

- ключевые понятия и их определения;
- основные факты, явления, процессы, события;
- описание основных законов, теорий, ведущих идей;
- выводы и т. п.

инструментально-практический объединяет:

• характеристики основных методов познания, правил применения знаний, способов усвоения и самостоятельного поиска знаний;

- описание задач, опытов и упражнений;
- составление набора задач, опытов, самостоятельных работ;
- обзоры, разделы, систематизирующие и интегрирующие учебный материал.

Компьютерный курс «Здоровье подростка в жизненном цикле» включает в себя основной, дополнительный и пояснительный текст. Основной текст освещает вопросы, непосредственно относящиеся к программе. В дополнительном тексте студент встретится с обращением к читателям, нормативными правовыми документами, справочными материалами, выходящими за рамки программы и рекомендуемой литературой. В пояснительном тексте отражены предметные введения к учебнику и его разделам, примечания, разъяснения, словари, пояснения к схемам и диаграммам.

Компьютерный курс «Здоровье подростка в жизненном цикле» содержит гипертекст и гипермедиа. Гипертекст - это информационный массив, на котором заданы и автоматически поддерживаются связи между различными элементами учебника. Гипертекстовая структура учебника обеспечивает электронный просмотр больших объемов иерархически организованной текстовой и графической информации и быстрый поиск информации по различным признакам. Студент может выработать свой индивидуальный маршрут поиска информации в информационном массиве учебника. Он может выбирать ту или иную стратегию чтения единого текста. В то же время вследствие активного перемещения по множеству тем, у студента может сложиться ложное впечатление полного усвоения информации при весьма поверхностном знакомстве с ней, либо даже при неверной интерпретации содержимого гипертекста. Поэтому после каждой темы имеются контрольные вопросы с обратной связью, которые позволяют проверить уровень усвоения материала. По сути, для правильного целесообразного пути ознакомления с материалом необходимо предварительно знать этот материал. В этом помогут лекции преподавателя.

Под гипермедиа понимается способ организации мультимедиа. Мультимедиа предполагает объединение в компьютерной системе нескольких средств предоставления информации, а именно: текст, звук, графика, мультимпликация, видео, пространственное моделирование. Гипермедиа состоит из узлов, которые являются основными единицами хранения информации и могут включать в себя страницы текста, графику, звуковую информацию, видеоклип или целый документ. Гипермедиа облегчает понимание изучаемого материала за счет воздействия не только на зрительную, но и слуховую и эмоциональную память.

Компьютерный курс «Здоровье подростка в жизненном цикле» освобождает студента от лишних действий, позволяя сосредоточиться на сути предмета, рассмотреть большее количество примеров и решить больше задач. Система поиска поможет каждому пользователю почти мгновенно «открывать» в таком учебнике любой материал. Учебник предоставляет широчайшие возможности для самопроверки на всех этапах работы и исполняет роль бесконечно терпеливого наставника, предоставляя практически неограниченное количество разъяснений, повторений, подсказок и прочее.

Ни одна творческая работа – написание реферата, эссе, выполнение курсовой или дипломной работы (проекта) – не может быть успешно выполнена без знакомства с современной литературой по разрабатываемому вопросу. В Кыргызстане и за рубежом систематически публикуется множество монографий, брошюр и статей по отдельным аспектам педагогических технологий, возрастной анатомии, физиологии гигиены, психологии, социологии и других отраслей. В помощь студенту в дополнительном тексте после каждого раздела (модуля) приведен список литературных источников.

#### **Рекомендации по подготовке к сдаче зачета**

Для подготовки к сдаче зачета студентам рекомендуется еще раз пройти обучение с помощью компьютерного курса «Здоровье подростков в жизненном цикле», самостоятельно проверить уровень освоения курса, диагностировать свои ошибки, поработать с ошибками для их устранения.

Для повышения умственной работоспособности необходимо правильно распределить свою работу во времени, умело использовать физиологические перерывы. После одного-двух часов работы рекомендуется делать перерыв на пять-семь минут, физические упражнения и усиленное глубокое дыхание. Всё это стимулирует центральную нервную систему и повышает работоспособность



Елена Павловна Куршубадзе

### **ИНТЕРАКТИВНЫЕ ФОРМЫ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ОТРЯДА «БОБР» ПО ФОРМИРОВАНИЮ НАВЫКОВ БЕЗОПАСНОЙ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

*Педагог-организатор государственного учреждения образования «Средняя школа № 51 г. Минска»*

Задача каждого человека - воспитание в себе потребности беречь и преумножать то, что щедро дарит нам природа, беречь свою и другую жизнь, как величайшее творение и богатство на земле. Сегодня крайне необходимо воспитать в каждом гражданине чувство ответственности за это высшее достояние земли.

*Ведущая педагогическая идея представленного опыта – привить каждому субъекту социума потребность в бережном отношении к окружающему миру и человечеству в целом.*

Отряд специального назначения «БОБР», *белорусский отряд бережливых ребят*, призван осуществлять деятельность по пропаганде знаний, умений и навыков, необходимых для формирования безопасной жизнедеятельности. В процессе развития выделилось три основных взаимосвязанных между собой направления: береги ресурсы, береги жизнь, береги душу.

