

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ
УЧРЕЖДЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ «БЕЛОРУССКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ МАКСИМА ГАНКА»

**МЕДИКО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ
ОХРАНЫ ЗДОРОВЬЯ УЧАЩИХСЯ И
БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

*Материалы Республиканской научно-практической конференции
Минск, 2014 г.*

Под общей редакцией В. П. Сытого

Минск
«Тирас-Н»
2014

СОДЕРЖАНИЕ

1. Сытый В.П. Актуальные вопросы совершенствования преподавания медицинских дисциплин в немедицинских ВУЗах.....	3
2. Авдей Е. Н., Райченок Т. В., Полулех В. Г. Формирование нравственного здоровья детей старшего дошкольного возраста посредством музыки белорусских композиторов	5
3. Артюшкевич В.С. Повышенная физическая нагрузка как фактор риска для здоровья и жизни детей школьного возраста	9
4. Горбатенко С.Ф., Смолина В.А. Артериальная и артмедицина – немедикаментозное лечение и профилактика артериальной гипертензии и психо-эмоционального перенапряжения.....	12
5. Дюбокова Т. П. Анализ динамики частоты курения табака студентами классического университета за 7-летний период.....	18
6. Зборовский Э.И. Защита от курения и алкоголя.....	22
7. Игонина Е.Н., Досин Ю.М., Ясовеев М.Г. Оценка влияния общей природно-климатической средовой нагрузки на состояние сердечного ритма студенческой молодежи.....	28
8. Касович А.В., Корневская Ю.А. Сохранение здоровья детей и подростков средствами социально-педагогической деятельности.....	33
9. Козел Р. Н., Козел А.Р. Роль и значение охраны	
10. труда в обеспечении безопасности жизнедеятельности человека	38
11. Комяк Я.Ф. Влияние микроэлементов на организм Человека.....	40
1	
12. Комяк Я.Ф. Микроэлементозы человека.....	46
13. Куницкая О.С. Физиологическая адаптация первокурсников к образовательной среде учреждения высшего образования как социально-педагогическая проблема.....	51
14. Мархоцкий Я.Л. Современные взгляды на трансжиры.....	56
15. Мархоцкий Я. Л., Полянская А. В. Пивная субкультура- это начало пути к наркогизму и деградации поколений.....	60
16. Николаева Л.А. Анализ заболеваемости студентов БГПУ.....	64

17. Погодина Е.К. Супервизия как метод профилактики профессионального выгорания специалистов СІПС.....	67
18. Райченок Т. В., Авлей Е. Н., Лукашевич Т. М., Подулех В. Г. Роль деловой игры в формировании эмоционального здоровья студентов.....	70
19. Селезнева Н.Г. Готовность выпускников педагогического ВУЗа к оказанию первой помощи.....	73
20. Селезнева Н.Г. Исследование коллективного здоровья младших школьников г. Минска как элемент практико-ориентированного обучения студентов факультета начального образования.....	75
21. Сыты У.П., Варывоцкі С.У. Кантэкстуальная прастора творчасці пазта-ўрача А.П.Мельнікава.....	78
22. Тристенъ К.С., Белявская Т., Савеня Д., Спиридонова Е. Информированность дошкольников и их родителей о роли рационального питания и соблюдения личной гигиены.....	82
23. Тристенъ А. В., Тристенъ В. Н. Формирование навыков ухода за полостью рта.....	87
24. Черник В.Ф., Шахова М.А. Валеолого-педагогические подходы в системе школьного образования: формы, методы, практическое применение....	91
25. Чигирь С.Н., Мережко Г.В., Кушнеров Р.Н. Права и обязанности при оказании первой помощи травмированным и больным.....	98
26. Чигирь С.Н., Мережко Г.В., Яндовский Е.А., Терентьев А.М. Здоровый образ жизни среди молодежи и школьников.....	103
27. Шахова М.А., Черник В.Ф. Коллективное здоровье школьников Первомайского района г. Минска: методы его изучения и оценка	106

- 30% насыщенных жирных кислот (стеариновая, пальмитиновая, масляная, капроновая и др.);
- 60% мононенасыщенной (олеиновой) кислоты, которая находится почти во всех растительных и животных жирах. Она обладает биологической активностью и играет важную роль в нормализации жирового и холестеринового обмена.

