательной работе «РГУП» и настоящим Уставом.

Функции волонтеров содержат: проведение профилактических занятий или тренингов, массовых акций, выставок, соревнований, игр. Распространение информации (через раздачу полиграфии, расклейку плакатов, работу в своей социальной среде - проведение тренинговых занятий). Разработка станционных игр, массовых акций, создание плакатов, брошюр, видеороликов. Сбор (анкетирование, тестирование, опросы) и обработка данных.

Этапы работы:

1. **Организационный**: создание волонтерской команды.

2. **Обучающий:** обучение волонтеров навыкам первичной профилактики и пропаганды ЗОЖ.

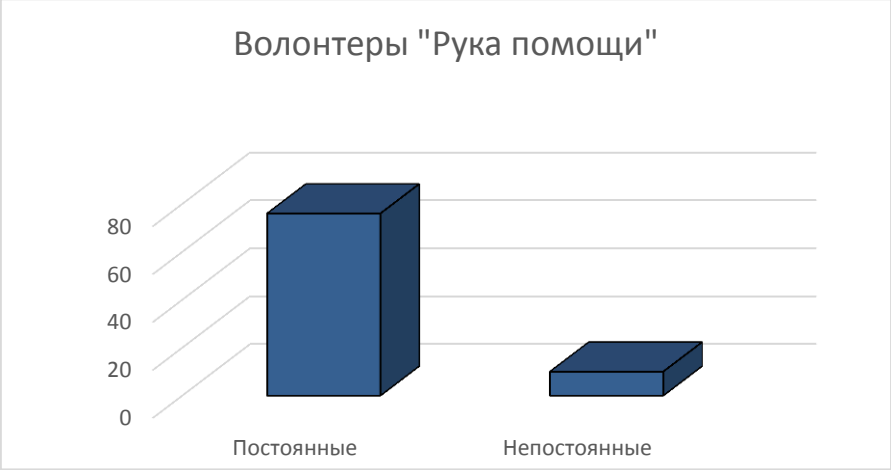
3. **Проектирование:** планирование мероприятий по пропаганде добровольческого движения.

4. Реализация деятельности по блокам.

5. Подведение итогов: анализ работы, определение перспективы, её внедрение в своем районе.

Реализация проекта:

- Освещение деятельности направлений проекта;
- Публикации по проблемам добровольческого движения;
- Фотомонтажи, видео-ролики;
- Использование информационного сайта «Рука помощи»



«Рис» 1. Увеличение числа волонтеров организации в 2016г.

Почему студенты идут в волонтеры? У каждого свои причины, и немногие изъявляют желание откровенно о них говорить. В основном, это дело совести каждого человека, но кроме морального удовлетворения, которое приносит безвозмездная помощь ближнему, движение волонтеров дает целый ряд преимуществ, особенно молодежи. Это и новые знакомства, и приобретение новых профессиональных навыков, знаний, и даже возможность сделать неплохую карьеру. **Волонтер должен обладать** следующими качествами: сочувствием, уступчивостью, практической смекалкой, умением работать в команде, надежностью.

Наши волонтеры уже неоднократно помогают в организации соревнований для ветеранов спорта «Года нам – не беда» и пенсионеров. Помогают в судействе и регистрации участников соревнований по разным видам спорта.

Волонтеры посетили "Первый Музей Славянской Мифологии" и помогли на художественном мастер-классе.

Наши ребята на собственном опыте испытали, что такое монофактура. Администрация поблагодарила их за уважение и любовь к русской народной культуре и традициям.

Волонтерская деятельность способствует изменению мировоззрения самих людей и тех, кто с ними рядом. Приносит пользу государству, окружающим людям, а также самим волонтерам, которые, посредством волонтерской деятельности, развивают свои умения и навыки, удовлетворяют потребность в общении и самоуважении, осознают свою полезность и нужность, получают благодарность за свой труд, развивают в себе важные личностные качества, на деле следуют своим моральным принципам и открывают богатую духовную сторону жизни.

Труд волонтеров с каждым годом становится все более значимым ресурсом мировой экономики.

На основе изученного материала я могу сделать следующие выводы:

- Волонтерская деятельность относится к непрофессиональному уровню социальной работы.
- Волонтеры – это добровольцы, осуществляющие социально значимую деятельность по своей воле, посредством личного вклада, и предлагающие свою помощь.
- Для развития молодежного волонтерского движения необходим ряд условий: наличие группы единомышленников, выступающих инициаторами и координаторами волонтерской деятельности.

Список литературы:

1. Басов Н.Ф.,Социальная работа с молодежью. [текст] : Учебное пособие / под ред. Д.п.н проф. Н. Ф. Басова. – М.: «Дашков и К». 2007.- 382 с.

2. Бондренкова Г. И., Добровольчество [текст] : Г. И. Бондренкова // Социальная работа. М.: 2006. - №1. 52-56 с.
3. Левдер И. А. Добровольческое движение как одна из форм социального обслуживания [текст] : Левдер И. А // Социальная работа. – 2006. №2. 35 – 38 с.
4. Соколова О.Д. Памятка для волонтеров [текст] : О.Д. Соколова // Вологда. ВИРО, 2006. 3 – 20 с.
5. Интернет ресурс. https://vk.com/ru_ka_pomoshi?w=wall-130537484-

РОЛЬ АКУШЕРКИ В ПРОФИЛАКТИКЕ ЖЕЛЕЗОДЕФИЦИТНОЙ АНЕМИИ

Евглевская Полина Александровна
Руководитель: Колесникова Людмила Сергеевна
ОГБПОУ «Томский базовый медицинский колледж» г.Томск

Среди анемий у беременных 75-90% составляют железодефицитные анемии. Железодефицитная анемия в настоящее время является очень актуальной проблемой в области акушерства и гинекологии в связи со значительными перинатальными потерями возникновением осложнений во время беременности, в родах и в послеродовом периоде, а также влияет на физическое, психическое и умственное развитие новорожденного. Проблемой ЖДА занимаются специалисты разных направлений и акушеры – гинекологи, фармакологи, диетологи, терапевты и др. Разрабатывают новые лекарственные препараты оказывающие положительный эффект для беременной и плода. В области акушерства пересматриваются новые подходы к ведению беременности, а также на предгравидарную подготовку (вне беременности) женщин, желающих иметь ребенка.

Клинические проявления ЖДА при беременности неспецифичны, наиболее распространенными симптомами являются утомляемость,

раздражительность, снижения концентрации внимания, выпадение волос, плохая переносимость нагрузки, сухость кожи, изменение со стороны ногтей (ломкость, слоистость). Легкая анемия может не оказывать влияния на течение беременности и родов, но при последующей беременности женщина может иметь более тяжелую форму анемии. Анемия средней тяжести вызывает повышенную слабость, апатию, усталость и плохую работоспособность. При тяжелой анемии у женщины могут быть повышенное сердцебиение, тахикардия, одышка, увеличение сердечного выброса, которые могут привести к декомпенсации и сердечной недостаточности даже со смертельным исходом, преждевременным родам, преэклампсии.

Основными осложнениями беременности при ЖДА являются: угроза прерывания беременности (20-42%); гестоз (40%); артериальная гипотония (40%); преждевременная отслойка плаценты (25-35%); задержка развития плода (25%); преждевременные роды (11-42%). Роды часто осложняются кровотечениями. В послеродовом периоде могут возникать различные воспалительные осложнения (12%)

Независимо от материнского запаса железа, плод получает железо с материнским трансферрином, который улавливается плацентой и активно транспортирует железо к плоду. Однако, постепенно у такого плода, как правило, снижаются запасы железа в связи с истощением запасов у матери. У матерей с анемией наблюдаются неблагоприятные перинатальные исходы в виде преждевременных родов, малый вес новорожденных, не соответствующий гестационному возрасту детей, увеличением перинатальной смертности. Снижение запасов железа у новорожденного проявляется задержкой роста и нервно-психического развития.

На практических занятиях по акушерству уделяется большое внимание проблеме экстрагенитальной патологии на течение беременности и родов. В колледже работают предметные кружки. Разбираются наиболее интересные и актуальные темы более подробно, чем предусмотрено учебной программой. в

том числе изучаются причины ЖДА, рассматривается современный подход к ведению беременности и лечение при ЖДА [4].

Наиболее подробно меню изучалась диета для беременных с ЖДА, так как беременным кроме медикаментозного лечения назначают специальную диету. Из пищи всасывается 2,5 мг железа в сутки, в то время как из лекарственных препаратов – в 15-20 раз больше. Наибольшее количество железа содержится в мясных продуктах. Беременная с ЖДА должна придерживаться рационального режима питания. Из белковых продуктов рекомендуются: говядина, яйца и коровье молоко. Жиры содержатся в сыре, твороге, сметане, сливках. Углеводы должны восполняться за счет ржаного хлеба, овощей, фруктов и сухофруктов, орехов и ягод (смородина, шиповник, малина, клубника). Обязательно в питание должны включаться свежая зелень и мед.

Необходимым условием лечением ЖДА является использование лекарственных препаратов железа, которые назначают только лечащий врач. Для профилактики развития ЖДА во время беременности используют те же препараты, что и для лечения этого осложнения.

Профилактика развития ЖДА у беременных группа риска по возникновению данной патологии, заключается в назначении небольших доз препарата железа, в течение 4-6 месяцев, всего 3-5 курсов за беременность. Одновременно необходимо изменить режим питания в пользу повышения употребления продуктов, содержащие большое количество легко усвояемого железа. Согласно рекомендациями ВОЗ все женщины на протяжении II и III триместров беременности и первые 6 месяцев лактации должны принимать препараты железа. Так же необходимо употреблять в пищу различные компоненты, усиливающие всасывание железа (аскорбиновая кислота, янтарная кислота, фолиевая кислота, фруктоза).

На современном этапе, проблема ЖДА у беременных встречается часто, поэтому особое внимание должно быть уделено на профилактику и предгравитационную подготовку с женщинами, которые только

планирующими беременность. Беседы можно проводить и с молодежью в школах, колледжах о рациональном питании и употребление продуктов содержащих железо и борьба за здоровый образ жизни и правильное питание. Девушки должны заботиться о своем здоровье не во время беременности а задолго до беременности. И решением этой проблемы должны заниматься акушерки при проведении сан - просвет работы с молодежью.

Список литературы:

1. Акушерство и гинекология. 2015; 7 Виноградова М.А., Федорова Т.А., Рогачевский О.В. Влияние железодефицитной анемии на исходы беременности с.78-82

2. http://rusvrach.ru

3. http://medison.ru

4. Приказ Минздрава России от 01.11.2012 № 572н (ред. от 11.06.2015) "Об утверждении Порядка оказания медицинской помощи по профилю "акушерство и гинекология (за исключением использования вспомогательных репродуктивных технологий)" (Зарегистрировано в Минюсте России 02.04.2013 № 27960)

ЧЕЛОВЕК И СКУЛЬПТУРА. ЭВОЛЮЦИЯ ИЗОБРАЖЕНИЯ

Изверова Галина Константиновна

Руководитель: Михайлова Дарья Олеговна

ОГБПОУ «Томский базовый медицинский колледж», г. Томск

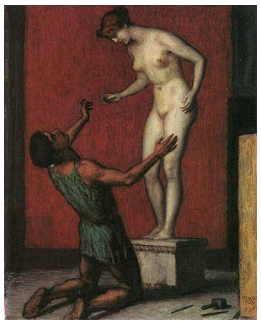
Скульптура – это особый вид изобразительного искусства, произведениями которого являются разные скульптурные композиции. Современная, как и древняя скульптура, согласно жанровому разделению, бывает бытовой или жанровой, исторической, портретной и анималистической. При помощи скульптурных форм мастера создавали натюрморты и пейзажи,

однако практически во все времена и эпохи главным объектом для скульптора оставался *человек*, которого воплощали в самых разнообразных формах.

Целью исследования – проследить изменения в изображении человека скульпторами разных эпох.

Скульптура является древнейшим видом искусства. Еще в первобытном обществе мастера создавали женские рельефы и фигурки. Во время раскопок древних поселений археологам удалось найти скульптурки небольших размеров, изготовленные из обожженной глины, вырезанные из дерева, кости и камня. Народы Древнего Востока, Египта и Америки создавали гигантские скульптуры животных, людей и богов.

Одним из самых важных периодов в истории развития скульптуры считается **эпоха античности**. Мировую античную культуру по праву называют колыбелью искусства, хотя не всё мировое искусство можно считать античностью. Возникнув в государствах Древней Греции и Рима задолго до нашей эры, античное искусство распространилось по всей Европе и повлияло на творческое развитие не одного великого художника.



Ожившая статуя «Галатея», Пигмалион

Из античной мифологии известно имя талантливого скульптора Пигмалиона. Высеченная им из слоновой кости и ожившая прекрасная девушка символизирует силу и эстетическую красоту художественного произведения скульптора того времени.

Так же, распространенными в античности были изображения богов. Скульптуры данной традиции представлены либо сидящими, либо делающими шаг вперед. Идеально симметричные лица, пропорции тел строго определены каноном. Огромные глаза делают античные скульптуры выразительными и одухотворенными.

«Зевс Олимпийский», Фидий

В разные периоды своего развития античная скульптура проходит путь от схематичности и непропорциональности («Богиня с гранатом») до внутренней динамики, идеальных пропорций («Афродита Книдская»), восточной эмоциональности и чувственности («Афродита Киренская») или даже драматизма («Лаокоон и его сыновья», Агессандр Родосский).

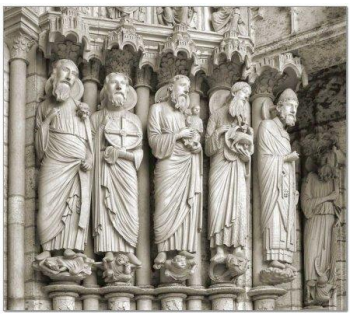
«Богиня с гранатом», 580-560 гг. до н.э., Берлин

«Афродита Киренская». Мрамор, кон. 4—3 в. до н. э., Рим

«Лаокоон и его сыновья», Агессандр Родосский. Мрамор, Ватиканский музей.

Средневековое искусство отличалось ансамблевым характером: оно существовало в единстве живописи, архитектуры, прикладного искусства и скульптуры. Соборы украшали снаружи и внутри сотнями, а то и тысячами рельефов и статуй, изображавших Бога и Деву Марию, апостолов и святых, епископов и королей. Например, в соборе в Шартре (Франция) около 9 тысяч статуй

Шартский собор. Франция



Шартский собор. Франция

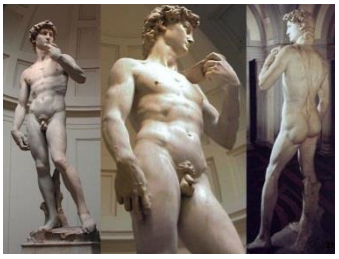
Церковь была заказчиком произведений искусства, но создавали их городские ремесленники. В статуях на религиозные темы они выражали народное понимание жизни, а также собственное отношение к миру.

В отличие от античного искусства, прославлявшего красоту человеческого тела, художники средних веков стремились раскрыть богатство мыслей, чувств и настроений человека. Романские мастера часто изображали человека с немощным, иссушенным страданием телом, но при этом более

глубоко отражали его внутренний мир. Главным достижением средневековой скульптуры стала передача внутреннего, духовного и эмоционального мира человека.

С началом **эпохи Возрождения** начинается медленный, но верный процесс отделения скульптуры от архитектурных задумок. Скульптуры постепенно «отодвигаются» от стен храмов, от рельефов и портиков, становясь самостоятельным, самодостаточным искусством.

Творцы данной эпохи во всех видах искусства искали пропорции, симметрию, гармонию. Если в средневековой Европе главной всегда оставалась духовность и никак не тело, то в период Возрождения всё меняется. Теперь и телу придаётся определённое значение: тело должно быть также красиво, как и дух. Именно в эпоху Возрождения художники и скульпторы вновь учатся создавать произведения, в которых будут отражены реальные пропорции человеческого тела.



«Давид», Микеланджело. Флоренция

В скульптурах Микеланджело наиболее ярко проявилась главная идея эпохи, провозглашавшая человека прекраснейшим созданием природы. Его герои страдают («Оплакивание Христа» или «Пьета»), размышляют, ликуют. Они полны внутреннего содержания, энергии и глубины. Известен «Давид» Микеланджело, который готовится к битве. Вся его фигура демонстрирует сосредоточенность, мышцы напряжены, лицо суровое.

«Пьета», Микеланджело. Мрамор. Ок. 1498-99 гг.

Замысловатый, затейливый, сложный и декоративный **стиль Рококо** не получил впечатляющего развития в пластике. Ярко и мощно проявив себя в живописи, архитектуре и интерьере, этот стиль оставил скульптуре роль дополнительного, вспомогательного вида искусства.

Среди скульптуры эпохи рококо трудно найти монументальные, впечатляющие своим содержанием и внешним воплощением работы. Служа

лишь вспомогательным средством декора, небольшие и изящные работы Фальконе, Лемуана, Пигаля, Клодиона и Пажу помогали создать легкую, игривую атмосферу и беззаботность, присущую "галантному стилю".

