

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
РОССИЙСКАЯ АКАДЕМИЯ НАУК (РАН)
СИБИРСКОЕ ОТДЕЛЕНИЕ РОССИЙСКОЙ АКАДЕМИИ НАУК (СО РАН)
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ НАУЧНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«НАУЧНЫЙ ЦЕНТР ПРОБЛЕМ ЗДОРОВЬЯ СЕМЬИ И РЕПРОДУКЦИИ ЧЕЛОВЕКА»
(ФГБНУ НЦ ПЗСРЧ)

ИРКУТСКИЙ НАУЧНЫЙ ЦЕНТР РОССИЙСКОЙ АКАДЕМИИ ОБРАЗОВАНИЯ
МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ ИРКУТСКОЙ ОБЛАСТИ
ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ КОМИТЕТА ПО СОЦИАЛЬНОЙ ПОЛИТИКЕ И КУЛЬТУРЕ АДМИНИСТРАЦИИ Г. ИРКУТСКА

СБОРНИК ТЕЗИСОВ

III НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКОЙ КОНФЕРЕНЦИИ ШКОЛЬНИКОВ

АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ,

посвященной 300-летию РАН
и приуроченной ко Дню Российской науки

9 – 11 ФЕВРАЛЯ 2022г.
г. Иркутск

Влияние социума на формирование здорового образа жизни у школьников

Решетникова А.В.

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение г. Иркутска средняя общеобразовательная школа с углублённым изучением отдельных предметов №14
reshetnikova_ania09@mail.ru

Введение. Большинство молодежи ведет нездоровый образ жизни. К нему можно отнести массовое курение, чрезмерное потребление алкогольных напитков, гиподинамию, низкую физическую культуру – все эти факторы активно работают на разрушение здоровья людей. Результатом их влияния стали: рождение ослабленных детей и высокая детская смертность, сильная утомляемость школьников и снижение способности усваивать знания, высокая заболеваемость и потеря трудоспособности взрослого населения; низкие резервы здоровья и работоспособность людей в возрасте 45-59 лет, высокая ранняя смертность. Эти негативные тенденции в ближайшие годы в стране могут достичь «критической массы» и приобрести необратимый характер.

Цель работы: изучение влияния социального окружения на формирование здорового образа жизни подростков.

Задачи работы:

1. Дать характеристику понятия «здоровый образ жизни».
2. Разработать методику проведения исследования.
3. Провести исследование «Влияния социального окружения на формирование здорового образа жизни подростков».
4. Проанализировать данные, полученные в результате исследования.
5. Показать значимость здорового образа жизни.

Материалы и методы. Объект исследования: учащиеся школы №14 г. Иркутска в возрасте 7-18 лет.

Методы исследования:

1. Анкетирование
2. Описание.
3. Анализ.

Результаты. При написании данной научно-исследовательской работы было проведено исследование среди учащихся 1,3,8,11 классов. Была предложена анкета, которая определяет оценку уровня отношения к проблемам здоровья. В анкетировании приняли участие 120 человек по 4 возрастным группам. Разное количество вопросов объясняется недостаточным количеством знаний у младших школьников о здоровом образе жизни.

Выводы: Полученные результаты анкетирования, указывают на необходимость воспитания у учащихся потребностей в здоровье, о правилах личной гигиены, первой помощи, формирования у них научных представлений о сущности ЗОЖ. В младшем возрасте образцы поведения, оценочные суждения ещё нестабильны. Но уже в более старшем возрасте, они приобретают относительно устойчивый характер.

В большинстве случаев за учениками младшего возраста следят родители, бабушки и дедушки, которые показывают значимость здорового образа жизни.

В более старшем возрасте, этот контроль уменьшается, и ученики могут себе позволить неправильную пищу, увлечение вредными привычками, несоблюдение режима дня.

Полученные результаты анкетирования, указывают на необходимость воспитания у учащихся потребностей в здоровье, о правилах личной гигиены, первой помощи, формирования у них научных представлений о сущности ЗОЖ.

Влияние электронных сигарет на организм подростков

Смирнов М.П., Королева О.Д.

*Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа №14 города Братск, Иркутской области
Markosmirnovith@gmail.com, olesya-koroleva-2005@mail.ru*

Введение. Электронные сигареты, известные всем как «вейпы», популярны среди подростков, но, немногие знают, какое воздействие эти сигареты оказывают на молодой организм. Большинство их используют, потому что это круто, современно, не так вредно как обычные сигареты, нет проблем для окружающих, много разных и т.д. Столько плюсов, но и о минусах не стоит забывать.