Из натуральных жиров примерно такую же структуру жирных кислот имеют: свиное сало, оливковое, льняное, арахисовое масло.

Суточная потребность взрослого здорового человека в жирах равно 1-1,5 г/кг массы тела, из них 1/3 должна быть представлена нерафинированными растительными жирами, а после 45-50 лет, половина жиров суточной потребности должна покрываться растительными жирами, желательно включать в рацион питания высококачественное нерафинированное растительное масло, особенно добавлять в овощные салаты, кушать правильной засолки свиное сало с бездрожжевым хлебом грубого помола и умеренным количеством чеснока или лука, а также употреблять натуральное сливочное масло. Необходимо учитывать скрытые жиры которые не видны глазу, а содержащихся в некоторых сортах мяса, жирных молочных продуктах, выпечке. Поэтому, перед тем, как съесть посмотрите на упаковку, где указывается содержание жиров.

ПИВНАЯ СУБКУЛЬТУРА – ЭТО НАЧАЛО ПУТИ К НАРКОТИЗМУ И ДЕГРАДАЦИИ ПОКОЛЕНИЙ

Мархоцкий Я. Л., Полянская А. В.

*Белорусский государственный университет культуры и искусств,
г. Минск.*

Белорусский государственный медицинский университет

1. Реклама умалчивает о вреде пива.

Не рекламируются вредные компоненты, содержащиеся в пиве, например:

- о пиве, содержащем более 6% алкоголя;
- о наличии в пиве аналогов женских половых гормонов и их последствиях;
- о «сивушных маслах», содержащихся в пиве;
- о пиве как «стартовом» наркотике;
- о заболеваниях органов и системы организма;
- о пивном алкоголизме, социально-экономических последствиях и других негативных явлениях.

Красивые картинки на щитах и коротких рекламах, прежде всего, адресованы молодежи, чтобы не потерять клиентуру в

ближайшем будущем, т.е. трезвые дети превращаются в пьющую молодежь, а пьющая молодежь в родителей – пьяниц.

Сегодня пиво у многих, особенно у молодежи, - неперенный атрибут повседневной жизни. Его пьют дома и на работе, в одиночестве и в компании. Из пластиковых и стеклянных бутылок, жестяных банок, кружек. Пьют мужчины и женщины, старые и молодые. По обобщенным данным статистики в молодежной среде пьют пиво 65% юношей в возрасте 14-19 лет и 66% девушек 14-19 лет. При этом 66% студентов ВУЗов, лицеев, колледжей, и 48% учащихся гимназий и школ употребляют пиво. Конечно, компоненты пива обладает седативно-релаксирующим действием, вызывают легкую эйфорию, что позволяет создавать дружескую атмосферу, помогает отдыхать, расслабляться, обнажать врожденные инстинкты (половой, драчливости и т.д.)

Пиво изготавливается спиртовым брожением сусле из зернового солода, хмеля, пивных дрожжей и воды. В результате ферментации сырья образуются: этиловый спирт и другие спирты (метиловый, пропиловый,) углеводы, витамины, органические кислоты, минеральные вещества, растительные аналоги женских половых гормонов, горькие вещества, пивные дрожжи, биогенные амины, полифенолы, углекислый газ, консерванты, стабилизаторы, пенообразователи, пищевые добавки и другие вещества.

2. Алкоголь (этанол), содержащийся в пиве.