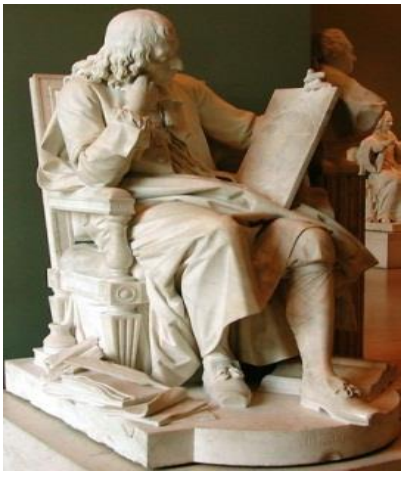
«Грозящий Амур», Фальконе. Мрамор, Париж

Одна из самых известных работ этой эпохи в пластическом искусстве стал «Грозящий Амур» в исполнении Фальконе. Богатые заказчики хотели видеть в своих садах, беседках и купальнях именно этого крылатого бога страстной любви.

Скульптурные портреты Лемуана составляют главную славу «галантной» скульптуры. Автор создал множество мраморных изящных бюстов, которые являлись портретами заказчиков - финансистов, банкиров, богатых торговцев и промышленников.

Огюстен Пажу создавал глубокие работы, сохраняя внешнюю легкость и игривость капризного стиля рококо. Его портреты Паскаля, скульптуры Меркурия, женские бюсты - пример того, как скульптор, идя в ногу со временем, сумел остаться настоящим художником, глубоким и непростым. Мастерски трансформируя каноны Возрождения и Античности, Пажу наполняет их внешней легкостью и даже показной легкомысленностью, сохраняя глубину образов и наделяя свои работы идейным и художественным смыслом.

«Меркурий», Огюстен Пажу



«Блез Паскаль», Огюстен Пажу

Основой **эпохи Классицизма** служило античное искусство. Однако, в отличие от Возрождения, классицизм перенял лишь внешнюю форму. Важнее была декоративная составляющая. Скульптура эпохи классицизма была

призвана украшать интерьер дома, служить идеальным образцом, безупречной усладой для взора.

Античная традиция предполагала изображение обнаженной натуры, а мораль 18 века не позволяла это делать. Выход был найден простой: полководцев и государственных деятелей изображали в виде античных богов. Женские скульптуры также "одевались" в туники.

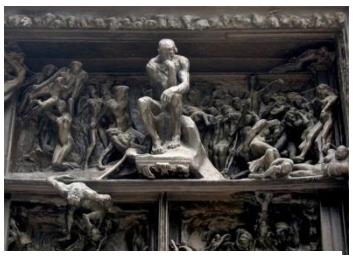
Среди самых известных мастеров классицизма в скульптуре - итальянский скульптор Антонио Канова. Его работы отличались необыкновенным изяществом, текучестью форм и декоративностью («Амур и Психея»).

«Амур и Психея», Антонио Канова

«Наполеон», Антонио Канова

До сих пор идут споры вокруг скульптуры «Наполеон». Одни считают ее примером точного следования античным традициям - император изображен в виде Зевса с миниатюрной богиней Никой на ладони. Другие отмечают излишнюю красоту статуи, нарушение традиции пропорций мужского тела в угоду эффектной позы.

Двадцатое столетие предоставило новые возможности для дальнейшего развития скульптуры. Так, в абстрактных скульптурных формах начали использоваться нетрадиционные материалы и методы. Для повышения художественной скульптуры мастера стали широко применять цвет.

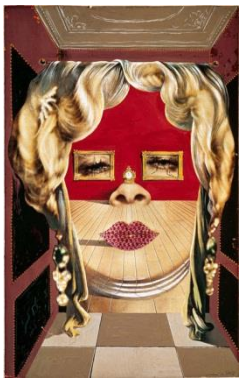


«Врата Ада», Огюст Роден

В массовом поиске новых форм первую скрипку задает Огюст Роден, чьи работы полны новизны, нехарактерной для реализма внутренней и внешней динамики, ощутимой энергетики и отказа от многочисленных условностей. Однако Роден остается в рамках привычных форм и реалистичности образов.

Скульптура остается самым «консервативным» видом искусства до тех пор, пока в эстетику пластики не вторгаются кубисты.

Кубисты не могли остаться в стороне от объемного искусства. Пикассо, Лоран, Дюшан-Виллен - практически ни один мастер живописец не смог противостоять искушению попробовать свои силы в пластике.



«Лицо Мей Уэст», Сальвадор Дали

Стремление послевоенных художников убежать подальше от реализма легко объясняется недавно закончившимися боевыми действиями и крушением фашистских режимов. Реальность слишком неприглядна, чтобы ее отображать. Мастера пластики ищут новые формы выражения красоты мира. Сюрреализм для подобного поиска предоставляет множество возможностей. Предметом изображения становиться мечта, галлюцинация, мираж, видение.

Постмодернизм, с его стремлением к провокации, игре, иллюзии, сумел переварить всю тысячелетнюю историю скульптуры, взяв из каждого стиля нечто особенное. Постоянно комбинируя, переставляя, творчески перерабатывая новое направление, которое по сути можно считать сотней микронаправлений, создает удивительно непохожие друг на друга произведения. В них множество идей, неоднозначность и многоплановость, откровенная провокация и плагиат, возведенный на пьедестал «реплики вечного».

В современной скульптуре сформировались новые принципы: лаконизм форм, значимость фактуры (изменился способ обработки, материал и т.д), важность цвета (контрастность, насыщенность), как способ самовыражения.

Постмодернизм не боится сделать эксперимент составляющей творческого процесса, спешит удивить, шокировать, вызвать сильные чувства у зрителя. Представить данную эпоху можно именами многих скульпторов, творящих в совершенно разных жанрах: Майкл Джеймс, Пэйдж

«Расширение», Пэйдж Бредли

Бредли, Жауме Пленса, Сон Мо Пак, Робин Уайт, Дарио Тирони, Бруно Валпот и т.д.

Герои скульптур Пэйдж Бредли находятся в состоянии напряжения и борьбы с внутренними и внешними ограничениями. Они пытаются вырваться из мира условностей и ярлыков, заключающих их жизнь в рамки социальных стереотипов; стремятся познать свободу, оказавшись в мире без границ.

Испанский художник Жауме Пленса знаменит своими скульптурами-инсталляциями, в которых человеческие тела создаются из букв, света и звуков.

«Сердца деревьев», Жауме Пленса. Бронза, Йоркширский парк скульптур

Через все творчество скульптора проходит образ «человека, обнимающего дерево». Скульптуры как бы говорят зрителю: «Мы часть земли, но мы можем дотянуться и обнять космос». Особую роль в творчестве художника занимает слово – скульптуры Жауме иногда полностью состоят из букв.

Проект «Человек», Сон Мо Пак. Проволока

Сон Мо Пак, корейский современный художник, в совершенстве освоил искусство создания ажурных портретов из проволоки. Скульптуры выглядят как монолит без единого зазора и пропуска. Если присмотреться, обмотка напоминает кольца на стволе дерева, что усиливает особый визуальный эффект.

Таким образом, проследив эволюцию изображения человека скульпторами разных эпох, можно отметить, что меняется манера и техника исполнения скульптурных произведений. В античности мог использоваться недолговечный или хрупкий материал (слоновая кость, терракота, дерево), кроме того в скульптуры могли инкрустировать драгоценные камни, что не позволило многим произведениям искусства сохраниться.

На протяжении всех эпох художники использовали такие материалы, как мрамор, бронза, гранит, дерево. Сегодня современные скульпторы способны

создавать произведения из всех подручных средств: алюминиевая проволока, пластмасса, металл и пр., а также, конечно, мрамор и дерево.

У некоторых современных художников, несмотря на желание поэкспериментировать с образами и техникой исполнения, несмотря на абсолютную свободу постмодернизма, сохранилось все же античное стремление к созданию идеальных, пропорционально точных фигур. Кроме того, скульптура как вид искусства сохранила тягу к прекрасному, наполненность внутренним эстетическим содержанием.

Список литературы:

1. Скульптуры мира: фото и описание [Электронный ресурс] .- URL: http://muzei-mira.com/sculpture/
2. Древняя скульптура. Особенности древней скульптуры, древняя скульптура разных эпох [Электронный ресурс] .- URL: http://древняя-скульптура.рф/

ПРОБЛЕМА ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ ДЕФОРМАЦИЙ МЕДИЦИНСКИХ РАБОТНИКОВ И ОРГАНИЗАЦИЯ ПРОФИЛАКТИЧЕСКИХ МЕРОПРИЯТИЙ

Королёва Татьяна Викторовна

Руководители: Сердюкова Елена Витальевна, Тарасова Наталья Анатольевна

Тарский филиал бюджетного профессионального образовательного учреждения Омской области «Медицинский колледж»

«Мы не можем быть большим, чем мы есть…,
но то, что мы есть, намного больше, чем мы думаем»
Гари Чернисс

В последние годы в России, как и в других развитых странах, все чаще говорят о психологических аспектах работы специалистов разных сфер. Выполнение любой профессиональной деятельности в течение длительного

времени, в сопровождении разного рода стрессоров может привести к развитию деформаций личности, затрудняющих работу, снижающих ее эффективность. Причем речь идет не только о профессиональном стрессе или повышенном эмоциональном напряжении, но и о синдроме профессионального сгорания или выгорания работников. Это самая опасная профессиональная болезнь тех, кто работает с людьми. Впервые этот синдром был описан Х. Фройденбергером в 1974 г. [8]. В 1981г. А. Морроу предложил яркий эмоциональный образ, отражающий, по его мнению, внутреннее состояние работника, испытывающего дистресс профессионального выгорания: «Запах горящей психологической проводки».

Для медицинских работников данная тема чрезвычайно актуальна, так как их деятельность по определению требует значительных эмоциональных вложений. Она связана с больными людьми и со всеми трудностями, которые из этого проистекают (стрессы, негативные эмоции, перенос их в собственную жизнь, переживания, конфликты). Кроме того, она требует постоянных интеллектуальных и временных вложений в учебу и в постдипломное образование, связана с ночными дежурствами, ненормированным рабочим днем.

Одним из первых в России поднял проблему профессионального выгорания медицинских работников профессор, доктор медицинских наук, А. П. Зильбер. Он определил, что ведущее положение по риску возникновения стрессового напряжения и синдрома профессионального выгорания занимает профессия медсестры. [6]

Ее рабочий день занимает общение с пациентами, требующими заботы и внимания. Сталкиваясь с негативными эмоциями, медсестра невольно вовлекается в них и начинает испытывать повышенное эмоциональное напряжение. Это проявляется неадекватным эмоциональным реагированием на пациентов, усталостью, негативным влиянием работы на личную жизнь, ощущением физических и психологических перегрузок, напряжением на работе, конфликтами с руководством, коллегами.

Для сестринского персонала в целом характерны следующие факторы, способные вызвать синдром профессионального выгорания:

1. **условия сестринского труда**: постоянный эмоциональный контакт с большим количеством больных людей, постоянный контакт со смертью (реальной или потенциальной), низкая заработная плата, перегрузки, сменная работа, неравномерно распределенная ответственность, отсутствие согласованности в работе и другое;
2. **внутриличностные особенности**: чувство высокой ответственности, неудовлетворенность своим положением, боязнь администрации, дефицит психологических знаний и т.д.
3. **внешние причины**: сверхконтроль администрации, разного рода аттестации и сертификации, конфликты с администрацией;
4. **проблемы коммуникативного характера**, возникающие при общении с пациентами, их родственниками, коллегами. [3]

Длительное или повторяющееся действие этих факторов приводит к профессиональному выгоранию.

Выделяют 3 типа медицинских сестер, которым угрожает профессиональное выгорание:

1. «педантичный», характеризующийся добросовестностью, возведенной в абсолют, чрезмерной, болезненной аккуратностью, стремлением в любом деле добиться порядка.
2. «демонстративный», стремящийся первенствовать во всем;
3. «эмотивный», состоящий из впечатлительных и чувствительных людей, склонных воспринимать чужую боль, как свою [10].

Развитию указанного синдрома способствуют: высокий уровень эмоциональности, высокий самоконтроль, склонность к повышенной тревоге.

Синдром возникает как защитная реакция и развивается постепенно. Он проходит три стадии. А. Куллен так характеризует стадии профессионального выгорания сестринского персонала:

1 стадия: тревожность; на этой стадии ярко выражена неспособность

функционирования на требуемом уровне, использование механизмов защиты для поддержания своей репутации;

2 стадия: сопротивление; основные характеристики этой стадии - цинизм, строгость; фиксация на правилах и инструкциях и непреклонность в отстаивании своих позиций, замкнутость, изолированность от других;

3 стадия: истощение; человек может быть с одной стороны сонным, вялым и апатичным, а с другой – очень злым и жестоким, проявляются психосоматические заболевания, снижается качество работы, обостряются хронические и проявляются психосоматические заболевания, поэтому своевременная диагностика и профилактика этих проявлений очень важна. А профилактика, как известно, начинается с распознавания и понимания сути проблемы [1].

Эффективным средством профилактики напряженности, предотвращения симптомов профессионального выгорания является использование способов саморегуляции и восстановления себя. Это своего рода техника безопасности для специалистов, имеющих многочисленные и интенсивные контакты с людьми в ходе своей профессиональной деятельности. Она включает умение управлять своим психоэмоциональным состоянием, достигаемое путем воздействия человека на самого себя с помощью слов, мысленных образов, управления мышечным тонусом и дыханием. В результате саморегуляции могут возникнуть 3 основных эффекта: успокоение, восстановление, активизация [4]

На 1 месте стоят естественные способы саморегуляции организма. Это длительный сон, вкусная еда, общение с природой, животными, баня, массаж, танцы, театр, музыка и т.д. Однако подобные средства нельзя использовать на рабочих местах. Есть специальные приемы, которые можно применять во время работы. Это чередование работы и кратковременного отдыха, дыхательные гимнастики, упражнения для глаз, рук, методики для снятия мышечного и эмоционального напряжения и другое. Возможно использование разных приемов оформления интерьеров: аквариумы, картины, фотографии. Важно

разобраться, какими естественными механизмами снятия напряжения и разрядки, повышения тонуса владеет человек, освоить способы саморегуляции.

Нами проведена оценка психологического состояния среднего медицинского персонала БУЗ ОО «Тарская ЦРБ».

В разработку были включены данные опросных листов, полученные от 60 медицинских сестер следующих отделений: реабилитации, акушерского и гинекологического, терапии и сосудистого центра, функциональной диагностики и станции скорой помощи.

Характеристика контингента:

а) возраст обследуемых – от 28 до 52 лет;

б) профиль работы – старшие медицинские сестры, медсестры стационара: постовые, процедурные, палатные, операционные и т.д.

в) пол – женский.

Использовался комплекс психодиагностических методик: тест САН (самочувствие, активность, настроение) [11], методика В.В. Бойко «Диагностика уровня эмоционального выгорания» [2], а также анкетирование.

Результаты проведенной психодиагностики показали, что психоэмоциональное состояние удовлетворительное у 73,6% обследованных, у 26,4% выявлены признаки повышенной утомляемости, из них у 13% преобладали отрицательные эмоции на фоне повышенного уровня стресса и нервного напряжения. На проблемы в самочувствии указали 29% специалистов; беспокойный сон у 56%, нарушения памяти и внимания отмечают 16% и 26% соответственно, на рассеянность жалуется 14% респондентов, 14% - испытывают мышечную слабость.15% - беспокоят перепады настроения: у 18% - наблюдается неуверенность в себе, 17% - находятся в угнетенном состоянии, 9% респондентов отмечают отсутствие желания общаться. 37% - страдают хроническими заболеваниями, у 68% из них 1-2 раза в год случаются обострения.

Анализ результатов диагностики сотрудников по отделениям позволяет сделать вывод, что большинство сотрудников акушерского и

гинекологического находятся под действием избыточного стресса. 43% специалиста отделения интенсивной терапии показывают эмоциональную неустойчивость, которая вызвана большой профессиональной нагрузкой и повышенной утомляемостью. Для сотрудников отделения реабилитации характерно успешное преодоление стрессовых ситуаций. Специалисты станции скорой помощи показали выраженные симптомы эмоционального истощения (40%).

Выраженность симптомов профессиональной деформации зависит от стажа и возраста: чем больше стаж и возраст сотрудников, тем больше они проявляются.

Полученные данные были использованы нами для организации профилактической работы с медицинским персоналом БУЗ ОО «Тарская ЦРБ». Проведена конференция «Реализация национального проекта «Здоровье»: Профилактика профессионального выгорания у медицинских работников». Сотрудники информированы о сути проблемы выгорания, причинах, способах избежать воздействия негативных факторов. Организован тренинг «Учимся управлять стрессом». Присутствовавшие на нем обучены техникам мышечного и эмоционального контроля и расслабления. Разработано пособие для работников медицинской сферы (руководителей и персонала) «Синдром профессионального выгорания: профилактика и практические рекомендации», памятка «Как избежать встречи с синдромом профессионального выгорания».

Резюмируя вышеизложенное, считаем важным отметить, что синдром профессионального выгорания существенно деформирует поведенческие реакции специалистов и приводит к развитию психосоматических заболеваний, о чем свидетельствуют частые обострения хронических заболеваний. Медицинские работники должны формировать у себя личностные качества, способствующие повышенной сопротивляемости синдрому выгорания. Это: способность сохранять душевное равновесие в ситуации неопределенности; отсутствие предубеждения по отношению к больным; принимающая, не осуждающая позиция; терпеливость и ненавязчивость; практицизм, ориентация

на решение проблем; гибкость; оптимизм, способность поддержать больного и коллегу; спокойная твердость; чувство юмора; умение учитывать обстоятельства. Они могут и должны создать позитивный эмоциональный настрой на свою профессиональную деятельность, относиться к своей работе и своему здоровью как к осмысленной ценности, обучаться самостоятельному использованию конкретных техник снятия напряжения после стрессовых ситуаций. Своевременное использование психокоррекционных воздействий позволит сохранить здоровье и профессиональную продуктивность.