Главная цель нашей работы: узнать и рассказать какое влияние на самом деле оказывают вейпы на подростков и почему лучше всего держаться от них подальше.

Материалы и методы. Анализ литературных данных. Изучение электронных сигарет.

Результаты. Сначала мы выяснили, как устроена электронная сигарета. Некоторые электронные сигареты выглядят как флешка, которую можно зарядить от компьютера и ноутбука, при этом уровень никотина в капсуле сопоставим с целой пачкой сигарет. Также узнали виды жидкостей, вливаемые в этот аппарат, и есть те, которые содержат никотин. Он повреждает кровеносные сосуды, понижает уровень кислорода в клетках и повышает жесткость сосудистой стенки, что приводит к замедлению развития мозга подростков (память, концентрация, самоконтроль и способность к обучению становится хуже). Так же есть жидкости без никотина, которые содержат пропиленгликоль. При нагревании негативно влияет на органы дыхания, а также способствует развитию или обострению многих тяжелых заболеваний (астма, отек легких, бронхит, хроническая обструктивная болезнь легких, аллергия, бронхоспазм).

Курение вызывает физическую и психологическую зависимость. Не важно, это курение табака, кальяна или вейпа. Зависимость обусловлена выработкой «гормонов счастья». Во время курения курильщик испытывает положительные эмоции. А если он на 100% уверен, что курение электронных сигарет безопасно, в организме вырабатываются дофамин, серотонин, норадреналин, окситоцин. Эти вещества способствуют возникновению ощущения легкой эйфории и чувства радости у человека.

Выводы. Таким образом, мы выяснили, что безопасных форм курения не существует. Повреждено будет не только физическое здоровье (различные заболевания), но и ментальное (ограничение от социума, агрессивность, зависимость, сильная усталость). Каждый подросток должен стремиться к лучшему для себя, ведь от этого зависит их будущее.

**«Загрязнение воздуха автомобильными газами
(на примере территории гимназии № 3)»**

Гусейнов Али, 5 класс

МАОУ ДО г. Иркутск

Детского и юношеского творчества

Руководитель: Павловская Т. А. педагог дополнительного образования

Введение. В настоящее время автотранспорт играет одну из ключевых ролей в жизни человека, однако работа любого транспортного средства сопровождается выбросами выхлопных газов, имеющих различные свойства, которые негативно влияют на атмосферу и, как следствие, на здоровье людей.

В среднем каждая семья имеет один, два автомобиля. Так как люди в основном проживают в городах, то происходит заполнение всей территории города транспортом, из-за этого образуются вредные вещества. Поэтому проблема загрязнения атмосферного воздуха актуальна в настоящее время, т.к. волнует значительную часть населения.

Цель: изучить и проверить на практике загрязнение воздуха автомобильными газами в районе МБОУ г. Иркутска гимназии № 3.

Материалы и методы. Анализ литературных данных. Измерение выхлопных газов автомобилей рядом со школой, путем подсчета количества проезжающих автомобилей.

Результаты. Как мы выяснили из литературы, одним из способов решения этой проблемы является посадка деревьев. Наша исследовательская работа посвящена изучению того, как избавиться от выхлопных газов. В ходе проведения исследовательской работы мы изучили воздух, его состав, источники загрязнения, узнали о выхлопных газах и наносимом ими вреде, также рассмотрели влияние выхлопных газов на здоровье школьников.

Мы узнали о негативном влиянии выхлопных газов на здоровье школьников, поэтому решили проверить количество автомобилей и суммарное количество CO₂ на примере территории гимназии №3.

Проделав опыты, мы выяснили, что расстояние от гимназии № 3 до дороги соответствует СанПином и в сутки CO₂ выделяется 2500 кг, что также не превышает допустимую норму, следовательно воздух на территории гимназии № 3 не загрязнен, поэтому нет никакой угрозы на здоровье учащихся.

Выводы. В ходе работы мы подтвердили нашу гипотезу, которая гласит о том, что выбросы выхлопными газами может превышать допустимую норму, следствием чего может быть загрязнение воздуха. После того, как были выяснены способы очистки воздуха, мы смогли представить в нашей памятке деревья и комнатные растения, которые минимизируют выбросы выхлопными газами.