Пиво, по классическому определению – это слабоалкогольный (от 1,5 до 6 объемных % спирта) напиток, а после 6% - алкогольный. Как правило, пивоваренная промышленность выпускает в реализацию пиво с содержанием от 2,8 до 12% этилового спирта (C_2H_5OH). При среднем содержании в пиве 4,5% алкоголя, то в 1л пива будет примерно 80 – 100г 40° водки. Общеизвестно, при употреблении такого количества водки со средней массой тела 70кг приведет к первой степени алкогольного опьянения (до2‰), со всеми вытекающими последствиями со стороны поведения и здоровья человека.

Если человек постоянно будет употреблять пиво, то через 3-4 года, если старше 25 лет, а в возрасте 15-20 лет, то через 5-6 месяцев перестанет вырабатываться в организме собственный эндоэтанол (медиатор удовольствия) и у человека может развиться синдром абстиненции или патологической зависимости, т.е. он станет хроническим алкоголиком. Пивной алкоголизм развивается вкрадчиво и коварно, так как употребление пива вызывают лёгкую степень опьянения, что способствует частому его употреблению. Пивной

алкоголизм формируется более чем в три раза быстрее водочного, а поддается лечению труднее.

В человеческом организме нет органа, на который бы не действовал алкоголь. По заключению ВОЗ, что при достижении уровня среднечеловеческого употребления 8 литров абсолютного алкоголя в год – наступает процесс необратимого ухудшения генофонда нации. Это значит, начинается процесс вырождения народа. Гитлер в 1942 году сформулировал основы оккупационной политики на завоеванной территории. В краткой директиве своей книги «Майн Кампф» он написал всего три предложения:

- «Необходимо свести славян до языка жестов.
- Никакой гигиены, никаких прививок.
- Только водка и табак».

Через одно поколение этот изуверский план Гитлера мог быть осуществлён без крематориев и газовых камер. Пьянство и алкоголизм сегодня – это серьёзная угроза интеллектуальному и нравственному потенциалу нации завтра.

3. Влияние эстрогенов хмеля на половые гормоны лиц, потребляющих пиво.

Из хмеля в пиво выделяются аналоги женских половых гормонов – эстрогенов. И хотя их в пиве мало (от 1 до 36мг/л), но при избыточном употреблении пива эстрогены

влияют на общий гормональный фон человека и потихоньку могут, по крайней мере внешне, «превращать мужчин в женщин», а «женщин в мужчин».

Мужчина, потребляя пиво в больших количествах замещает в собственном организме мужской половой гормон (тестостерон) на аналог женского полового гормона

(эстроген). Мужской половой гормон даёт мужчине активность и волевые качества, стремление к победе, желание лидировать.

Мужчины, потребляющие длительно и в больших количествах пиво становятся:

- безвольными, апатичными, способными только лежать на диване и смотреть телевизор;
- снижается влечение к противоположному полу и появляется половое влечение к мужчинам;
- фигура у мужчин меняется: расширяется таз, увеличиваются грудные железы, развивается ожирение по женскому типу, мышцы живота слабеют, и появляется «пивной живот».

Длительный приём растительных эстрогенов с пивом подавляет выработку организмом женщины собственных гормонов. Благодаря растительным эстрогенам могут появляться мужские черты, а именно:

- появление мужских вторичных половых признаков;

- голос становится грубым, появляются так называемые «пивные усы», может развиваться рак молочных желез и бесплодие.

Если женщина длительное время, употреблявшая в больших количествах пиво и перестаёт его принимать или переходит на другой алкогольный напиток, то дефицит эндогенных гормонов проявляются:

- басовитым голосом, бородой, усами;
- облысением и мужской походкой.

4. Сивушные масла пива

При традиционном производстве пива в ячменный солод добавляют пивные дрожжи, которые вызывают алкогольное брожение углеводов, превращая их в этиловый спирт. Однако кроме этилового спирта дрожжи всегда выделяют широкий набор других веществ, например:

- спирты-метиловый, пропиловый, изоамиловый и др.;
- сложные эфиры, альдегиды, кетоны.