Список литературы:

1.Авхименко, М.М. Некоторые факторы риска труда медика [Текст] // Медицинская помощь. – М.: Медицина, 2003. – № 2. – 112с.

2.Бойко В.В. Синдром «эмоционального выгорания» в профессиональном общении. – СПб, 1999.

3.Великанова Л.П., Потапова Н.П. Динамические характеристики синдрома эмоционального выгорания у среднего медицинского персонала // Медицинская сестра. – 2014; 6: 22-25.

4.Водопьянова Н.Е., Старченкова Е.С. Синдром выгорания: диагностика и профилактика. СПб: Питер, 2009.

5.Голенков А.В. Что влияет на удовлетворенность медсестер работой //Медицинская сестра. 2010; 3:50-53

6.Захаров, С. Синдром выгорания у врачей стигма профессионализма или расплата за сочувствие? [Текст] / http://forums.rusmedserv.com

7.Лешукова, Е. Синдром сгорания. Защитные механизмы. Меры профилактики / http://home.perm.ru 12.10.2015

8.Морозов В.В., Жижин К.С., Огонесян Т.В. Профессиональное выгорание медицинской сестры как следствие специфики трудового процесса//Сестринское дело. – 2010; 3:27-29.

9.Мухин Н.А., Косарев В.В., Бабанов С.А., Фомин В.В. Профессиональные болезни. М.: ГЭОТАР-медиа,2013. 496 с.

10.Островская И.В. Психология : учебник для мед. училищ и колледжей.- 2 –е

изд., испр.- М.: ГЭОТАР - Медиа, 2013.- 480 с.: ил.
11.Райгородский Д.Я. (редактор-составитель) Практическая психодиагностика. Методики и тесты. Учебное пособие. – Самара: БАХРАХ,,1998. – 672 с.

РЕАБИЛИТАЦИЯ ДЕТЕЙ ОТ 6 МЕСЯЦЕВ ДО ГОДА С ГИПЕРТОНУСОМ МЫШЦ С ПОМОЩЬЮ МАССАЖА И ЛЕЧЕБНОЙ ФИЗКУЛЬТУРЫ

Кошкина Юлия

Руководитель: Чернякова Наталья Ивановна

Тарский Филиал бюджетного профессионального образовательного учреждения Омской области «Медицинский колледж»

«Здоровые дети – здоровая нация» - это выражение остается актуальным во все времена. Согласно медицинской статистике в настоящее время у девяти из десяти грудничков в возрасте от 6 месяцев до 1 года нарушен мышечный тонус и чаще в сторону гипертонуса. Это связано с частыми экстрагенитальными патологиями у будущей матери в анамнезе, осложненным течением родов, вредными факторами окружающей среды.

Нас заинтересовал вопрос о реабилитации детей с данной патологией.

Цель данной работы:

Разработать комплекс физических упражнений и массажа при мышечном гипертонусе у детей от 6 месяцев до 1 года.

Объектом исследования явились дети от 6 месяцев до 1 года, проходящие лечение в детском отделении БУЗ ОО Тарская ЦРБ.

Предмет исследования: гипертонус мышц у детей от 6 месяцев до 1 года.

В ходе исследования были использованы следующие **группы методов:**

- теоретический: изучение и анализ медицинской литературы по теме исследования; изучение и анализ имеющихся методик реабилитации детей с

указанным заболеванием;

- эмпирические методы: апробирование подобранных упражнений и техник массажа, наблюдение за эффективностью используемого комплекса ЛФК и массажа;

- статистические методы: оценка эффективности подобранного комплекса ЛФК и массажа при мышечном гипертонусе.

Нами были обследованы дети, проходящие лечение в детском отделении и выявлено 5 детей от 6 месяцев до 1 года, страдающих данным заболеванием. Результатом работы с ними явилось создание на базе имеющихся методик комплекса физических упражнений и массажа, эффективно влияющих на снижение гипертонуса мышц.

В изученной нами литературе **мышечный гипертонус** определяется как чрезмерное мышечное напряжение.

Нарушения мышечного тонуса – это всегда проблемы в работе центральной нервной системы – головного или спинного мозга. Причина нарушений может появиться до или во время рождения. Это, например, болезни матери в период беременности, сахарный диабет, употребление алкоголя и наркотиков, курение, прием лекарственных препаратов, стрессы, многоплодная беременность, стремительные роды, пособия и стимуляция родов или гипоксия (нехватка кислорода), асфиксия (удушье). Нарушение мышечного тонуса у новорожденных и детей первого года жизни чаще всего обусловлено гипоксически - ишемической энцефалопатией. Это повреждение головного мозга является следствием двух причин: гипоксии и ишемии (нарушение кровоснабжения тканей, ведущего в свою очередь гипоксии).

Дети с гипертонусом, как правило, беспокойны: часто плачут, плохо спят, реагируют на любой звук, яркий свет, при плаче у них дрожит подбородок, и они постоянно срыгивают.

При гипертонусе ребенок с рождения хорошо держит голову: его затылочные мышцы напряжены. Ножки и ручки поджаты и приведены друг к другу. Кроме того, для гипертонуса характерно: опора на цыпочки, поджатые

пальцы стоп. В старшем возрасте при сохранении спастичности характерна «походка лыжника», обычно такие дети быстро снашивают носки обуви.

Еще одно проявление местного гипертонуса – это напряжение мышц шеи у детей и так называемая «кривошея». Мышечная защита срабатывает в ответ на травму - перерастяжение шейного отдела позвоночника в процессе родов при извлечении плода методом кесарева сечения.

Явным признаком является поза во сне: голова ребенка откинута назад, руки и ноги плотно прижаты друг к другу.

Нами были изучены работы Красиковой И.С (преподавателя курса медицинского массажа Санкт-Петербургского колледжа повышения квалификации средних медработников, автора популярных книг), Гореликовой Е., Епифанова В.А., Исаевой Е.Л., Потапчук А.А (профессора кафедры адаптивный физической культуры Санкт-Петербургского государственного университета физической культуры им. П.Ф. Лесгафта). Они сходятся во мнении, что на организм маленького ребенка массаж и физические упражнения оказывают разностороннее и благотворное влияние. Под их воздействием от нервных окончаний кожи в мозг поступает огромное количество импульсов, оказывающих тонизирующее воздействие на центральную нервную систему. Вследствие этого улучшаются ее основные функции, в том числе контроль над работой различных органов и систем.

Работающие мышцы потребляют в 3 раза больше питательных веществ и почти в 7 раз больше кислорода, чем бездействующие. В связи с этим в процессе тренировок они лучше снабжаются кровью, кислородом и питательными веществами. Кроме того, в результате регулярных тренировок мышцы становятся эластичными, приобретают округлость, силу и выносливость. При сокращении мышцы в месте ее прикрепления к кости происходит стимуляция надкостницы, что способствует росту костной ткани. В результате весь опорно-двигательный аппарат становится крепче.

Физиологи уверены, что одним из важнейших результатов занятий гимнастикой является стабилизация основных нервных процессов –

торможения и возбуждения. А главными свойствами этих процессов являются уравновешенность, сила и подвижность, то есть те качества, которые очень важны для правильного развития гармоничной личности.

Для того, чтобы движения ребенка стали правильными, нужны регулярные занятия, так как при этом происходит правильное формирование двигательного стереотипа. Последний проходит целый ряд стадий: от скованных и неловких движений до точных, выполненных без особого напряжения и затрат энергии, а впоследствии и до автоматических. В таком качестве они составляют основу любого двигательного акта.

Ученые указывают, что чем раньше начинаются занятия, тем легче добиться формирования динамического стереотипа и получить устойчивый результат.

Е.Л. Исаева отмечает, что «массажные приемы, предназначенные для детей первого года жизни, в основном должны носить расслабляющий характер. Она предлагает использовать поглаживание, разминание и растирание, которое в детском массаже используют очень широко, но скольжение рук при этом должно быть очень медленным и мягким» [3, с. 57].

Из специальных приемов она отводит особое место потряхиванию, которое нередко используют при повышенном тонусе мышц конечностей.

Описанные приемы массажа она рекомендует сочетать с пассивными упражнениями. Причем приступать к ним можно только в том случае, если мышцы конечностей хорошо расслаблены, а движения можно производить свободно, мягко и без особых усилий.

Большую пользу, по мнению Исаевой Е.Л., приносят также похлопывания ладошкой ребенка по различным поверхностям (крупным игрушкам, стене либо столу) или игра в «ладушки».

После того как кисть малыша полностью раскроется, она рекомендует научить его играть в «сороку» и «ладушки».

И.С. Красикова для расслабления мышц рекомендует применять точечный массаж (точечную вибрацию). Он заключается в следующем:

«подушечкой одного пальца (большого, указательного или среднего) надавливают на определённую зону (точку) с одновременной вибрацией, не отрываясь от неё в течение 5-15 секунд, колебательные движения должны быть очень мелкие (почти незаметное дрожание), быстрые, причём лучше, если скорость их будет меняться волнообразно (вначале помедленнее, в середине быстро, в конце снова помедленнее), давление на точку также меняется от поверхностного к глубокому и к концу снова ослабевает» [4,с.167]. Точечный массаж делается руками по 2-3 надавливания с паузами между ними по 3-5 секунд, во время которых на массируемом участке проводится поглаживание.

Совместив данные методики, мы подготовили комплекс упражнений и апробировали его. Курс лечения - 15 дней.

Приемы массажа и упражнения, способствующие расслаблению мышц:

1. Поза «эмбриона»

Малыш лежит на руках матери на спине. Скрестите его руки на груди, сгибая при этом ноги, колени подтяните к животу, голову нагните вперед. Данное положение зафиксируйте руками, после чего покачайте ребенка 5–10 раз вперед-назад или к себе и от себя. Движения должны быть плавными и ритмичными.

2. Покачивание на мяче

Ребенка нужно уложить грудью и животом на мяч и, придерживая, покачивать вправо-влево, вперед-назад и по кругу. При повышенном тонусе сгибателей рук осторожно вытягивайте их вперед.

3. Покачивание на весу

Держа малыша вертикально на руках, покачайте его из стороны в сторону. Данное упражнение можно делать и в воде, где движения можно выполнять как в горизонтальном, так и в вертикальном положении.

Массажные приемы и упражнения на расслабление мышц-сгибателей рук.

Расслабление мышц тела: выполните покачивания на мяче или в позе

«эмбриона». При этом нужно стараться, чтобы малыш выпрямлял руки вперед и раскрывал кисти. Для того, чтобы расслабить мышцы-сгибатели, расположенные на передней и внутренней поверхностях руки, выполните поглаживания груди и рук и точечный массаж

Следует захватить предплечье ребенка в средней его части и выполнить 3–5 встряхивающих движений. Описанные приемы следует сочетать с пассивными упражнениями.

Пассивные упражнения

1. Отведение рук, согнутых в локтях.
2. Подъем согнутой руки из положения лежа на боку.
3. Выведение согнутых рук вперед из положения лежа на животе.
4. Разведение прямых рук в стороны, сочетаемое с поочередным или синхронным потряхиванием.
5. Скрещивание рук с последующим разведением их в стороны.
6. Упражнение «бокс».
7. Попеременное поднятие рук вверх.
8. Одновременный подъем рук вверх.
9. Круговое движение руками.
10. Комбинированное движение: сначала следует согнуть руки ребенка в локтях, затем поднимите их вверх, выпрямите, после чего снова согнуть и опустить вниз ладонями к телу.
11. Вращение предплечий. Руки малыша согните в локтях на уровне грудной клетки так, чтобы ладони были обращены друг к другу. Затем разверните предплечья так, чтобы ладони были обращены к лицу ребенка. После этого вернитесь в исходное положение и поверните предплечья ладонями вниз.
12. Отведение большого пальца. Прежде чем приступить к выполнению этого упражнения, нужно сделать точечный массаж у его основания (рис. 3).

Часто отведения большого пальца можно достигнуть только после точечного массажа основания боковых сторон ногтей остальных пальцев и последующего их разгибания. Одновременно с этими приемами нужно

проделать энергичный массаж и упражнения, укрепляющие разгибатели рук, расположенные на задней и наружной поверхностях предплечий.

Похлопывания ладошкой ребенка по различным поверхностям (крупным игрушкам, стене либо столу) или игра в «ладушки».

Захватить руку ребенка и провести ладошкой по своему лицу (либо по руке): это очень полезно и приятно.

Специальные упражнения:

1. На стол положите большой мяч. Возьмите малыша левой рукой под грудь, а правой сверху за ноги («вилочкой») и поднимите над мячом. Слегка подбрасывая ребенка на руках, предоставьте ему возможность дотянуться до мяча.
2. Поддерживая малыша за ноги снизу и под грудь, приблизьте его к опоре и опять потяните назад. Эти движения должны стимулировать раскрытие кистей и разведение пальцев.
3. Покачивая малыша на мяче в положении лежа на животе, вытяните его руки и, наклоняя вперед, побуждайте ребенка опереться на руки.
4. Поддерживая ребенка одной рукой за ноги, а другой за туловище, осторожно спускайте его с коленей головой вниз. Важно, чтобы при этом малыш вытягивал руки перед собой и в конце упражнения опирался на них.
5. Исходное положение: ребенок лежит на животе с опорой на кисти рук. Медленно отведите его плечи назад с одновременным надавливанием вниз, добиваясь прочной опоры выпрямленных рук.
6. Поставить малыша на четвереньки. Затем поднимите его голову: при этом должно произойти выпрямление его рук с полным разгибанием пальцев.
7. Упражнение «тачка».

Массажные приемы и упражнения, способствующие снижению тонуса мышц голени и бедра и развитию опорных функций стоп.

Точечный массаж в области тазобедренных суставов: Подушечкой одного из пальцев нужно коснуться места проекции сустава сбоку. При этом вы должны почувствовать под пальцем небольшое углубление, после чего нужно

оказывать на найденную точку давящее и вибрационное воздействие одновременно.

Выполните точечный массаж области, расположенной в центре внутренней поверхности бедра с одновременным отведением и потряхиванием согнутой ноги.

При гипертонусе задних мышц голеней исходное положение - ребенок лежит на спине, ноги согнуты, колени разведены. Сначала помассируйте подошвы ног, одновременно потряхивая стопы и сгибая их вперед. Для того чтобы облегчить последнее, нужно предварительно провести точечный массаж, мягко надавив на зону перехода тыльной части стопы в голень. После этого следует провести массаж передней поверхности голени и стопы (растирание и поглаживание). Заднюю поверхность голени нужно массировать более мягко, применяя поглаживание, легкое растирание, нежное разминание и потряхивание икроножных мышц. Затем ребенка следует переложить на живот, согнуть его ноги в коленях и поднять голени вертикально. После этого с мягкой вибрацией нужно надавить на подошвы ног, мягко растягивая ахиллово сухожилие.

Исходное положение: ребенок лежит на животе, его ноги (стопы) свисают со стола. Средним и указательным пальцами обхватите ногу малыша, а большим осторожно нажмите на его стопу у основания пальцев. Это должно вызвать сгибание стопы. Затем с нажимом проведите по наружному краю стопы от пальцев к пятке: произойдет ее разгибание.

Упражнения при повышенном тонусе мышц ног:

1. Рефлекторное упражнение на опору и выпрямление ног. Поддерживая ребенка вертикально, дайте ему упереться ногами в поверхность стола.
2. Рефлекторная «ходьба». Поддерживая малыша в вертикальном положении с наклоном вперед, коснитесь его стопами поверхности стола.
3. Рефлекторное ползание, ползание на спине и в полугоризонтальном положении.
4. *Топтание мяча ногами*. Положить мяч в кроватку ребенка для того, чтобы он

«топтал» его ногами.

5. Упражнение «скользящие шаги». Ранний вариант этого упражнения - топанье согнутыми ногами по поверхности стола.

Полученные результаты: у 4 из 5 детей наблюдалось значительное снижение гипертонуса мышц.

Рекомендации для родителей.

В теплой воде снижается тонус мышц. Можно использовать: теплые ванночки (хвойные, валериановые), плавание на кругу, игровые моменты в ванночке. Такие ванночки и занятия в воде хорошо успокаивают ребенка перед дневным и ночным сном.

Упражнения при гипертонусе конечностей, которые родители могут проводить с ребенком ежедневно в домашних условиях, различны в зависимости от того, какие мышцы в тонусе, но принцип один.

1. Ребенок лежит на спине, взрослый поглаживает его ручки и/или ножки (с повышенным тонусом) соответственно от плеча к пальчикам, от бедра к пальчикам.

2. Разгибание спазмированных конечностей и пальчиков проводить осторожно, поглаживающими движениями от ладони к кончикам пальцев, от пяточек к пальчикам.

3.Круговые движения кистью или стопой по часовой, против часовой стрелки.

4. Потряхивание конечностей, удерживая ребенка осторожно за пальчики, чередовать с упражнением «Поза эмбриона», (ручки и ножки прижаты к животу).

5. Упражнение на мяче, помогающее формировать опору на стопу - ребенок ножками ставится на шершавую поверхность, животиком кладется на мяч (не очень большого размера), взрослый покачивает мяч вперед-назад, влево-вправо. Такие упражнения рекомендуется проводить с ребенком ежедневно, обязательно соблюдая последовательность. Они значительно ускоряют процесс выздоровления.

Профилактика нарушений мышечного тонуса.

Это, прежде всего, здоровые мамы: исключение вредных привычек, наблюдение за течением беременности и развитием плода, занятия с новорожденным, проведение с ним оздоровительного массажа и зарядки, развивающий уход за ребенком, комплексные медицинские осмотры для своевременной диагностики и принятия необходимых мер помощи.

