

- *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.