Актуальные проблемы здорового образа жизни у детей и подростков

Орос Д.И.

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа №14 г. Братск, Иркутской области

diana.oros.00@bk.ru

Введение. Здоровый образ жизни (ЗОЖ) — образ жизни человека, направленный на сохранение здоровья, профилактику болезней и укрепление человеческого организма в целом. Здоровье человека на 60% и более зависит от образа жизни (еда, режим питания, физическая активность, уровень стресса, вредные привычки и разрушительное поведение).

Целью моей работы является выявление проблем ЗОЖ у детей и подростков.

Материалы и методы. Во время исследования я обращалась к своим друзьям и одноклассникам, использовала информацию, найденную в интернете, а также пользовалась собственными наблюдениями.

Результаты. В результате я выяснила, что важными проблемами ЗОЖ у детей и подростков являются табачные изделия, алкоголь, наркотики, вредная пища, неправильный режим сна. Вредные привычки, такие как употребление алкоголя, курение табачных изделий появляются у подростков из-за простого интереса или желания казаться взрослее, круче. После длительного употребления возникает привыкание. Подросток постепенно деградирует, а его здоровье становится все хуже. Вред таких веществ выражается в психосоматических нарушениях, а при курении в кровь ребенка поступает большое количество угарного газа, который вступает в контакт с гемоглобином, что вовсе может привести к смерти. Употребление наркотиков начинается по тем же причинам. Последствиями употребления наркотиков могут быть нарушения нервной системы (в том числе головной мозг), иммунной системы, печени, сердца, легких, порождая такие заболевания, как пневмония, хроническая печеночная недостаточность и многое другое. Из-за употребления вредной пищи может появиться лишний вес, кроме того в вредной пище содержится много холестерина, который засоряет нашу кровь, в последствии это может вызвать проблемы с сердцем и сосудами. Последствиями недосыпания могут стать нарушения нервной и иммунной систем, повышенная усталость, лишний вес и многое другое.

Выводы. Таким образом, я пришла к выводу, что соблюдения здорового образа жизни - это то, к чему должен стремиться каждый подросток, ведь от этого зависит наше дальнейшее существование. Кроме того из-за таких проблем могут возникнуть трудности с учебой и взаимодействием с окружающими нас людьми, а некоторые и вовсе могут привести к смерти.

Изучение состава табачного дыма и его влияние на живые организмы

Дмитриев И.Д

МБОУ СОШ №64 с УИОП

ivan.dmitriev.ulo@gmail.com

Введение.

Курение вошло в одну из самых страшных и пагубно влияющих зависимостей, которые вызывают не только физиологическое привыкание, но и психологическое. Табачный дым вредит не только курящему человеку, но и всем живым организмам вокруг него.

Проблема: почти каждый курильщик понимает, что курение очень вредно для его здоровья, но не осознает вредность своей деятельности для окружающих.

Актуальность: на сегодняшний день очень популярно вести здоровый образ жизни, от этого печально осознавать то, что есть огромное количество людей, которые имеют такую вредную зависимость, как курение. Для многих курение вошло в многолетнюю привычку, которая наносит вред не только им, но и их близким.

Гипотеза – если я сделаю пример вреда курения на живые организмы и расскажу про состав сигаретного дыма, то мои одноклассники, увидев мой проект, изменят свое отношение к курению.

Критерии: из 26 человек моего класса, более 10 человек изменят свое отношение к курению, в сторону отказа от него.

Материалы и методы.

Материалы: интернет-ресурсы, литература, лабораторное оборудование, и прочие предметы для проведения опытов.

Методы: изучение, анализ, эксперимент, наглядные примеры.

Результаты: я выступил перед своими одноклассниками с докладом о вреде курения. После моего выступления 20 одноклассников изменили свое мнение о курении, в сторону отказа от него. Но были и те, которых не убедили мои эксперименты, и они сказали, что захочу, пойду и покурю.

Выводы: я пришел к такому выводу, что изменить отношение к курению можно благодаря высокой культуре знаний о вреде курения, и что можно бросить курить, если у человека есть желание и сила воли.

Как достичь эмоционального равновесия?

Низовцева А.А. Чуприкова А.Е.