Таким образом, результаты данной исследовательско-практической работы позволяют наметить перспективы для дальнейшего исследования, а разработанный комплекс упражнений можно использовать в практической деятельности.

Список литературы:

1. Епифанов, В. А. Лечебная физическая культура и массаж/ В.А. Епифанов: ГЭОТАР-Медиа, 2012.- 568с.
2. Епифанов В.А. Лечебная физическая культура / Учебное пособие для вузов. М.: Издат. дом «ГЭОТААМЕД», 2002.-518с.
3. Красикова, И.С. «Детский массаж и гимнастика для детей от рождения до трёх лет»: изд.5-е / СПб, 2005, 213с.
4. Красикова И. С. Детский массаж. Массаж и гимнастика для детей от трёх до семи лет. [Текст] / - СПб.: «Корона принт», 2003.-318с.
5. Потапчук, А..А Массаж в детском возрасте/А.А. Потапчук., М.Д Дидур., С.В :Уч.пособие: Речь, 2010.-318с.
6. Потапчук, А. А. Осанка и физическое развитие детей. Программы диагностики и коррекции нарушений [Текст] /А.А. Потапчук, М.Д. Дидур. — СПб.:Речь, 2001,-166с.

КРИТЕРИИ ДЛЯ ВЫБОРА ВИДА И ИНТЕНСИВНОСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ НАГРУЗКИ ЗДОРОВОМУ ЧЕЛОВЕКУ ПО МЕТОДАМ ДИАГНОСТИКИ, ДОСТУПНЫМ ФЕЛЬДШЕРУ

Майоров Максим Васильевич, Титова Е. В.

Руководитель: Дудченко Татьяна Юрьевна

ОГБПОУ «Томский базовый медицинский колледж», Томск

Актуальность. Практическая деятельность фельдшера неразрывно связана с профилактикой заболеваний. Одним из ведущих факторов риска возникновения неинфекционных заболеваний является гиподинамия, а движение – неотъемлемая часть здорового образа жизни. При профилактическом консультировании населения фельдшер рекомендует динамические нагрузки людям с риском сердечно-сосудистых, респираторных и других заболеваний. При освоении профессионального модуля «Профилактическая деятельность» у нас возник вопрос: какую нагрузку рекомендовать отдельно взятому человеку? Существуют рекомендации ВОЗ по продолжительности и интенсивности физической активности для трех возрастных групп [1]. Однако мониторинг достижений успехов студентов на занятиях по физической культуре позволяет заметить разницу в сдаче нормативов среди студентов, относящихся к основной группе. Более того, отмечались случаи смерти студентов и школьников во время занятий спортом от острой сердечной недостаточности, что заставляет задуматься о целесообразности индивидуального подбора интенсивности нагрузки и более тщательного распределения несовершеннолетних в группы для занятий физической культурой.

Цель. Выявить критерии для выбора вида и интенсивности физической нагрузки здоровому человеку по рутинным методам диагностики, доступным фельдшеру.

Для достижения цели исследования нами были поставлены следующие **задачи**:

1. Выявить предпочтения видов двигательной активности и ее переносимости методом анкетирования в исследуемой группе.
2. Провести обследование группы общедоступными методами, определить состояние вегетативной системы по вычисленным индексам, мышечную силу, анализ состава тела.
3. Выявить взаимосвязь полученных данных и результатов сдачи нормативов на уроке физкультуры в группе.

Материалы и методы исследования. Для проведения исследования была отобрана группа студентов нашего колледжа в составе 21 человек, в возрасте от 19 до 24 лет, из них 2 мужчины и 19 женщин. Им было проведено анкетирование, антропометрия, измерение пульса, артериального давления, кистевая динамометрия. На аналитических весах (TANITA BODY COMPOSITION ANALYZER BC-418) определен состав тела (доля воды, жира, мышечной массы, индекс массы тела) [2]. Проанализированы результаты сдачи нормативов на уроках физкультуры (челночный бег, прыжки на скакалке, метание мяча).

По результатам анкетирования выявлено, что только 2 человека занимаются спортом, 3 человека освобождены от занятий физкультурой. Остальные регулярно посещают уроки физкультуры и эпизодически занимаются самостоятельно. При анализе данных сдачи нормативов выявлено, что 2 человека норматив не сдали.

Индекс массы и состав тела в исследуемой группе был в пределах нормальных значений, у двух человек выявлено повышенное артериальное давление (140/90мм рт.ст.). По показателям артериального давления, пульса, антропометрии были вычислены вегетативные индексы (Кердо, Баевского, коэффициент выносливости), которые часто используются в оценке различных методов лечения, адекватности нагрузки у спортсменов и больных сердечно-сосудистыми и другими заболеваниями [3,4,5].

Индекс Кердо (ВИ) показывает соотношение симпатического и парасимпатического отделов вегетативной нервной системы.

«Рис» 1.

В группе 62% имели уравновешенный тип вегетативной нервной системы. У 38% исследуемых преобладает одна из систем, это может привести к нарушению адаптации при интенсивных физических, умственных или эмоциональных нагрузках и способствовать развитию острых или обострению хронических заболеваний. У двух человек отмечалось значительное отклонение индекса, у остальных - умеренное.

Индекс Баевского определяет состояние адаптации сердечно-сосудистой системы. Все исследуемые показали удовлетворительную адаптацию. Мы ожидаем увеличение этого показателя у людей с заболеванием сердца.

Коэффициент выносливости используется для оценки степени тренированности сердечно-сосудистой системы к выполнению физической нагрузки. Увеличение коэффициента является показателем нетренированности сердечно-сосудистой системы, уменьшение - об утомлении [6]. У 7 человек (33%) этот показатель был нормальным, остальные показали низкую тренированность сердечно-сосудистой системы.

Нами отмечено, что два человека с выраженной парасимпатикотонией при нормальном коэффициенте выносливости, занимающиеся спортом, превосходно сдали все нормативы, что свидетельствует о хорошей тренированности. Они с удовольствием занимаются спортом и хорошо переносят все виды нагрузки.

В результате, испытуемые с нормальным индексом выносливости

быстрее пробегали челночный бег и совершали большее количество прыжков в минуту на скакалке.

По индексу Кердо, студенты с преобладанием парасимпатической иннервации и уравновешенной нервной системой в среднем показывали лучшие результаты в динамической нагрузке, чем студенты с преобладанием симпатической иннервации.

Силовые же показатели (метание мяча) никак не зависели от данных индексов.

В заключении выявлено, что существует закономерность между показателями динамических тестов, типом иннервации и коэффициентом выносливости. Эти показатели эффективны в оценке состояния и результатов тренировки сердечно-сосудистой системы. При профилактическом консультировании пациентам с низкой двигательной активностью, с преобладанием тонуса симпатической нервной системы и низким коэффициентом выносливости рекомендовать постепенное увеличение динамической нагрузки по интенсивности и продолжительности. Результатом эффективности занятий будет повышение тонуса парасимпатической нервной системы и нормальный коэффициент выносливости.

Полученные результаты приблизительны, требуют дальнейшего изучения по возможности их использования при распределении студентов по группам для занятий физической культурой для предупреждения осложнений со стороны сердечно-сосудистой системы при кардионагрузках.

Выводы.

1. По результатам исследования выявлено, что студенты с хорошей физической подготовкой с удовольствием занимаются различными видами физических нагрузок, хорошо их переносят, не испытывают сложностей при сдаче нормативов. Малотренированные хуже сдают нормативы и плохо переносят динамические нагрузки.
2. Вегетативные индексы (Кердо, коэффициента выносливости) могут быть использованы при контроле за адекватностью динамической физической

нагрузкой, отборе школьников и студентов в группы для занятий физкультурой, контроле эффективности тренировки.

Список литературы:

1. Интернет-ресурс «Всемирная организация здравоохранения»: «Глобальная стратегия по питанию, физической активности и здоровью»: http://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_recommendations/ru/
2. Интернет-ресурс «aura-med путь к здоровью»: https://au-med.ru/analizatory_sostava_tela_prinsip_raboti
3. Интернет-ресурс «Медицинская компания Лечение и Диагностика»: http://pozwonocnik.ru/articles/medicinskie-stati/metody-funkcionalnoj-diagnostiki-serdechno-sosudistoj
4. Интернет-ресурс «Тесты о здоровье»: http://www.breathing.ru/tests/
5. Интернет-ресурс «Medicport.ru»: http://medicport.ru/diagnostics/donozologicheskaya_diagnostika/koefficient_vynoslivosti/
6. Интернет-ресурс «Глобальная медицина»: http://www.globalmedics.ru/lwos-595-4.html

РАННЯЯ ДИАГНОСТИКА ТУБЕРКУЛЕЗА НА ФАПе

Пахомова Ольга Анатольевна

Руководитель: Моторина Римма Ивановна

ОГБПОУ «Томский базовый медицинский колледж» г. Томск

Туберкулез является чрезвычайно опасным заболеванием, которое раньше считалось неизлечимым и ежегодно уносило жизни миллионов людей. В настоящее время в связи с введением обязательной вакционопрофилактики и наличием ряда эффективных противотуберкулезных химиопрепаратов работники здравоохранения способны контролировать это заболевание. Однако и сейчас в России умирают от осложнений туберкулеза более 20 тысяч человек

в год. Именно поэтому так важно проводить раннюю диагностику туберкулеза как социально значимого заболевания среди детей взрослых.
Томская область не является исключением в борьбе с туберкулезом.

В 2000 году ООН определила цель: к 2015 году снизить смертность и распространенность туберкулеза в мире в два раза.

Томская область уже к 2012 году задачу перевыполнила. Так, с 2000 года по 2011 год смертность от туберкулеза снижена в 4 раза, распространенность туберкулеза – в 2,1 раза, заболеваемость туберкулезом – в 1,5 раза. Причем смертность как главный показатель эпидемиологической ситуации в нашей области ниже среднероссийской в 2,6 раза, а среднесибирской – в 4,8 раза. Томской противотуберкулезной службой достигнуты одни из самых высоких показателей эффективности лечения туберкулеза в России: на одного умершего от туберкулеза в среднем приходится 17,5 излеченных пациентов (по Сибирскому Федеральному Округу – 5,5), достигнуто снижение уровня отрывов пациентов от лечения с 29% в 2003 году до 10,8% в 2015 году.

Что и говорить, томские показатели по сравнению со среднероссийскими лидируют, а на фоне статистики по Сибирскому и Дальневосточному федеральным округам, где фиксируется самая высокая в РФ заболеваемость туберкулезом и смертность от него, наша область выглядит островком благополучия.

На территории Томской области (по данным Федеральной службы государственной статистики по Томской области) проживает около 1млн 60 тыс. человек, из них городское население составляет около 70,9%. То есть сельское население составляет около 30% населения области. В сельской местности основная работа по борьбе с туберкулезом ведется фельдшером ФАПа.

Мы поставили для себя цель: изучить работу фельдшера по ранней диагностике туберкулеза на примере ФАПа села Зоркальцево Томского района.

Задачи исследования:

● изучить нормативные документы, касающиеся диагностической

деятельности фельдшера ФАПа

- изучить особенности работы с населением фельдшера ФАПа по ранней диагностике туберкулёза
- познакомиться с учетно-отчетной документацией.

Мы провели наше исследование на ФАПе села Зоркальцево Томского района. Огромную помощь в проведении исследования нам оказала Наталья Владимировна Цыганкова – фельдшер ФАПа (познакомила нас с основными направлениями работы на ФАПе, ознакомила с основными нормативными и учетно-отчетными документами и др.)

По результатам нашего исследования мы получили следующие результаты:

❖ *ФАП с. Зоркальцево обслуживает:*

- (прикрепленное население) – 1360 человек;
- из них детское население (от рождения и до 18 лет) составляет 356 человек (26,7%),
- промышленных предприятий – нет;
- трудоспособное население занимается сельским хозяйством или работает в городе Томске;
- на территории сельского поселения – 1 детский сад (125 человек) и 1 общеобразовательная школа (150 человек), неорганизованных детей - 81 человек.

❖ *Работа фельдшера по ранней диагностике туберкулеза на ФАПе регламентируется:*

- В соответствии со статьей 37 Федерального закона от 21 ноября 2011 года N 323-ФЗ "Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации"
- Приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации
- от 15 ноября 2012 года N 932н «Порядок оказания медицинской помощи больным туберкулезом»

● Законом Томской области от 11 января 2007 года № 16-ОЗ «О предупреждении распространения туберкулеза в Томской области».

❖ Среди всего прикрепленного населения на ФАПе зарегистрирован 1 взрослый пациент с легочной формой туберкулеза (очаговый туберкулез, неактивная форма (ВК-). Ранее пациентка являлась бактериовыделителем, прошла основной курс лечения в противотуберкулезной больнице, в настоящее время получает поддерживающий курс лечения. Фельдшер ФАПа *ежемесячно* совместно с противотуберкулезной службой (Областной противотуберкулезный диспансер) проводит контроль лечения и эпидситуации на территории сельского населения.

➢ С целью осуществления ранней диагностики туберкулеза фельдшер ФАПа *ежемесячно* составляет план обследования нетрудоспособного и неработающего населения на туберкулез (для взрослых – флюорографическое исследование, для детей – туберкулинодиагностика).

➢ Неработающее население получает своевременно направления на флюорографическое обследование в Томскую ЦРБ.

➢ Для лиц по каким-либо причинам не прошедшим флюорографическое обследование, 1 раз в 6 месяцев на территорию сельского поселения приезжает диагностическая мобильная флюорографическая установка.

➢ Для реализации плана по ранней диагностике туберкулеза на территории сельского поселения все лица, не прошедшие своевременно обследование, оповещаются индивидуально (получают приглашение на обследование).

➢ В случае необходимости по приглашению фельдшера на ФАП выезжает участковый фтизиатр из противотуберкулезного диспансера для проведения индивидуальных консультаций.

➢ Охват прикрепленного на ФАПе населения флюорографическим обследованием составляет 78% (это средние показатели по Томской области).

❖ *Среди детского населения под наблюдением находится 1 ребенок (7 лет) с туберкулезом внутригрудных лимфатических узлов ВК(-),который прошел полный курс лечения.* Осуществляется общее наблюдение.

❖ Фельдшер ФАПа ежемесячно составляет план профилактических прививок и туберкулинодиагностики, данные регистрируются в специальном журнале.

❖ В детском саду и школе в соответствии с планом профилактических прививок ежегодно по расписанию проводится постановка пробы Манту и ревакцинация БЦЖ.

❖ Детям, у которых обнаружена положительная реакция Манту, проводится дополнительно диагностика *диаскинтестом*.

❖ В 2015 году было выявлено 20 детей с положительной пробой Манту и положительным диаскинтестом, все были направлены на консультацию к участковому фтизиатру в противотуберкулезный диспансер (фельдшер выдал направление, провел беседу с родителями, отметил срок, когда была проведена консультация). Все данные о положительных пробах Манту регистрируются в специальном журнале.

❖ Ревакцинации БЦЖ проведены 11 детям (по плану профилактических прививок).

❖ В 2015 году было 4 случая отказа от проведения ревакцинации БЦЖ и постановки пробы Манту (по религиозным убеждениям – родители и дети посещают церковь «Свидетелей Иеговых»). С родителями проведена беседа, дано направление в диспансер для дальнейшего наблюдения.

❖ Фельдшер ежегодно проводит различные мероприятия с персоналом детского сада и школы, со старшими школьниками по профилактике туберкулеза и разъяснению необходимости ранней диагностики туберкулеза: проводит беседы, выпускает санбюллетени, обеспечивает буклетами.

❖ Кроме того, фельдшер осуществляет контроль за своевременным прохождением флюорографического обследования сотрудниками детского сада и школы.

По результатам нашего исследования мы сделали следующие выводы:

- На ФАПе ведется большая работа по ранней диагностике и профилактике

туберкулеза.

- Есть в работе определенные трудности: отказ родителей от проведения постановки пробы Манту детям; безответственное отношение некоторых жителей села к собственному здоровью.
- Ведется активный контроль за очагами туберкулеза на территории сельского поселения.
- Работа фельдшера по ранней диагностике и профилактике туберкулеза среди сельского населения очень важна и требует методической поддержки.
- Пренебрежительное отношение со стороны населения к своему здоровью необходимо менять всеми доступными средствами (санитарно-просветительная работа, индивидуальное консультирование).
- При проведении исследовательской работы столкнулись с трудностями в получении достоверной информации о ситуации по туберкулезу в Томской области! В официально доступных источниках нет данных по заболеваемости за 2012-2016 годы!

Список литературы:

1. Статья 37 Федерального закона от 21 ноября 2011 года N 323-ФЗ "Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации".
2. Приказ Министерства здравоохранения Российской Федерации от 15 ноября 2012 года N 932н «Порядок оказания медицинской помощи больным туберкулезом».
3. Закон Томской области от 11 января 2007 года № 16-ОЗ «О предупреждении распространения туберкулеза в Томской области».

ПРОБЛЕМА ПЕРЕРАБОТКИ МУСОРА В НОВОСИБИРСКОЙ ОБЛАСТИ

Петровец Светлана Александровна, Рябошапко Светлана Витальевна

Руководители: Долгополова Елена Александровна, Аксенова Ирина Юрьевна

ГАПОУ НСО «Бердский медицинский колледж», г. Бердск

Наш родной город Бердск является курортной зоной, так как находится в живописном месте: с одной стороны его омывает искусственное Обское водохранилище, по берегам которого растёт многовековой хвойный лес, с другой стороны - река Бердь. Но несколько дней в году, особенно летом, жители города круглосуточно задыхаются от едкого дыма, который идёт с окраины города, с горящих мусорных полигонов. Поэтому мы - группа студентов Бердского медицинского колледжа специальности 34.02.01 «Сестринское дело», решили разобраться, почему утилизация мусора до сих пор является трудно решаемой проблемой.