Всё это называют «сивушными маслами».

По мере накопления этих токсических веществ и этилового спирта дрожжи погибают. Готовое пиво реализуют потребителям, иногда даже не отфильтровав остатки этих микроорганизмов.

По своим токсикологическим характеристикам пиво, с учётом потребляемого количества, гораздо хуже самогона. Производители водки используют для её приготовления спирт, прошедший специальную очистку, т.е. очищен от сивушных масел. Даже самогонщики не разливают брагу по банкам, а всё-таки перегоняют, тем самым хоть частично очищая спирт от тяжёлых компонентов сивухи. Согласно ГОСТ 51355-99 на водку, содержание в ней сивушного масла не может превышать 3мг/л, а в пиве содержание этих токсинов составляет 50-100мг/л. Поэтому отравление пивом получается более тяжёлым. Сивушный привкус в пиве перебит горечью хмеля и плохо ощущается.

5. Основные причины, по которым нельзя пить пиво.

Дети пьющих родителей часто сами становятся алкоголиками. Пиво прокладывает путь к сигаретам, более крепким алкогольным напиткам, психотропным веществам.

Американские учёные подсчитали, что от одного литра выпитого пива погибает 6500 нейронов, а в головном мозге их всего только 14 миллиардов, т.е. алкоголь лишает человека разума. Первый рейхсканцлер Германии Бисмарк сказал, что от пива люди делаются ленивыми, глупыми и бессильными (половое бессилие).

Содержащиеся в пиве горькие вещества, CO_2 , $\text{C}_2\text{H}_5\text{OH}$ стимулируют аппетит, человек съедает больше нормы калорийных продуктов. Всё это способствует росту второго подбородка и «пивного живота», т.е. развивается ожирение со всеми негативными последствиями.

Пиво наносит удар по печени. Гепатоциты расщепляют алкоголь и могут замещаться соединительной тканью и перерасти в цирроз печени. Это инвалидность и преждевременная смерть.

Пиво способствует нарушению водно-электролитного баланса и кислотно-щелочного состава организма, т.е. нарушает работу почек.

При частом и большом количестве потребления пива у пациента возникает варикозное расширение вен и сердце увеличивается. Специалисты это явления называют «пивным сердцем» или «бычьим сердцем». От перекачивания большого количества жидкости сердце становится дряблым, снаружи зарастает жиром, возникает аритмия, повышается кровяное давление.

АНАЛИЗ ЗАБОЛЕВАЕМОСТИ СТУДЕНТОВ БГПУ

Николаева Л.А.

*Белорусский государственный педагогический университет им.
М.Танка, г. Минск*

Студенты - это особая категория населения страны. Для них характерен повышенный уровень риска заболеваний в связи со значительной психоэмоциональной, умственной нагрузкой и необходимостью адаптации к условиям обучения и проживания. На состояние здоровья студентов влияют следующие факторы: нарушение режима дня и учебно-воспитательного процесса; нарушение гигиенических требований к учебной и трудовой деятельности; неправильная организация питания; недостаточная двигательная активность; наличие вредных привычек; неблагоприятный психологический климат в коллективах и семьях.

Спецификой студенческого контингента является неадекватная оценка состояния своего здоровья, непонимание важности данной проблемы, недостаточная информированность по вопросам здорового образа жизни. Совершенно очевидно, что здоровье и эффективное, продуктивное обучение взаимосвязаны и взаимообусловлены. Поэтому одной из социальных задач по подготовке высококвалифицированных кадров является сохранение и укрепление здоровья студенческой молодежи.

В этой связи в настоящей работе приведен сравнительный анализ заболеваемости студентов БГПУ за 2010, 2013 годы согласно статистическим данным, предоставленным студенческой поликлиникой г. Минска.

В 2010 году за врачебной помощью обратились 6616 студентов, впервые 4891 человек, на диспансерном учете состояло 710 студентов. В 2013 году за медицинской помощью обратились 6915