Отсюда появились следующие виды деятельности:

- *информационно-пропагандистская* - основа работы отряда «БОБР». Своими силами создали в школе уголок «Острова безопасного детства». В рекреациях школы появились информационные кармашки с листовками о бережном отношении к ресурсам, о внимательном отношении друг к другу, о мерах безопасного поведения;

- *творческо-трудова*я - неотъемлемая часть в деятельности «БОБР»ов. Спецназовцами изготавливались коробочки для сбора отработанных батареек, проводилась акция «Батареечный бум» по их сбору. Были придуманы и выполнены самостоятельно: настольная игра «Безопасные классики», настольные игры «Жизнь дана на добрые дела», «Помоги себе сам». Осуществляя работу в сборе вторресурсов «БОБР»ы инициировали награждение медалью «Победитель операции «Сохраним лес» участников, собравших 200 кг макулатуры;

- *игровая* – необходимая форма воспитательной работы с детьми разного возраста. С этой целью были придуманы игры, о которых упоминалось выше. С целью обучения безопасному поведению у воды, была создана компьютерная игра «ОСВОД» на страже белорусских вод»;

- *разъяснительная и обучающая* проводится через информационные уроки, игровые перемены, сайт школы, флеш-мобы по распространению листовок жизнесберегающего содержания;

- *контроля* - потребность для «БОБР»ов. Выходя под «БОБР»овым флагом обследовать территорию школы, спецназовцы осуществляют контроль над использованием энергоресурсов, в ходе которого в тетрадь совместной службы спасения ресурсов вписывают объекты, требующие вмешательства специалистов. Позже появилась идея сотрудничества «БОБР»ов с инспектором по охране труда по обследованию школьной территории на наличие предупредительных знаков, состояния планов эвакуации, на предметы, представляющие опасность жизнедеятельности.

Опыт имеет высокую результативность и адаптируется к любому детскому образовательному, оздоровительному учреждению.



Чугунова Ольга Викторовна

### **КУРЕНИЕ И ЗАБОЛЕВАНИЯ ЛЕГКИХ У ПОДРОСТКОВ**

*ФГБОУ ВО Северо-Западный государственный медицинский университет имени И.И.Мечникова Минздрава России, г. Санкт-Петербург.*

**Ключевые слова:** курение, подростки, заболевания легких, профилактика

Ведущим фактором, определяющим состояние здоровья, является образ жизни (его вклад в здоровье составляет 55% - 70%).

Распространенность заболеваний легких у подростков зависит от особенности образа жизни и связанных с ним факторов риска. Замедлить развитие заболевания как до, так и после появления клинических симптомов можно в первую очередь за счет изменения образа жизни и уменьшения факторов риска, прежде всего модифицируемых к которым относится курение.

При курении основная масса табачного дыма попадает в органы дыхания, поэтому поражаются, прежде всего, именно они. Последствием курения могут быть ларингиты, трахеиты. Курение – фактор риска, способствующий в последующем формированию хронических деструктивных заболеваний легких с прогрессирующим течением.

Продукты сгорания табака оказывают вредное воздействие на дыхательные пути: раздражают слизистые оболочки, вызывают воспаление и отёк слизистой бронхов, увеличивают секрецию желез, ухудшают очистительную функцию мерцательного эпителия, способствуют накоплению слизи и вызывают бронхоспазм. Прогрессирующие изменения слизистой оболочки всего дыхательного тракта ведут к потере эластичности альвеолярных стенок в легких и развитию хронического воспаления.

Подростки-курильщики чаще страдают от кашля, образования мокроты, дисфункции дыхательных путей, одышки, у них изменены показатели функции внешнего дыхания, они подвержены острым респираторным заболеваниям, при наследственности - бронхиальной астме.

Хронические заболевания, связанные с курением, обычно появляются в зрелом возрасте. Современная тенденция – снижение возраста начала курения и увеличение числа курящих «со стажем» среди старшего подросткового возраста. С увеличением числа курящих подростков помолодели такие серьезные диагнозы как: хронический бронхит, эмфизема, рак легких. Точных статистических данных о распространенности хронической обструктивной болезни легких (ХОБЛ) среди подростков нет, но основная причина формирования ХОБЛ в подростковом возрасте – табакокурение.

В настоящее время все больше внимания уделяется и пассивному курению. Оно вызывает различного рода нарушения в работе органов дыхания и способствует более частому и тяжелому течению респираторных инфекций.

Заболевания органов дыхания традиционно являются одними из наиболее массовых и лидируют в подростковом возрасте. Профилактика табакокурения среди подростков крайне важна. Это не только здоровье подростка, но и профилактика хронических неспецифических заболеваний легких взрослых. Но никакая профилактика курения у подростков не будет результативна, если ближайшее окружение не будет демонстрировать положительный пример.



Самоделкин Яков Александрович

### **МОЛОДЕЖЬ И АЛКОГОЛЬ: ПРЕЕМСТВЕННОСТЬ В ПОТРЕБЛЕНИИ СПИРТСОДЕРЖАЩИХ НАПИТКОВ**

*Уральский государственный аграрный университет, факультет СПО*

**Ключевые слова:** здоровый образ жизни, потребление алкоголя, культура потребления алкоголя, стереотипы

**Актуальность:** Употребление подростками алкогольных напитков не совместимо с концепцией здорового образа жизни. В обществе утвердился взгляд, что употребление минимального количества алкоголя – здоровая норма. Запрет на время покупки и на места покупки не повлияли на уровень потребления алкоголя.

**Метод исследования:** социологический опрос (анкетирование)

**Выводы:**

В исследовании приняли участие 36 человек из разных возрастных групп (от 18 до 75 лет) и уровней образования (от начального до высшего).

Исследование показало следующее:

1) 100% респондентов выборки употребляли алкоголь.