Целью нашего исследования стал вопрос: что нужно делать с отходами, чтобы проблема переработки мусора нашла своё решение.

Для достижения этой цели мы решили изучить информацию **по следующим вопросам:** кто отвечает за сбор и переработку мусора в области, есть ли мусороперерабатывающие предприятия на территории Новосибирской области, способны ли они справляться с поступающим потоком мусора, как можно улучшить их производительность и ситуацию в целом по области.

Источником информации в нашем исследовании стал Интернет. Были использованы материалы публикаций канала РБК, газет «АиФ» и «Деловой квартал». Так нам удалось узнать:

Человечеству известно три способа борьбы с мусором: сжигание, захоронение (свалки) и переработка. Все способы, кроме переработки, губят природу и опасны для здоровья людей. Гринпис выступает за внедрение раздельного сбора отходов и его переработки в России. Сейчас практически всё, что мы выбрасываем в мусорные контейнеры, отправляется на полигоны и

свалки. Меньше 2% мусора сжигается, перерабатывается - около 4%.

Огромная доля нашего мусора отправляется на свалку. Каждый из нас отправляет на свалку 400–500 кг мусора в год. Всего в стране насчитывается более 14 тысяч крупных мусорных свалок, их площадь - более 4 миллионов га. Мусора тем временем становится всё больше. Поэтому ежегодно под размещение отходов добавляется порядка 0,4 миллионов га территории страны. Каждый год в России территория под свалки увеличивается на площадь, равную Москве и Санкт-Петербургу взятых вместе!

В окрестностях города Новосибирска расположены 4 крупных захоронения твёрдых бытовых отходов (ТБО). На территории Новосибирской области за период с 2010 по 2015 год ликвидировано 1016 несанкционированных мусорных свалок. Затраты областного бюджета составили 33274 миллиона рублей, местных бюджетов - 51123 миллиона. Но сегодня в НСО снова насчитывается около 700 стихийных свалок.

Не является решением проблемы и строительство мусоросжигательных заводов. Мусоросжигательный завод - это такое предприятие, где сжигается весь мусор без разбора: пластиковые упаковки, батарейки, стройматериалы, органические отходы. В воздух выбрасываются тяжёлые металлы и крайне опасные диоксины. На таком заводе мусор не исчезает, а видоизменяется и превращается в токсичные и очень опасные отходы и не менее опасные выбросы в воздух. Мусоросжигательный завод - машина, которая из сравнительно безопасных материалов производит токсичные вещества, загрязняющие окружающую среду. На кого влияет сжигание мусора? На природу и людей, живущих поблизости от завода. Это рак у взрослых и детей, заболевания дыхательной и сердечнососудистой систем, нарушения иммунитета, рост количества аллергических реакций и врождённых аномалий.

В соответствии с общепринятой классификацией по опасности мусор делится на классы: **Класс I** - чрезвычайно опасный (ртуть, трансформаторы, конденсаторы, креозол, асбестовая пыль, синтетические и минеральные масла, отходы солей мышьяка); **Класс II** - высоко опасный (аккумуляторные батареи,

содержащие свинец и раствор серной кислоты); **Класс III** - умеренно опасный (отходы нефтепродуктов, а также загрязненных ими материалов); **Класс IV** - малоопасные отходы (сульфаты, хлориды, алюминий, метан, аммиак, этанол и другие вещества); **Класс V** - практически неопасные отходы (скорлупа от куриных яиц; отходы щепы, опилки и стружка натуральной чистой древесины; деревянная упаковка (невозвратная тара) из натуральной древесины; отходы бумаги и картона от резки и штамповки; обрезь гофрокартона; зола древесная и соломенная).

На основании вышеизложенного материала мы сделали вывод, что единственным экологически приемлемым способом борьбы с мусором является строительство мусороперерабатывающих заводов.

Нам удалось узнать, что сбором и переработкой мусора в городах занимаются управляющие компании и жилищно-коммунальные хозяйства совместно с городской администрацией, но они в силу объективных причин (дефицит финансирования) не справляются с этой проблемой.

По статистике в 2015 году Новосибирск и Новосибирская агломерация произвели 1,5 миллионов тонн отходов, а вся область - 5,3 миллиона тонн. Резерв для складирования мусора почти иссяк: «Еще максимум четыре года, и отходы просто некуда будет девать», - утверждает министр жилищно-коммунального хозяйства и энергетики Новосибирской области Евгений Ким.

Но, к счастью, существуют коммерческие организации, занимающиеся этим вопросом. Так, по сведениям телеканала РБК, с 2014 года ООО «Экология-Новосибирск» - филиал ООО «Компания Экология» - начала реализацию программы по проектированию и строительству двух мусороперерабатывающих комплексов мощностью 800 тысяч тонн в год на территории Новосибирской области.

22 июля 2016 года заключено концессионное соглашение между правительством Новосибирской области и ООО «Экология-Новосибирск» по реализации этой программы [3].

Холдинг ООО «Компания Экология» основан в 1994 году. Занимался, в

числе прочих проектов, разработкой и реализацией комплексной программы по утилизации ТБО (твёрдых бытовых отходов) Москвы и Московской области совместно с администрацией Московской области. В настоящее время холдинг реализует программу (за счет собственных и привлеченных средств) по проектированию, строительству современных полигонов ТКО с установкой на них заводов по сортировке и переработке отходов.

Руководитель ООО «Экология - Новосибирск» Игорь Фраинт в интервью каналу РБК сообщает, что весь процесс глубокой сортировки от начала до конца на предприятиях будет автоматизирован. Процент отбора вторичного сырья будет очень высок, так из 10 пластиковых бутылок отсортируется 9,5. Бумагу, пластик, металл можно использовать в хозяйстве: в целом, современные технологии позволяют отобрать порядка 90% тех отходов, которые в дальнейшем могут быть переработаны. Ни на что не пригодные 10% обезвредят, спрессуют, упакуют и захоронят на полигонах. Такое производство позволит сократить массы захоронения в три раза, а объемы - до 12 раз. Но и этого недостаточно, Новосибирской области понадобятся еще заводы по переработке отходов, и сегодня стоит задача привлечения новых инвесторов — мощности предстоящих комплексов не хватит. Для примера: за последние пятнадцать лет население региона выросло на 8%, а отходов стало больше в два раза. Что касается нынешних полигонов ТБО, чей ресурс почти израсходован, они будут рекультивированы [1].

Для того чтобы заводы заработали, перед администрацией и жителями региона возникает ещё одна проблема – **сортировка или разделение мусора.** Разделение мусора - это действия по сортировке и сбору мусора в зависимости от его происхождения. Разделение мусора делается в целях избежания смешения разных типов мусора и загрязнения окружающей среды. В разных странах мира принято сортировать мусорные отходы, которые выкидывают жители, а в некоторых из них за неправильную сортировку можно получить штраф. Почему приняты такие законы в развитых странах мира? Причина проста: многие виды отходов очень долго не разлагаются, либо при разложении

наносят непоправимый вред окружающей среде, именно поэтому их уничтожают или перерабатывают специальным образом. Извлечь отходы прямо на свалке, как только мусоровоз привёз новую порцию, нельзя. Перемешавшись в кузове мусоровоза, отходы представляют собой влажную массу, которую очень сложно сортировать. Бумага и картон становятся не пригодными к переработке. Пластмассы можно извлечь в очень небольшом количестве. Получается, что из всего мусоровоза на свалке можно извлечь от силы 2–3 % вторсырья.

Представляем вам сроки разложения различных видов бытовых отходов:

Помет животных - 10-15 дней.

Пищевые отходы - 30 дней.

Газетная бумага - 1- 4 месяца.

Листья, семена, веточки, картонные коробки – 3 - 4 месяца.

Офисная бумага - 2 года.

Доски, железные банки, старая обувь – 10 лет.

Окурки (сигаретный фильтр) - от 1 года до 5 лет.

Одноразовые подгузники - период разложения составляет 300-500 лет.

Жевательная резинка - 30 лет.

Пластиковые пакеты - могут разлагаться до 1000 лет.

Обломки кирпича, автоаккумуляторы, электрические батарейки - 100 лет.

Резиновые покрышки — срок разложения 120-140 лет.

Пластиковые бутылки — срок разложения 180-200 лет.

Алюминиевые банки — срок разложения 500 лет.

Стекло — срок разложения более 1000 лет.

Переработку отходов следует отличать от утилизации. Целью переработки является превращение отходов во вторичное сырьё, энергию или продукцию с определенными потребительскими свойствами. Обработке подвергается множество извлекаемых из отходов материалов, включая стекло, бумагу, алюминий, асфальт, железо, ткани, различные виды пластика и органические отходы [2].

Несколько примеров использования вторичного сырья:

400 винных бутылок - 1комплект стекловаты

400 алюминиевых банок - 1 детский велосипед

25 пластиковых бутылок - 1 флисовая куртка

1 кг газет - 10 рулонов туалетной бумаги

1 автомобильная шина - 1 $м^2$ покрытия детской площадки

Согласно опросу «Левада-Центра», проведённому по заказу Гринпис в 2014 году, 57% россиян готовы начать разделять мусор, если у них в городе появятся бачки под разные виды отходов. Ещё 6% жителей нашей страны уже разделяют отходы дома и сдают на переработку. Готовность начать сортировать отходы чаще всего высказывали жители Сибирского, Северо-Кавказского и Южного округов [4].

Вывод: Проведённое нами исследование показало, что надежды на решение экологической проблемы с мусорными полигонами в городе Новосибирске и его окрестностях есть. С переходом на полную мощность в 2019 году двух мусороперерабатывающих заводов уменьшится количество мусора, а значит мусорных захоронений. Но в целом улучшить ситуацию сможет только гражданская сознательность (осознание масштаба экологической катастрофы) и понимание правительством и жителями области необходимости организации сортировки мусорных отходов.

Список литературы:

1. «Экология-Новосибирск»: мусор на полигонах будет перерабатываться на 85%. http://nsk.rbc.ru.

2. В Новосибирске построят два мусоропереррабатывающих завода. http://www.nsk.aif.ru.

3. Строительство мусоропереррабатывающих заводов начнётся под Новосибирском в 2016 году. http://nsk.dk.ru.

4. Опрос Левада-центра: около 60% россиян готовы разделять мусор дома http://www.greenpeace.org

ЧЕЛОВЕК И МУЗЫКА. ЭВОЛЮЦИЯ ВОСПРИЯТИЯ

Александра Попова, Екатерина Свиридова

Руководитель: Михайлова Дарья Олеговна

Музыка — могучий источник мысли.
Без музыкального воспитания невозможно
полноценное умственное развитие.
Василий Александрович Сухомлинский

Без музыки жизнь была бы ошибкой.
Фридрих Вильгельм Ницше

Любое искусство стремится к тому, чтобы стать музыкой.
Уолтер Пейтер

Цель данной статьи – проследить изменения в отношении человека к музыке и эволюцию влияния музыки на мировоззрение человека.

Задачи: изучить материал по выбранной теме, обозначить взаимосвязь эпох в плоскости музыкального искусства и сформировать представление о взаимоотношениях человека с музыкой от античности до наших дней.

Тот факт, что музыка способна не только оказывать глубокое воздействие на внутреннее психологическое состояние человека, но и в определённой степени формировать его идеологию и мировоззрение, было замечено уже в древности.

Древние греки стремились научно обосновать воздействие музыки на эмоции человека. К примеру, Гераклит указал на диалектическую природу музыки. Пифагор математически обосновал музыкальную интервалику, связывая гармонию музыки с гармонией мира. Аристоксен на первое место ставил живое восприятие музыки человеком.

Платон же в своих трудах писал: «Музыка воодушевляет весь мир, снабжает душу крыльями, способствует полету воображения; музыка придает

жизнь и веселье всему существующему… Ее можно назвать воплощением всего прекрасного и всего возвышенного». [1]

С помощью музыки можно определенным образом влиять на формирование человека, утверждал Аристотель, так как считал, что музыка в большей степени воздействует на этическую сторону души.

Однако Эпоха Средневековья глобально переосмысляет сущность и предназначение музыкального искусства. Появляются два основных направления в развитии музыки: духовная музыка и светская (развлекательная).

Для религии музыка была инструментом, "подручным" средством, а также одной из точных наук, как математика, риторика, логика, геометрия, астрономия и грамматика. Церковь развивала певческие и композиторские школы с упором на числовую музыкальной эстетику.

Светская музыка Средневековья была в большей степени музыкой бродячих музыкантов и отличалась свободой и эмоциональностью. Также была частью куртуазной, рыцарской культуры феодалов, поэтому в песнях нашли свое отражение изысканные манеры и служение Прекрасной Даме.

Для всей средневековой эстетики характерно убеждение в моральном значении музыки. В музыкальных трактатах этого времени мы находим постоянные утверждения о том, что музыка способна воспитывать нравы, смягчать характеры, исцелять болезни, отвращать от дурных страстей.

Учёные музыканты Средних веков в основном компилировали античные обобщения о музыке, причудливо соединяя их с христианской символикой и нумерологией.

В 14 веке в Италии и Франции сложилось музыкальное Возрождение в своих первоначальных формах. Ренессанс был для музыкантов эрой открытий, новшеств и исследований. В музыке все ярче проявлялась личность автора, творческая индивидуальность художника, что позволило говорить о гуманизации как о ведущем принципе ренессансного искусства.

Происходило переосмысление социального статуса музыки – появлялась демократическая публика, широко распространялось любительское

музицирование. Инструментальная музыка приобретала самостоятельное значение. Возрастала роль светских жанров, зарождался интерес к танцевальному искусству. Музыка звучала повсюду: на улицах, в домах горожан, во дворцах знатных вельмож. Появились первые концертирующие исполнители-виртуозы на лютне, клавесине, органе, виоле.

Усиливается личностный момент человеческого бытия, которое сознается как божественное, творящее себя и природу. Отсюда и возникает потребность в связи человека с человеком.

В эпоху Возрождения происходит активное формирование национальных музыкальных школ, творчество которых опирается на фольклор своей страны.

Итальянцем Оттавиано Петруччи изобрелись передвижные металлические литеры. Опубликованные музыкальные произведения быстро раскупались, все больше людей стали приобщаться к музыке.

Эпоха Возрождения завершилась возникновением самостоятельного стиля оркестрово-ансамблевой и органно-клавирной музыки и созданием новых музыкальных жанров - оперы, кантаты, оратории, сольной песни, с которыми связано утверждение гомофонии и возрастание роли основных ладов современной музыки - мажора и минора. Интерес к опере обусловлен попыткой воскресить античный театр, который является связующей нитью эпох и демонстрирует преемственность традиций.

Музыка барокко появилась в конце эпохи Возрождения и предшествовала музыке классицизма. В этот период расцветают полифонические формы (инвенции, прелюдии), формы вокальной музыки (месса, страсти, оратория). Так складывается понятие концерта, и происходит выдвижение на первый план внутреннего мира человека.

Весь мир превращается в театр с музыкальным сопровождением, режиссером и актерами, каждый из которых играет свою неповторимую роль. Правящие круги и аристократия поддерживают музыкальное искусство, которое постепенно выходит за пределы дворцовых и церковных стен на улицы городов.

Музыка эпохи Барокко глубоко самосозерцательна, она позволяет высветить личность человека как бы изнутри. Его глубокие философские переживания, его внутренние мыслительные и духовные события представляют особый интерес для композиторов того времени.

В период с XVII по XIX века во Франции зародилась эпоха Классицизма. Представители ее обращались к античным сюжетам, образам и формам с целью воплощения общественно-этических идеалов современности, стремились к созданию возвышенных, идеальных, рационалистически четких и пластически завершенных произведений искусства по античным классическим образцам.

В эпоху Возрождения искусство впервые стало изображать светскую сторону жизни, но в рамках церкви. Барокко показывало отношения человека с человеком. Эпоха же Классицизма загоняет искусство в строгие рамки, каноны. Считалось, что не надо ничего идеализировать и приписывать предметам, событиям и людям несуществующие черты. Все и так хорошо изначально.

В основу искусства классицизма положен культ разума – рационализм, стройность и логичность. Отсюда и человек, его действия и поступки, чувства и переживания изображаются с точки зрения внимательного человеческого разума.

В центре искусства нового века обыкновенный человек – с повседневными заботами и тяготами жизни. Такой человек обращается с музыкой «на ты», не испытывая больше восторг и робость, которые она ему внушала, когда звучала в храме.

Герой – современник стал интересен поэтам, художникам, музыкантам не только когда он молился, предавался глубоким размышлениям или совершал великие подвиги, но и тогда, когда балагурил с друзьями, пытался разбогатеть или ухаживал за девушками.

На рубеже XVIII и XIX веков возникает новое идейное и художественное движение – романтизм.

Для романтического мировоззрения характерен резкий конфликт между реальной действительностью и мечтой. Действительность низка и бездуховна,

она пронизана духом мещанства, филистерства, и достойна только отрицания. Мечта — это нечто прекрасное, совершенное, но недостижимое и непостижимое разумом.

Романтики верили в то, что чувства составляют более глубокий пласт души, чем разум, поэтому появляются темы, исполненные глубокого психологизма: тоски, грусти и одиночества. Раскрытие личной драмы нередко приобретало у романтиков оттенок автобиографичности, который вносил в музыку особую искренность.

