

- *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.

2) 61 % респондентов выборки алкоголь – обязательное средство для профилактики онкологических, сердечно-сосудистых и простудных заболеваний.

3) 69,4% респондентов выборки алкоголь - обязательный атрибут проведения траурных мероприятий (години, траурные обеды и т.д.)

4) 58, 3 % респондентов выборки алкоголь – обязательное условие проведения праздников.

5) 63,8 % респондентов выборки алкоголь - зло, приводящее человека к гибели.

6) 27,7 % респондентов выборки алкоголь довольно часто употребляют в гостях, 19,4 % - у себя дома. 13,8 % - на улице.

7) 74,9 % респондентов выборки ответственность за преступления, совершенные в отношении человека, находящегося в алкогольном опьянении возложили на самого человека. 47,1 % - на полицию. 44,3 % респондентов выборки убеждены, что ответственность не нужно возлагать на предпринимателей, торгующих алкоголем, а также семью и школу.

8) 98% респондентов, принявших участие в опросе, употребляют алкоголь в свободное время (в период досуга).

Алкоголь органично вписан в социальную функцию досуга, которая связана у респондентов с общением и воспроизводством социальной структуры через свойственные им образцы досугового поведения. Респонденты особо отметили, что с возросшим количеством свободного времени у различных категорий горожан, не произошло увеличения потребления культуры и культуротворчества.

Ревенко Н.Е.^{1,2}, Долапчиу Е.В.¹

ОСОБЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ПОДРОСТКОВ

1-ГУМФ Н. Тестемицану, Департамент Педиатрии

2- НИИ Охраны Здоровья Матери и Ребенка

Ключевые слова: подростки, рост, вес, физическое развитие.

Цель: определение особенностей физического развития подростков 10-16 лет.

Материалы и методы. Проведено обследование 2770 подростков (1397 мальчиков (50,4%) и 1373 девочек (49,6%)) в возрасте 10-16 лет (средний возраст -12,55 ± 1,7 лет). Для решения поставленной задачи проводились измерения роста, веса, окружностей талии (ОТ), определен процент жировой ткани (ЖТ) методом биоимпедансного анализа. Избыточный вес констатировался при выявлении у ребенка ИМТ (индекса массы тела) более 85 перцентили, недостаток массы тела - при значениях ИМТ менее 5 перцентили по полу и возрасту.

Результаты. Выявлено 166 (11,9%) мальчиков и 127 (9,3%) девочек со значительными отклонениями в весе: 151 (10,8%) мальчик и 115 (8,4%) девочек - с весом более 97 перцентили, 15 (1,1%) мальчиков и 12 (0,9%) девочек – с весом менее 3 перцентили. Также выявлено 233 (16,7%) мальчика и 199 (14,5%) девочек со значительными отклонениями в росте: 220 (15,7%) мальчиков и 183 (13,3%) девочки ростом более 97 перцентили, 13 (0,9%) мальчиков и 16 (1,2%) девочек –ростом менее 3 перцентили.

При определении ИМТ выявлено 110 детей с недостаточным весом (3,98%), 395- с избыточным весом (14,3%), из них 74 - с ожирением (2,7%). Среди детей с пониженным весом незначительно преобладают девочки (56 (50,9%) и 54 соответственно (49,1%)), а с избыточным весом – мальчики (175 (54,7%) и 145 (45,3%) соответственно). Среди детей с ожирением также преобладают мальчики: 47 (63,5%) и 27 (36,5%) соответственно.

Изучение процента ЖТ выявило у 114детей пониженный (70 девочек (61,4%) и 44 мальчика (39,6%)), а у 454 – повышенный ((333мальчика (73,3%) и 121 (26,7%) девочка) процент ЖТ. ОТ более 90 перцентили, указывающая на избыток висцерального жира, выявлена у 99 детей (3,6%), из которых 21 мальчик (1,5%) и 78 девочек (5,7%).

С возрастом у мальчиков наблюдается снижение % ЖТ, и избыток веса у них реже связан с избыточным накоплением ЖТ. Отсутствие взаимосвязи между ОТ и процентом общей ЖТ указывает на равномерное распределение ЖТ у мальчиков. У девочек процент ЖТ пропорционален весу, что свидетельствует о накоплении ЖТ, а положительная взаимосвязь процента ЖТ и ОТ указывает на повышение висцерального жира и развитие центрального ожирения.

Выводы: 14,3% подростков имеют повышенный и 3,98% - пониженный вес, преобладают мальчики (54% vs 46% и 60% vs 40%). У мальчиков – подростков наблюдается равномерное распределение жирового слоя, у девочек преобладает накопление висцерального жира.

Таранович, К.Ю.

ПРОБЛЕМЫ ЗДОРОВЬЯ ПОДРОСТКОВ В РЕСПУБЛИКЕ БЕЛАРУСЬ

Республика Беларусь, г. Минск, БГПУ

Ключевые слова: здоровье, подростки, физическое развитие подростков, заболеваемость.

Актуальность. Сохранение и укрепление здоровья подрастающего поколения является одной из приоритетных государственных задач Республики Беларусь. На фоне демографического спада и процесса старения белорусской нации проблема здоровья подростков приобретает особую актуальность. Специалисты отмечают, что в подростковом возрасте наблюдаются самые высокие темпы роста заболеваемости почти по всем классам болезней, причем преимущественно по тем, которые формируют хронические заболевания.

Наиболее актуальные проблемы здоровья подростков связаны с репродуктивным и психическим здоровьем. Здесь необходимо выделить инфекции, передаваемые половым путем, и подростковую беременность. Согласно статистике, из общего числа производимых в Беларуси аборт на подростковый возраст приходится 9-10%. Абсолютное число аборт, производимых подростками, постепенно снижается. Однако каждый десятый аборт проводится у подростков и молодежи в возрасте до 20 лет. В структуре общей заболеваемости психические расстройства занимают 11-е место, но при этом они являются основной инвалидизирующей патологией среди лиц данной возрастной группы (22,3%). За последние 10 лет в Республике Беларусь выявлены негативные тенденции в показателях физического развития подростков. Выявлено снижение темпов роста, уменьшение размеров и массы тела. Снижается доля подростков с нормальным физическим развитием. В этой связи возникает необходимость в проведении комплексного всестороннего исследова-