Воплощения многообразных оттенков эмоционального состояния обусловили огромные новаторские достижения Романтизма в области гармонии, инструментовки, музыкальной формы, вокальной декламации и т.п. Эпоха Романтизма - одна из самых значительных в истории музыки.

Вслед за романтизмом возник новый период музыки 1910 - 1960 годов – модернизм, а за ним и постмодернизм. Музыкальное искусство данной эпохи является площадкой для «безумных экспериментов и бескомпромиссного хаоса».[2] Ему характерны такие черты, как тотальная свобода, эксцентричность. Модернизм, по определению Дарьи Журковой [4], это социальное бунтарство, а не только революция в области художественной формы. Исполнители данного периода и слушатели поняли, что музыка не должна быть ограничена традиционными направлениями, а может быть совершенно различной, причем каждая имеет право на существование.

Что же происходит с музыкой в настоящее время? Как человек воспринимает ее сейчас? В современном мире мы слышим музыку везде: в магазинах, супермаркетах, торговых центрах, фитнес клубах, салонах красоты. В дороге она звучит в наших наушниках, если мы едем в метро, в кабине водителя, если нас везёт маршрутное такси или автобус, а если мы садимся в машину, то, как правило, сразу же включаем радио или ставим в проигрыватель диск. В кафе обязателен звуковой фон, чтобы придать характер приватности нашей беседе.

Таким образом, всякий свободный досуг и отдых нашего современника не обходится без музыки, песен и танцев. Важный характер музыки постмодернизма – массовость потребления, главная цель – развлечение.

Музыка стала зрелищем, она тяготеет больше к форме, чем к внутреннему содержанию. Следовательно, стирается смысловая нагрузка текстов песен. Слова редко строятся в целые предложения, часты рефрены, отсутствует рифма. В итоге остается лишь ритм и речитатив. То эстетическое удовольствие, которое было так важно древнему греку, отбрасывается современным человеком как слишком сложное.

Кроме того, современный человек обособляется от окружающего мира и абстрагируется, эмоционально обустраивая свой собственный. Человек XXI века надевает наушники с целью создать фоновое звучание неразборчиво и хаотично разнообразных композиций, что в свою очередь избавляет от необходимости оставаться наедине с собой, слушать тишину и свои мысли.

Подобное изобилие и легкодоступность музыки способствуют снижению ценности, а также свидетельствуют о ее низком качестве. Сегодня серьезная музыка с трудом найдет серьезного и глубоко воспринимающего слушателя, потому как современному человеку всего лишь нужно, чтобы хоть что-то звучало.

Музыка стала фоном, атрибутом человеческого бодрствования и перестала быть искусством. Сегодня она не претендует на духовность и удовлетворение эстетических потребностей человека.

Данная «фономания» может являться своеобразной реакцией на дефицит общения человека с человеком, поэтому музыка и выступает в качестве внутреннего собеседника.

Подводя итоги всему выше сказанному, стоит отметить, что музыка прошла долгий путь становления от античности до наших дней. Для древних греков музыка являлась категорией прекрасного, была эстетически и этически наполнена смыслом. Человек античной эпохи воспитывался и формировался как личность во многом за счет музыки.

Средневековый человек открывается как творческая личность. Музыка проходит стадию гуманизации, обретает широту влияния и формирует демократическую аудиторию слушателей. Возникает потребность связи человека с человеком.

Эпоха Рококо создает самосозерцательную музыку. Человек раскрывается внутренне, высвечивается изнутри. А дальше Классицизм ставит в центр музыки простого человека с обыкновенной жизненной историей, не идеализируя и не приукрашивая.

Новаторский переворот в музыкальном искусстве совершает эпоха Романтизма, выдвигая на первый план драму жизни любого человека, благодаря чему музыка обретает глубокий психологизм звучания.

И, наконец, современная эпоха с правящим в ней постмодернизмом лишает музыку внутреннего содержания, опираясь лишь на форму и превращая ее в зрелище. Человек, всегда нуждающийся в другом человеке, остается один на один с самим собой. Музыка больше не несет этический смысл, не формирует личность человека, не претендует на духовность.

И, тем не менее, хочется надеяться на то, что современность все же сохранила небольшую благодарную публику, которая посещает концертные залы и получает эстетическое удовольствие от прослушивания живой музыки.

Список литературы:

1. Лосев А.Ф. История античной эстетики. Высокая классика. - Т. 3, 1974 г. [Электронный ресурс] // А.Ф. Лосев. – URL: http://psylib.ukrweb.net/books/lose003/index.htm (дата обращения: 18.01.2016)
2. Вихров А. Современная музыка: абсурд, кризис или постмодернизм? [Электронный ресурс] / А. Вихров // Время культуры, 2013. - URL: http://vremyakultury.ru/ (дата обращения: 13.02.2016)
3. Музыка до и после техногенного переворота [Электронный ресурс]. - URL: http://www.culturolog.ru (дата обращения: 16.02.2016)

4. Журкова Д. Музыка в кармане. Музыка и современные технологии [Электронный ресурс] // Д. Журкова. - URL: http://kinoart.ru (дата обращения: 20.02.2016)

ФОРМИРОВАНИЕ ПРАВИЛЬНОГО ПИЩЕВОГО ПОВЕДЕНИЯ ДЕВОЧЕК – ПОДРОСТКОВ

Романова Анастасия Олеговна

Руководитель: Садовская Ирина Михайловна

ОГБПОУ «Томский базовый медицинский колледж», г. Томск

Актуальность. В настоящее время на поведение и образ жизни подростков оказывают влияние не только семья, школа, близкое окружение, но и такие явления современности, как ресурсы сети интернет, социальные сети, телевидение, всевозможные компьютерные игры и реклама. Эти социальные, психологические, а зачастую и экономические факторы, приводят к формированию неправильного пищевого поведения, грубым нарушениям в режиме сна и отдыха, злоупотреблению высококалорийных, богатых насыщенными жирами и рафинированными углеводами блюд, увлечению девочками-подростками диетами и стремлению быть похожими на современных молодежных кумиров.

Тенденция нарастания нерегулярности питания у школьников, обусловленная высокой учебной занятостью, замена рациональных и сбалансированных блюд продуктами «фаст-фуд», непонимание основных принципов и постулатов здорового образа жизни – все это ведет к ухудшению здоровья подростков.

Цель: сформировать у девочек - подростков представление о правильном пищевом поведении, четко разграничить в сознании обучающихся понятие «диета» и «правильное питание».

Задачи:

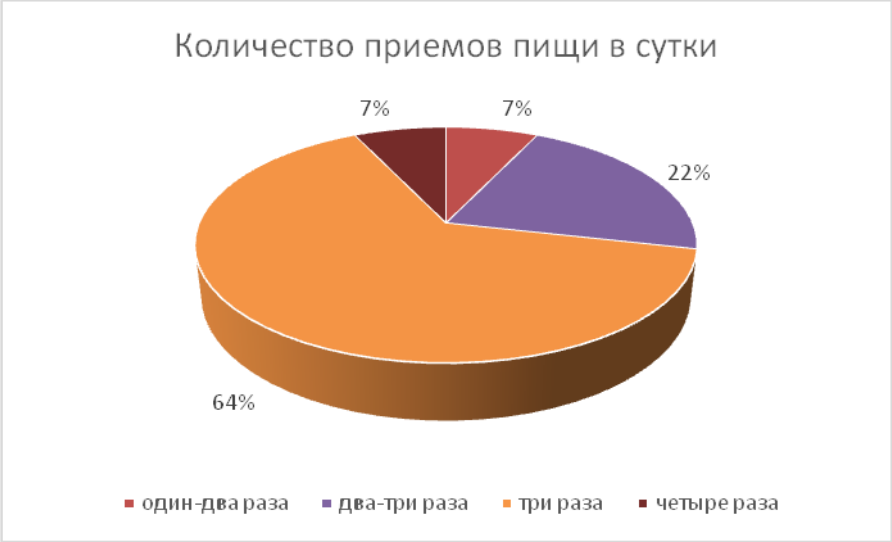
- ознакомиться с литературными источниками о здоровом образе жизни подростков и формировании правильного пищевого поведения;
- разработать анкету, дающую представление о пищевом поведении учащихся;
- провести анкетирование учащихся, проанализировать полученные данные;
- провести наглядную лекцию-беседу с учащимися, направленную на формирование культуры здорового образа жизни, правильного пищевого поведения.

Методы исследования: изучение литературы, анкетирование учащихся 7 класса в МАОУ гимназии № 29.

В гимназии №29 было проведено анкетирование среди девочек-подростков 7 класса на тему «Правильное питание, как компонент здорового образа жизни». Было опрошено 20 человек.

После обработки данных были получены следующие данные:

Питание: 64% опрошенных учениц питаются 3 раза в сутки, 22% - два-три раза, 7% один - два раза в сутки употребляют пищу, и оставшиеся 7% питаются 4 раза в сутки (Рисунок 1). Правильное питание подразумевает дробное питание малыми порциями 5-6 раз в день; наглядно видно, что все опрошенные подростки пренебрегают этим принципом правильного пищевого поведения. Можно сказать, что у 29% подростков присутствуют грубые погрешности в режиме питания.

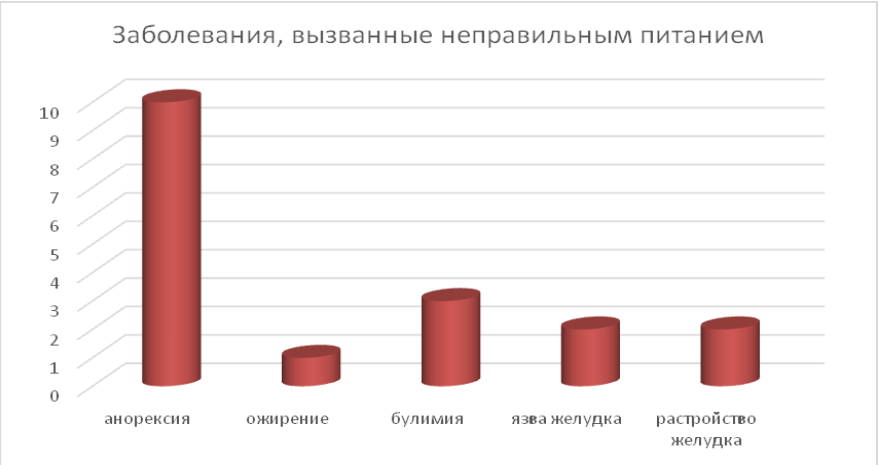


«Рис» 1. Количество приемов пищи

Употребляют в пищу «фаст-фуд» 80% опрошенных учениц, а именно сладкие газированные напитки, чипсы, шоколадные батончики, сухарики, гамбургеры и т.д. Никогда не питаются данными видами продуктов 13% опрошенных, 7% воздержались от ответа (Рисунок 2).

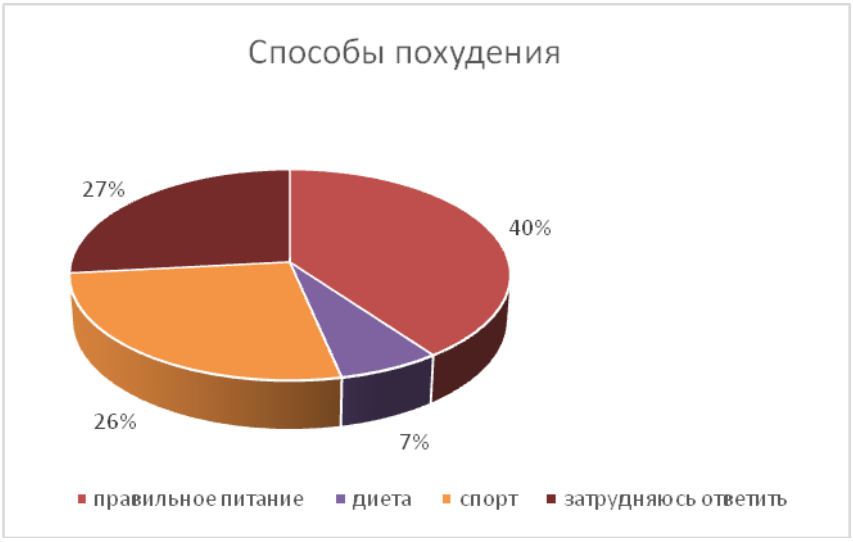
«Рис» 2. Употребление "фаст-фуда"

Дефицит знаний: в ходе тестирования подросткам было предложено перечислить все известные им заболевания, связанные с нарушениями правильного пищевого поведения (Рисунок 3). Как видно из диаграммы, большинство опрошенных знакомы с понятиями анорексия и булимия.



«Рис» 3. Заболевания, связанные с неправильным питанием

Также в ходе тестирования учащимся было предложено перечислить способы снижения массы тела, которые, на их взгляд, считаются наиболее эффективными и безопасными для здоровья. Правильное питание как способ похудения указали 40%, спорт – 26%, диеты – 7% и затруднились с ответом 27% опрошенных подростков (Рисунок 4). Анализируя полученные данные видно, что 40% опрошенных разделяют такие понятия, как «диета» и «правильное питание».



«Рис» 4. Способы похудения, известные опрошенным

Оценка физического развития: проведена оценка физического

развития по центильным таблицам согласно возрасту.

«Рис» 5. Физическое развитие

Более 57% имеют среднее гармоничое развитие, 24% - высокое гармоничное развитие, 9% - низкое гармоничное развитие и по 5% приходится на высокое дисгармоничное и низкое дисгармоничное физическое развитие (Рисунок 5). При этом стоит отметить, что все случаи дисгармоничного развития связаны с дефицитом массы тела у подростков.

Результаты. Анализируя результаты анкетирования, выяснилось, что:

- никто из опрошенных учениц не питается регулярно 5-6 раз в день; наибольшее опасение вызывают 7% подростков, которые употребляют пищу 1-2 раза в день, что может привести к серьезным нарушениям и заболеваниям ЖКТ;
- физическое развитие всех опрошенных учениц было оценено по центильным таблицам согласно возрасту; физическое развитие большинства девочек среднее гармоничное, избыточной массы тела нет ни у одной девочки-подростка. Таким образом, следуя модным тенденциям, прибегать к диетам и ограничениям в питании объективной необходимости нет;
- большинство опрошенных употребляет в пищу продукты категории «фаст-фуд»;

• у подростков присутствует дефицит знаний о заболеваниях, связанных с нарушениями правильного пищевого поведения, а также о грамотных методиках снижения веса.

Итогом проделанной работы явилась профилактическая наглядная лекция-беседа с учащимися под названием «Красота и здоровье – родные сестры», где были освещены такие вопросы, как особенности подросткового возраста, основные постулаты здорового образа жизни, рассказано об отличиях понятий «диета» и «правильное питание», приведены варианты составления правильного меню согласно принципам рационального питания, акцентировано внимание на вредности употребления в пищу «фаст-фуда», рассказано о заболеваниях, к которым может привести нерациональное и несбалансированное питание, подробно рассказано о вреде диет для подросткового организма. Учащиеся проявили активное участие в обсуждении всех освещенных тем, задавали много уточняющих вопросов.

Заключение. Подростковый возраст – это переходный период, во время которого организм быстрыми темпами перестраивается, расходуя немало энергии и сил. Изменения затрагивают и физиологию, и психологию. Таким образом, становится очевидным, что любые нарушения физиологического состояния подростка, недостаток или избыток каких-либо веществ и микроэлементов, связанный с погрешностями в пищевом поведении, чреваты серьезными проблемами и последствиями.

Увлечение девочками-подростками новомодными диетами противоречит физиологическим потребностям организма в этот сложный для него период, питание должно быть полноценным и сбалансированным. Это позволит избежать будущим молодым женщинам огромного количества проблем со здоровьем, и именно эту мысль необходимо донести до подростков.

Список литературы:

1. Федеральный закон «Об образовании» №3266-1 от 10.07.1992 г.
2. Занятие со школьниками «Я отвечаю за себя и своё здоровье» // Биология в школе, 2005, №1 – с. 15.

3. Концепция образования, формирующего здоровья школьников // Директор школы, 2004, №5 – с. 85.
4. Программа «Здоровье» – путь воспитания здорового образа жизни учащихся начальных классов // Завуч начальной школы – 2004, №3 – с. 67.
5. Медведков В.Д. Здоровье детей, проживающих на экологически неблагоприятных территориях //Педагогико-психологические проблемы ФКиС: электронный журнал 2010. №2 (Вып. 15). С. 68-72. URL: http://www.kamgifk.ru/magazin/n15.htm (Дата посещения 15 февраля 2017).

ВЛИЯНИЕ ЭКСТРАГЕНИТАЛЬНОЙ ПАТОЛОГИИ НА МАТЕРИНСКУЮ ЗАБОЛЕВАЕМОСТЬ И СМЕРТНОСТЬ

Торицына Екатерина Сергеевна
Руководитель: Колесникова Людмила Сергеевна
ОГБПОУ «Томский базовый медицинский колледж»

В рамках работы кружка по акушерству нами изучались причины экстрагенитальной патологии и их влияние на течение беременности, родов и на плод. Одним из важных разделов, как причина материнской смертности, нами рассматривалась структура материнской смертности, и оказалось, что здоровье женщины еще задолго до желания иметь детей, влияет на течение беременности, родов и на будущего ребенка.

Материнская смертность является одной из составляющих от общей смертности в нашей стране. Но так как уровень материнской смертности не оказывает влияния на демографическую ситуацию, все-таки является критерием в оценке организации работы службы родовспоможения. Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) определяет понятие материнской смертности как смерть женщины во время беременности или в течение 42 дней после ее окончания независимо от причин, связанных с течением беременности или ее ведением, не связанных с несчастными случаями. Общепринято

вычислять материнскую смертность в абсолютных числах смертей беременных, рожениц или родильниц на 100 000 родов живыми новорожденными.

За последнее десятилетие можно заметить сокращение числа материнских смертей, с 543 тысяч в 1990 году до 287 тысяч в 2010 году. Эти изменения, прежде всего, связаны с частотой использования контрацепции, улучшением социально-экономических условий, с повышением уровня медицинской помощи, доступности информации о женском здоровье, а также с увеличением ответственности женщин при планировании беременности.

Что же такое экстрагенитальная патология (ЭГП)? Из общепринятого определения это «группа разнообразных и разнозначимых болезней, синдромов, состояний беременных женщин, объединенных лишь тем, что они не являются гинекологическими заболеваниями и акушерскими осложнениями беременности» [1]. К таким заболеваниям относятся заболевания сердечно-сосудистой, дыхательной, выделительной, эндокринной систем, инфекционные и воспалительные заболевания. Так как к ЭГП относится большое количество разнозначимых заболеваний, то необходимо разделить их значимые и малозначимые. К значимым ЭГП относятся заболевания, при которых очень высок риск материнской смерти, например сахарный диабет, артериальная гипертензия, гломерулопатии, некомпенсируемые дисфункции щитовидной железы. К менее значимым заболеваниям относятся те, которые на беременность и роды не оказывают особого влияния.

Экстрагенитальные заболевания, на фоне которых протекает беременность, повышают риск развития осложнений во время беременности, родов и послеродового периода. Одним из факторов увеличения беременных с ЭГЗ можно считать повышение возраста наступления беременности (первородящие от 25 до 35 лет), а также широкими возможностями медицины по коррекции ведения беременности и родов женщине. Но зачастую материнская смертность с ЭГЗ не зависит от медицинского персонала, так как многие женщины, пытаясь сохранить желанную беременность, встают на учет в

женскую консультацию во II триместре, а порой и в III триместре, чтобы скрыть свое хроническое заболевание в течение беременности.

Профилактика ЭГП заключается в первую очередь в выявлении возможных хронических заболеваний. В то время, когда одни отлично знают обо всех проблемах со здоровьем, для других обострение во время беременности, болезнь может стать неожиданностью и «открытием». Поэтому необходимо проведение предгравитационной подготовки женщины желающей родить ребенка. С этой целью сегодня уделяется большое внимание новым подходам в профилактике ЭГП. Ведется разработка бесед по профилактике ЭГЗ среди девушек и женщин детородного возраста. В них акцентируется внимание на причины ЭГЗ: инфекционные и воспалительные заболевания; гигиена быта, труда и отдыха; исключение вредных привычек. При наличии ЭГП беременность может быть разрешена либо противопоказана. И в первом, и во втором случаях (если женщина отказалась от прерывания беременности) необходимо встать на учёт с целью наблюдения не только акушера – гинеколога, но и оказания специализированной медицинской помощи. [4]. Поэтому в процессе обучения уделяется особое внимание изучению современных подходов и ведения беременных.

На современном этапе, проблемы ЭГП у беременных встречаются часто, поэтому необходимо проводить профилактические мероприятия, направленные на профилактику сопутствующих заболеваний ЭГЗ. С этой целью на предметном кружке по акушерству нами рассматриваются и изучаются разные методы профилактической работы с населением с целью своевременного выявления патологических состояний, заболеваний и осложнений, связанных с экстрагенитальной патологией. Медицина должна быть предупредительной.

Список литературы:

1. www.StudFiles.ru -›- page:11

2. Акушерство и гинекология. 2015; 1 Шувалова М.П., Фролова О.Г., Гребенник Т.К., Ратушняк С.С., Гусева Е.В. Экстрагенитальные заболевания как причина материнской смертности с.104-110

3. http://медпортал.com/akusherstvo-ginekologiya
4. 4. Приказ Минздрава России от 01.11.2012 № 572н (ред. от 11.06.2015) "Об утверждении Порядка оказания медицинской помощи по профилю "акушерство и гинекология (за исключением использования вспомогательных репродуктивных технологий)" (Зарегистрировано в Минюсте России 02.04.2013 № 27960)

ЗНАЧЕНИЕ ПРИВЫЧЕК В ЖИЗНИ ЛЮДЕЙ

Торопов Михаил Сергеевич
Руководитель: Шихова Надежда Михайловна
ОГБПОУ «Томский техникум информационных технологий», г. Томск

Почему это тема важна и почему я поднимаю этот вопрос в рамках направления «Студенты за здоровый образ жизни»? Одна из причин, почему у взрослых не складывается успешно жизнь, на мой взгляд, является отсутствие правильных привычек. Давайте определимся, что такое правильная привычка. *Правильная привычка* это, прежде всего, такой образ жизни, который позволяет не зависеть от обстоятельств и достигать поставленных целей с приложением необходимых усилий, которые, в свою очередь, сформированы в сознании человека, как стремление прожить достойную жизнь. Для этого он готов вырабатывать новые правильные привычки и моделировать свою жизнь с учетом своих изменений.

Сегодня студенты практически всех учебных заведений сталкиваются с множеством проблем в освоении нового материала, новых навыков и, как следствие, не представляют практической связи между получаемым знанием и способом его применения для жизни, то есть в сознании отсутствует понимание практического применения полученных знаний.

Фактор успеха и полноценной реализации в жизни каждого будущего взрослого, который сегодня является студентом, заключается в правильном

определении жизненных ценностей. Ведь давно доказано, что большинство богатых и успешных людей этого мира изначально не были детьми богачей, а скорее всего, добились успеха благодаря своей успешной психологии и поведению, в том числе. Лучше всего о нас рассказывают наши привычки.

Таким образом, получается, что здоровый образ жизни должен включать не только отсутствие вредных привычек, что само по себе не потеряет своей ценности во все времена, но и наличие правильных привычек для жизни.

Немного слов о природе формирования привычек. Всем известно, что подсознание – это неосознанная часть человека, скрытая от него самого. Из подсознания произрастает куча радостей и проблем, например, с помощью возможностей подсознания можно убежать от собаки, запрыгнув на высокий забор. Есть там пусковой крючок, запускающий скрытые резервы организма. И с помощью того же подсознания можно в самый неподходящий момент, например, на экзамене или при выступлении вдруг потеряться. Социальное окружение ребенка с первого момента появления на свет начинает формировать привычки будущего взрослого. Образование привычек начинается по мере того, как ребенок приучается к самообслуживанию, аккуратному одеванию и раздеванию, бережному обращению с игрушками, хранению их в определенном порядке, какую кушать еду, какие спортивные способности развивать, какую слушать музыку, с кем дружить, как относиться друг к другу, и многие другие жизненные принципы закладываются в ребенка, как на чистый лист бумаги. До пяти лет формируется определенный каркас привычек и правил понимания мира, через призму которых каждый человек, независимо от дальнейшего окружения, будет строить свою жизнь. До 95% полученных таким образом привычек откладываются в подсознании и создают устойчивую картину мира каждого.

ИССЛЕДОВАНИЕ

Что же делать, если вдруг в один прекрасный момент человек понимает, что он хочет достичь большего? В рамках исследования мы провели опрос. Целевой аудиторией стали студенты моего техникума в возрасте от 16 до 25 лет. Целью

опроса было выявить, какие привычки чаще всего воспринимаются как вредные, что необходимо изменить в себе, чтобы изменить свою жизнь. Было задано четыре вопроса:

1) Укажите свой возраст.

2) Есть ли у тебя вредные привычки? Назовите 2-3, пожалуйста.

3) Планируешь ли ты свой день, и всегда ли следуешь поставленным целям до конца?

4) *Какие полезные привычки помогут тебе достичь успеха в жизни?*

Результаты исследования представлены в таблице 1.

Таблица 1.

Привычки студентов техникума

№ п/п	**Ука-жите свой возраст**	**Есть ли у тебя вредные привычки? Назовите 2-3, пожалуйста.**	**Планируешь ли ты свой день, и всегда ли следуешь поставленным целям до конца?**	**Какие полезные привычки помогут тебе достичь успеха в жизни?**
1	16	Нет.	Иногда.	Терпение, целеустремлённость.
2	17	Курение.	Придумываю цели на ходу и в конечном итоге их достигать.	Умение общаться с людьми.
3	17	Курение и лень.	Нет.	Терпение и планирование дня.
4	17	Нет.	Не планирую.	Общение с людьми, ответственность и терпение.
5	17	Нет.	Всегда планирую, стараюсь не отходить от плана.	Привычки все делать аккуратно.
6	17	Нет.	Иногда.	Терпение, стремление.
7	18	Игры, лень.	Не всегда.	Терпение, целеустремленность.

№ п/п	Ука-жите свой возраст	Есть ли у тебя вредные привычки? Назовите 2-3, пожалуйста.	Планируешь ли ты свой день, и всегда ли следуешь поставленным целям до конца?	Какие полезные привычки помогут тебе достичь успеха в жизни?
8	18	Курение.	Нет.	Планирование дня.
9	18	Курение, бессонница.	Планирую день, стараюсь держаться плана.	Общение с людьми, ответственность и терпение.
10	18	Курение, игры, лень.	Планирую, но не всегда следую.	Органайзер (планирование дня).
11	18	Курю, пью.	Не планирую.	Терпение и стремление.
12	18	Лень.	Не планирую.	Терпение и стремление.
13	18	Лень.	Нет.	Здравый смысл.
14	18	Лень.	Нет.	Терпение и планирование дня.
15	18	Лень, переедание.	Я никогда не планирую свой день.	Терпение, ответственность.
16	18	Нет.	Иногда планирую.	Терпение, быстро обучаем, думаю на ход вперед.
17	18	Нет.	Иногда.	Планирование дня.
18	18	Нет.	Иногда.	Целеустремлённость и оптимизм.
19	18	Нет.	Иногда.	Терпение, сила воли, желание достичь цели.
20	18	Тискать котика, спорт.	Нет, только рандом.	Терпение.
21	19	Игры, лень.	Планирую, не всегда.	Превозмогание лени.
22	19	Курение.	Предпочитаю планировать на неделю.	Целеустремленность, позитивный настрой.

№ п/п	Ука-жите свой возраст	Есть ли у тебя вредные привычки? Назовите 2-3, пожалуйста.	Планируешь ли ты свой день, и всегда ли следуешь поставленным целям до конца?	Какие полезные привычки помогут тебе достичь успеха в жизни?
23	19	Курение (если общество так считает), лень (иногда, но всё-таки она мешает).	Планирую не каждый день, 2-3 дня в неделю и стараюсь следовать.	Не вспыльчивость, терпение к выполнению поставленной задаче (часто бросаю все старания на полпути).
24	19	Лень.	Иногда.	Усидчивость, стремление.
25	19	Лень.	Не всегда.	Усидчивость и концентрация.
26	19	Лень, игры, ворчливость.	Не всегда, но бывает.	Терпение, позитив, логичность.
27	20	Лень, сонливость.	Планирую, но не выполняю.	Усидчивость и терпение.
28	21	Курение, привыкаю к людям.	Иногда планирую.	Здравый смысл, ответственность, практичность.
29	21	Лень, переедание.	Всегда планирую, а сделать получается не всё.	Трудоголизм.
30	22	Игры, лень, сонливость.	Иногда планирую, но не всегда удаётся выполнять.	Терпение и серьёзность.
31	22	Лень, игры.	Обычно да, но планы могут поменяться в зависимости от важности.	Целеустремлённость и доведение дел до конца.
32	22	Лень, курение.	Иногда.	Усидчивость, целеустремлённость.
33	24	Лень.	Нет.	Усидчивость, терпение.

№ п/п	Ука-жите свой возраст	Есть ли у тебя вредные привычки? Назовите 2-3, пожалуйста.	Планируешь ли ты свой день, и всегда ли следуешь поставленным целям до конца?	Какие полезные привычки помогут тебе достичь успеха в жизни?
34	25	Кофе.	Есть ежедневник, как для работы, так и для творческих дел.	Я не знаю.

В результате можно сделать вывод, что наличие привычки рассматривается только со стороны отрицательного, то есть того, что вредно для человека – курение, алкоголь, либо считают, что вредных привычек нет. Более 50% оппонентов выделили наличие в привычке лени.

Однако, как раз присутствие именно этой привычки не позволяет изменить привычную картину мира. Ведь достижения человека определяются еще и тем, как он способен замотивировать себя на достижение цели, несмотря ни на что, чем он готов пожертвовать ради лучшей жизни, что он готов отпустить, а что приобрести.

Согласно данным журнала Forbes 68% из 400 самых богатых американцев заработали значительные суммы своим трудом, начиная свой бизнес с нуля. Путь к своему первому миллиону у каждого разный, но всех состоятельных людей объединяет следование определённым ежедневным действиям, которые со временем переходят в привычки и помогают человеку увеличить свой доход и значительно повысить качество жизни.

Если наша жизнь — это преимущественно набор привычек, то логично предположить, что люди с одинаковыми привычками должны жить приблизительно одинаково. То есть, повторяя привычки успешного человека, мы тоже можем стать успешнее.

Статисты со всего мира не раз занимались подобными исследованиями, в результате был составлен примерный список характеристик, которыми обладают успешнейшие люди со всей планеты [1]:

1) Н*ачинать день как можно раньше*, то есть просыпаться на рассвете. Помимо того, что при раннем подъеме появляется много свободного времени, мозг работает наиболее продуктивно, запоминание возрастает в несколько раз, человек получает заряд бодрости на целый день.

2) Н*икогда не останавливаться в развитии.* Каждый день практиковаться в каком-то деле и никогда не останавливаться на полпути. По любому виду деятельности сейчас не проблема найти информацию.

3) Доведение дел до конца. Каждый человек, начиная долгосрочный проект, может потерять мотивацию и интерес к занятию. Чтобы этого не происходило основная рекомендация не бросать дела недоделанными, лучше сделать что-то неправильно, чем не сделать вовсе.

4) Расширение зоны комфорта. Зона комфорта — это те действия, которые выполняются с удовольствием, те места, где приятно бывать. Расширяется эта зона как раз путем выработки привычек. Одним из этапов на пути к успеху это формирование правильного окружения.

5) Составление плана или ведение ежедневника. Держать в голове всё невозможно, поэтому желательно иметь ежедневник. Чтобы ничего не упустить, выполнить всё задуманное и иметь возможность оперативно зафиксировать пришедшую идею для дальнейшего воплощения.

6) Правильная расстановка приоритетов. Предстоящие задачи нужно расставлять в соответствии с их приоритетами, а затем последовательно решать.

7) Чтение позволяет расширить словарный запас, улучшить общение с людьми, снизить стресс, развить память, мыслительные способности, улучшить сон, концентрироваться.

8) Перенятие умений более успешных людей. Все богатые люди признаются, что с детства имели своего кумира, свой идеал, которому старались подражать.

9) *Физическая нагрузка.* Умеренные каждодневные занятия спортом помогают быть здоровым, и, если есть недуги, предупредить заболевания путем укрепления мышц, сосудов и нервной системы.

10) Грамотный режим труда и отдыха. Отдых, значит сделать что-то, что поможет снять стресс, ментальное и физическое утомление. Например, сходить на природу, в кино, пообщаться с друзьями.

Получается, что схожесть в привычках успешных людей однозначно подтверждает, что полезные привычки играют большую роль в личных достижениях. Изменение привычек - задача не из простых, которая требует серьезной подготовки, в первую очередь моральной. Внутренняя нацеленность на достижение высокого уровня жизни, полноценной реализации своего потенциала, занятие любимым делом, помощь реальным делом развитию общества через воспитание и развитие в сознании правильных привычек позволит добиться желаемого результата.

Таким образом, учитывая данные из таблицы 1, можно сделать вывод, что преодоление лени станет главным формирующим мотивом для реализации всех выше приведенных факторов успеха. Студенчество славится своим подвижным мышлением, и, не смотря на устойчивые трудности в понимании своего будущего, каждый может сделать выбор в лучшую сторону, наполненную яркими эмоциями, собственной реализацией и пользой для общества жизнь.

Специалисты рекомендуют начать формирование новых привычек с планирования маленьких легко достижимых целей, а со временем наращивать обороты успешных привычек в жизни. Каждую новую привычку надо фиксировать в своем сознании в течении 21 дня. Это новая форма поведения, ставшая нормой для сознания, постепенно сформирует успешный образ мышления и войдет в привычку. Останется в подсознании, как естественное, и существенно расширит зону комфорта, что позволит привлечь новые взгляды и способы реализации себя в жизни. И это станет главным фактором здоровой, во всех смыслах, жизни.

Главное поверить в себя!

Список литературы:

1) Полезные привычки богатых людей. // [Электронный ресурс]. Режим доступа: http://www.vitamarg.com/article/life/5188-poleznye-privychki-bogatykh-lyudej. Дата обращения: 20.02.2017.
2) Полезные привычки богатых и успешных людей. // [Электронный ресурс]. Режим доступа: http://hardcorecase.ru/nachalo/first/privychki-uspeshnyx-lyudej.html. Дата обращения: 20.02.2017.
3) Стивен Р. Кови, «Семь навыков высокоэффективных людей».
4) Дэвид Аллен, «Как привести дела в порядок».
5) Джим Коллинз, «От хорошего к великому».
6) Роберт Кийосаки, «Богатый папа, бедный папа».

ЧЕРНО-БЕЛОЕ КИНО – СЕРДЦЕ КИНЕМАТОГРАФА

Федосеева Дарья Игоревна

Руководитель: Усольцева Ольга Александровна

ОГБПОУ «Томский базовый медицинский колледж», г. Томск

Жизнь моя, кинематограф, черно-белое кино!
Я не сразу замечаю, как проигрываешь ты
от нехватки ярких красок, от невольной немоты.
Ты кричишь еще беззвучно. Ты берешь меня сперва
выразительностью жестов, заменяющих слова.
И спешат твои актеры, все бегут они, бегут -
по щекам их белым-белым слезы черные текут.
Я слезам их черным верю, плачу с ними заодно...

Ю.Левитанский

Единственное искусство, способное сочетать все искусства - это кино.

Г.Агацарский

Мотивацией нашей работы является интерес к истории возникновения и развития мирового кинематографа, в частности черно-белого кино, как исторически первого вида кинематографа.

Цель нашей работы познакомиться с историческими предпосылками возникновения кино, изобретениями, предшествовавшими появлению кинематографа, его изобретателями, мастерами черно-белого кино, особенностями этого вида искусства, его роли в современном мире.

Мы поставили перед собой следующие задачи:

1.Познакомиться с литературой об истории мирового кинематографа, его изобретателях, черно-белом кино, кинематографистах того времени.

2. Ознакомиться с фотографиями и иллюстрациями начала 20в. на данную тему, просмотреть эпизоды из фильмов с участием Б.Китона и Ч.Чаплина.

3.Заинтересовать данной работой коллег студентов и преподавателей ТБМК.

Кинематограф, кино, фильм… Эти понятия настолько близки и понятны современному человека, что сегодня совершенно невозможно представить жизнь без кино. И в праздники, и в будни мы ждем встречи с любимыми фильмами, любимыми актерами и стараемся не упустить возможность сходить в кино на премьеру. Бернардо Бертолуччи сказал: «Люди приходят в кино, чтобы разделить одну и ту же мечту». Чем же так пленяет нас кино, какой волшебной силой оно обладает? Богатая палитра красок, разнообразные спецэффекты, талантливые актеры - все это характеризует современный кинематограф. Но ведь первые фильмы не могли этим похвастаться, короткие, черно-белые, немые, тем не менее, они сразу завоевали популярность и нашли своих зрителей. О нем, о немом черно-белом кино и истории его появления мы и поговорим более подробно.

Краткий экскурс в историю кинематографа. История кино началась, как это ни удивительно с незапамятных времен. Первая из важнейших составляющих кино - проекция, зародилась еще в доисторические времена, когда первобытный мальчик любовался тенью своих рук на стене. Игра света и теней, так называемые движущиеся тени завораживали людей в Древней

Греции. В 360 году до нашей эры Платон описывал в своей книге "Республика", как двигаются тени, отбрасываемые пламенем костра на стены пещеры. Кукольники средневековой Явы, Китая и Индии в своих представлениях на основе местных мифов и легенд, тоже использовали игру света и тени, чтобы проецировать силуэты кукол на полупрозрачный экран. Аналогичные кукольные представления были популярны в Европе конца XVIII века, в период эпохи Просвещения. В XVII веке появился "Волшебный фонарь", прибор, в котором с помощью линзы солнечный свет, отраженный от зеркальной поверхности проецировался на экран.

История мирового кинематографа как такового берёт своё начало в 19 веке. Предпосылками к этому были изобретения первой киноплёнки в 1878 году русским фотографом Иваном Болдыревым, затем горючей целлулоидной пленки в 1889 году американцами Гудвином и Истменом, первого аппарата хронографической съемки в 80-е гг. 19 века. Значимым событием было появление «Кинескопа» Эдисона, наиболее близкого к кинематографической технике. Однако признанными изобретателями кинематографа стали французы, братья Луи и Огюст Люмьеры. "Кинематограф" (или "синематограф") - именно так называлось устройство Люмьеров, которое они продемонстрировали 28 декабря 1895 года в Париже. Аппаратура Люмьеров оказалась очень удобной, с её помощью можно было легко снимать и демонстрировать фильмы на большом экране, что и предопределило успех их изобретения. В своих сеансах Люмьеры демонстрировали несколько коротких (всего 50 сек.) роликов, первым из которых был "Выход рабочих с фабрики". Однако наиболее популярным из этих роликов стал ролик под названием "Прибытие поезда". Поезд на экране как бы надвигался на зал, что выглядело очень реалистично и производило сильное впечатление на зрителей.

Первые короткометражные фильмы были примерно 1,5 минуты (15—20 метров), к 1900-м годам длина кинокартин увеличилась до 15—20 минут демонстрации (200—300 метров). Первые выпускаемые киноленты были черно-белые и немые. Чёрно-белое немое кино — исторически первый,

технологически самый простой и дешевый вид кинематографа, в нем отсутствует передача реальных цветов, изображение создается исключительно с помощью градаций яркости, звука нет. До появления в первой половине 20 в. технологий цветной киносъемки кино было почти исключительно черно-белым. Первые фильмы были по большей части документальные, однако уже в комедийной инсценировке братьев Люмьер «Политый поливальщик» отражаются тенденции зарождения игрового кино. Наивысшего своего расцвета «черно-белое немое» кино достигает к 20-м годам XX века, когда оно уже вполне оформляется как самостоятельный род искусства, обладающий своими собственными художественными средствами. Мастера киносъемки тех лет не могли позволить себе многое. В то время не было спецэффектов, не было подвижных камер, летающих над сценой. Все сцены в черно-белых фильмах сняты как подвижные картины. В любом кадре операторы и постановщики черно-белых фильмов соблюдают законы композиции в движении. Возможно, некоторые приемы кажутся наивными с точки зрения современного зрителя. Неподвижные камеры и длинные статичные сцены всегда бросаются в глаза при просмотре старых фильмов. Благодаря ограниченным возможностям приукрашивания фильма, на первое место выходят мастерство и талант режиссера и оператора, что делает старые черно-белые фильмы непревзойденными.

Возникшее на рубеже конца 19 и начала 20 века киноискусство открыло перед человеком новый удивительный мир. Не видавшие ничего подобного ранее, люди восхищались сменяющимися на экране друг за другом картинками, и даже полутора минутное действо успевало привести публику в неописуемый восторг. По мере совершенствования техники увеличивалась длина фильмов, росло количество художественных приемов съемки, совершенствовалась актерская игра и режиссура, начинали формироваться жанры кинематографа и специфический для каждого жанра набор изобразительных приемов.

Известный мастер чёрно-белого кино - Чарли Чаплин. Универсальный мастер кинематографа, создатель одного из самых знаменитых образов

мирового кино — образа бродяжки Чарли, появившегося в короткометражных комедиях, поставленных на поток в 1910-е годы. Художник показывал злоключения простого, маленького человека в страшных и враждебных ему джунглях капиталистического общества. Одинокий, бесправный, он вынужден беспомощно и смешно барахтаться в волнах жизни. И хотя герой носил комическую маску, за спиной Чарли-шута все чаще вырастала трагическая фигура Чарли-человека. Ему последовали и другие актеры жанра кинокомедии: Г.Ллойд, Б.Китон и другие.

Приход в кинематограф цвета произошел в 1922 году, но фильм в красно-зеленой гамме, без отсутствия синего цвета, не произвел впечатления на зрителя. В 1934 году вышла первая «полноценно цветная» картина «La Cucaracha». Официально же, годом появления цветного кино считается 1935 год.

Прогресс не стоит на месте, и на сегодняшний день черно-белое кино - ретро явление в современном кинематографе. Молодежь воспринимает его как пережиток прошлого и, видя на экране очередной старый фильм, советский или зарубежный, переключает канал. Черно-белое кино практически невозможно встретить среди выпускаемых фильмов, однако кинематографисты прибегают к нему как к художественному приему или средству экономии (например, в кинохронике). Иногда режиссеры намеренно отказываются от цветной гаммы в фильме. Например, картина «В джазе только девушки» была выпущена в 1959 году, когда уже существовало цветное кино. Но на некоторых отснятых экранных сценах лица актеров Кёртиса и Леммона позеленели от большого количества косметики. В результате чего было решено снимать на черно-белую пленку. Порой режиссеры специально используют его для придания особой атмосферы фильму. В 1993 году вышел фильм «Список Шиндлера» культового режиссера Стивена Спилберга, снятый в черно-белой палитре. Сделано это было с целью придать ленте особую атмосферу. «Список Шиндлера» стал самым дорогим и самым коммерчески успешным черно-белым фильмом 20 века. Специальный эффект с применением черно-белой пленки был создан в

советском фильме «Иван Васильевич меняет профессию». Фильм начинается в серой будничной гамме, а когда главному герою вследствие потери сознания начинает сниться сон, картинка обретает цвет. Очень часто в цветных фильмах можно встретить, как главные герои смотрят по телевизору старые черно-белые фильмы, успевшие стать классикой. Может быть, это отсылка к прошлому, дань уважения классике, или просто создание контраста между фильмом, который смотрите вы, и видят главные герои. Также можно встретить черно-белые ретро серии в различных сериалах.

В заключении, можно сказать, что черно-белое кино действительно обладает особой магией. Это магия неспешности, прозрачности, фантазии. То, что в цветном кадре предстает знакомым и настоящим, в черно-белом кино становится призрачным миражом. Даже современные фильмы, окрашенные в черно-белые тона, кажутся какими-то странными пришельцами из прошлого. У каждого из нас есть свои любимые черно-белые фильмы, милые старые мелодрамы с хэппи-эндом. Кинематограф раскрывается только через фильмы прошлых лет, которые были созданы, когда нас ещё не было. Именно там всё зарождалось, там появлялись все жанры и направления, которые сейчас стали такими любимыми среди миллионов зрителей.

Список литературы:

1. Капралов Г. Человек и миф. Эволюция героя западного кино (1965-1980) – М.: ИСКУССТВО, 1984 – 397 с.
2. Кукркин А.В. Чарли Чаплин. – М.: ИСКУССТВО, 1988 – 285 с.
3. Советская поэзия. В 2-х томах.Библиотека всемирной литературы. Серия третья. Редакторы А.Краковская, Ю.Розенблюм.
4. Москва: Художественная литература, 1977
5. http://inoskaz.com/tag/cherno-beloe-kino/

5.http://allbestmovies.ru/581-cherno-beloe.html

6.https://ru.wikipedia.org/wiki/Чёрно-челое_кино

7.http://www.krugosvet.ru/enc/teatr-i-kino/kino-istoriya

ГОРМОНЫ И ГАРМОНИЯ

Шарубина Оксана Викторовна

Руководитель: Петрова Елена Владимировна

ОГБПОУ «Томский базовый медицинский колледж», г. Томск.

Когда на свет рождается девочка, предполагается, что в будущем она станет матерью. В яичниках новорожденной уже заложено, то количество зачаточных яйцеклеток, которые будут созревать в течение пубертатного и репродуктивного периода. Маленький женский организм запрограммирован на рождение ребенка.

Девочка растет, и в определенное время начинается менархе, вырабатываются гонадотропные гормоны, под влиянием которых развиваются вторичные половые признаки, и организм подготавливается к беременности и родам.

С началом менструации каждый месяц из яичника выходит одна созревшая яйцеклетка, готовая к оплодотворению. Этот циклический процесс находится под контролем отдела головного мозга - гипоталамуса, клетки которого выделяют гонадотропин-рилизинг-гормон. ГнРГ контролирует высвобождение гормонов передней доли гипофиза (гонадотропинов): фолликулостимулирующего и лютеинизирующего. Циклические изменения уровней ФСГ и ЛГ регулируют овариальный цикл, включающий в себя развитие фолликула, овуляцию и созревание желтого тела. На каждой стадии в яичнике вырабатываются половые гормоны: эстроген, прогестерон и тестостерон, которые в свою очередь оказывают множественное влияние на различные органы и, по принципу обратной связи, на гипоталамус.

Если женщина здорова, менструальный цикл в норме, при желании наступает беременность и роды. Она испытывает состояние полного спокойствия, гармонии и счастья, гормональные колебания незначительно сказываются на её эмоциональном фоне, придавая пикантность её настроению. От душевного состояния хранительницы очага зависит микроклимат в семье –

успешность любимого мужчины, здоровье и эмоциональное проявление детей. Быть женщиной – естественное комфортное состояние – это в первую очередь любить себя и близких, получать удовольствие от того, что делаешь, чем занимаешься, хвалить себя, мужа, детей, заботиться об их здоровье. Работа, домашние дела, беспокойство за детей, решение проблем мужа «обесточивают» энергетику женщины, и она может заболеть.

Если женщина правильно расставляет приоритеты - семья и дети на первом месте, а карьера и бизнес не превращаются в борьбу за власть и деньги - это не противоречит законам природы. Удачный брак и счастливая семейная жизнь снижает влияние стрессов на работе.

Постоянное беспокойство у женщин наблюдается чаще, чем у мужчин, так как они руководствуются эмоциями. У тех и у других при страхе, тревоге, агрессии, опасности вырабатываются одинаковые гормоны. Если у мужчин их выброс приводит к проявлению их силы, деловых качеств, быстрой реакции, то организм женщины они истощают эмоционально и физически.

Регулярная выработка адреналина, кортизола, пролактина делают уязвимой систему гуморальной регуляции репродуктивной функции женщины, нарушается слаженная работа гипоталамо – гипофизарно – яичниково – маточной системы, возникают различные заболевания женских половых органов и бесплодие.

Результатом секреции адреналина является повышение содержания катехоламинов в тканях и крови, которые ослабляют мышечную активность матки и вызывают спазм сосудов, что приводит к недостаточному кровоснабжению органов малого таза.

Всплеск другого стрессового гормона - пролактина - нарушает менструальный цикл, происходит задержка выхода яйцеклетки, образуются кисты.

Ключевым гормоном при стрессе является кортизол, при избытке его в крови нарушается обмен веществ в организме, гормональная система, ослабляется иммунитет, увеличивается жировая ткань.

Из-за сильного стресса подавляется выработка эстрогена и прогестерона, что сводит попытки зачатия и беременности к минимуму.

Если женщине не удается забеременеть, она испытывает по этому поводу еще большее беспокойство, ведь для женщины самым важным и значимым моментом остается счастье видеть своего рожденного ребенка. В женском организме заложено всё, чтобы она смогла стать матерью. При каждой беременности и последующем грудном вскармливании яичники женщины «отдыхают», а яйцеклетки при этом «экономятся».

Чтобы сохранить и восстановить женское здоровье и репродуктивную функцию нельзя растрачивать свою женскую энергию, силу, психику на внутренний конфликт, надо научиться принимать себя той, какая ты есть, развиваться духовно и физически, не бояться что-то поменять в своей жизни, быть открытой новому, и тогда ребенок захочет прийти в вашу семью.

На фоне беременности у женщин снова происходит гормональная перестройка, формируется доминанта беременности. Увеличивается количество пролактина, прекращается фолликулогенез. Пролактин готовит молочные железы к лактации. В задней доле гипофиза накапливается окситоцин и вазопрессин. Желтое тело беременности выделяет прогестерон и эстрогены. Его функция сохраняется под действием хорионического гонадотропина, выделяемого плацентой. Как большая эндокринная железа, она также выделяет плацентарный лактоген и еще множество белково-пептидных и стероидных гормонов, необходимых для благополучного течения беременности и родов, поддержания здоровья матери и внутриутробного развития плода.

Каждый гормон играет свою незаменимую роль в общей эндокринной регуляции процессов в материнском организме. Если какое-то звено дает сбой, это может привести к негативным последствиям. В этом случае необходима помощь квалифицированного врача, который, опираясь на анамнез, симптомы и клинико-лабораторные показатели сможет исправить ситуацию. Только грамотный акушер, а не рожавшие подружки с интернет – сайта, сможет объяснить, что происходит с вашим организмом. Ответственность будущей

матери за свое здоровье и ребенка в том, чтобы выполнять рекомендации врача, сдавать назначенные анализы и проходить исследования.

Выброс огромного количества гормонов не может не оказывать влияния на психику беременной. Встав на учет в женскую консультацию, она находится не только под наблюдением специалистов, но и проходит физио-психо-профилактическую подготовку, для того чтобы уменьшить волнения и страхи по поводу беременности и предстоящих родов. Спокойное состояние родильницы делает роды менее болезненными. Боль и стресс дискоординируют родовую деятельность, приводят к страданию женщины и плода.

Когда женщина обучена и правильно ведет себя в родах, правильно дышит, появление малыша для неё становится большим счастьем, при этом выделяется большое количество природных опиатов - родовая боль быстро забывается, сменяясь состоянием радости и эйфории.

Выбирая профессию «акушерка», мало кто в начале обучения, задумывается о том, какую важную и ответственную профессию мы приобретаем. После изучения теоретического материала начинаешь задумываться, а иногда и пугаться: правильно ли выбрала учебное заведение, смогу ли работать? Когда начинается производственная практика, это волнение еще больше усиливается. И, наконец, поработав в разных отделениях родильного дома, приобретаешь уверенность в правильности выбранной профессии. Возникает желание получить, как можно больше знаний и умений и быть квалифицированным работником.

Список литературы:

1. Бреусенко, В.Г. Гинекология: учебник/ В.Г.Бреусенко. - Изд. 5-е, Ростов-на-Дону, Феникс, 2006. – 240с.

2. Гинекология от пубертата до постменопаузы: практическое руководство для врачей/под ред. Д.Ж. Берека, И. Адаши, П. Хиллард. – М: Практика, 2002. – 892с.

3. Горелова, Л.В. Планирование семьи: учебное пособие/ Л.В. Горелова. – Ростов- на-Дону, Феникс, 2004. – 140с.
4. Гуркин, А.Ю. Гинекология подростков: руководство для врачей/ А.Ю. Гуркин. – СПб: Фолиант, 2000. – 573с.