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение Гимназия №1, г. Ангарск

alex nizovtseva@yandex.ru

MrsEvangelina@yandex.ru

Введение. Многим в наше время проблематично оставаться спокойным и в хорошем расположении духа довольно продолжительное время, особенно подросткам. Они сталкиваются с подобным из-за изменения гормонального фона в силу возраста. Чтобы плохое настроение и раздражительность не становились образом жизни, нужно обуздать свою высокую восприимчивость к раздражителям.

Цель работы: Найти способы достижения эмоционального равновесия. Помочь сверстникам быстрее справляться с отрицательными эмоциями и угнетающим состоянием.

Задачи

1. Найти и изучить информацию по теме.
2. Определить важность эмоционального равновесия для здоровья человека.
3. Изучить причины эмоциональной неуравновешенности у подростков.
4. Найти эффективные способы достижения эмоционального равновесия
5. Провести эксперимент.
6. Сделать выводы.

Тип проекта: Научно-исследовательский.

Гипотеза 1: предположим, что достижению эмоционального равновесия способствует арт-терапия.

Гипотеза 2: предположим, что приёмы саморегуляции способствуют восстановлению эмоционального равновесия

Материалы и методы. *Объект исследования:* приемы саморегуляции.

Предмет исследования: достижение эмоционального равновесия, хорошего настроения.

Методы исследования: психодиагностика; эксперимент; наблюдение; анализ и обобщение. В эксперименте использовалась входная и выходной опросник *САН* (самочувствие, активность, настроение). *Авторы:* В.А. Доскин, Н.А. Лаврентьева, В.Б. Шарай, М.П. Мирошников. Методика *САН* является разновидностью опросников состояний и настроений.

Продукт проект: презентация с приемами саморегуляции, которую можно использовать на уроках ОБЖ, психологии, классном часе, тренинге, перед экзаменами на интерактивном экране.

Результаты. На практике вместе со сверстниками были апробированы приемы саморегуляции для достижения эмоционального равновесия, а также (аутогенная тренировка, медитация, техники дыхания, релаксация). Методология приемов саморегуляции описана учеными Иоганном Шульцом (методика самовнушения на фоне максимального мышечного расслабления) и Эдмунд Джекобсон (метод релаксации, который заключается в напряжении и расслаблении всех групп мышц тела в определенной последовательности).

Количественный анализ результатов диагностики показал, что участники пришли на занятие с хорошим самочувствием и настроением, активность соответствовала среднему уровню. После проведения эксперимента (рисование мандалы) самочувствие участников значительно улучшилось (повысилось-в среднем на 1,3 балла), настроение и активность повысились незначительно. Настроение повысилось на 0,5 балла, а активность на 0,1 балл.

Вывод: Эксперимент №1 показал, что психологическая мандала как средство арт-терапии способна помочь в достижении эмоционального благополучия подростков. Кроме того, мы получили обратную связь участников эксперимента: «Хорошо отдохнула», «Улучшилось настроение», «Успокоилась, прошло волнение».

Проведенный эксперимент показал, что приемы саморегуляции, средства арт-терапии способны помочь в достижении эмоционального равновесия подростков, улучшению их настроения.

Зож на уроках английского языка

Баржакова М.П.

МАОУ города Иркутска СОШ №63

borzakovamargarita383@mail.com

Введение. Здоровье — самая большая драгоценность, которая у нас есть. Обучение — самый значимый фактор по продолжительности и по силе воздействия на школьников (более 70% времени учащиеся проводят в стенах общеобразовательного учреждения). Педагогические исследования последних лет показывают, что за период обучения детей в школе у многих состояние здоровья ухудшается в 4-5 раз.

С первых уроков дети учатся общаться на английском языке. При этом они должны усвоить большой объем нового материала (лексические единицы, грамматические формы), приобрести произносительные навыки. На уроках английского языка используются такие виды работы, которые снимают напряжение и усталость. Уроки проходят в дружеской атмосфере, создается приятная, располагающая к занятиям обстановка.

Несомненно, в процессе изучения английского языка большое значение имеет игра, как одна из важнейших форм здоровьесбережения. В игре ребенок раскрывается, т.е. проявляет самостоятельность, решительность, сообразительность, получает признание сверстников, глубже понимает окружающий мир, значение слов, проявляет все свои лучшие качества.

Материалы и методы. Анализ литературных данных. Проведение различных упражнений с одноклассниками во время английского языка.

Результаты. На уроках мы участвуем в зарядках-релаксациях. По времени это занимает 3-5 минут. Видами релаксации могут быть различного рода движения, игры, пение, танцы. Такие разминки помогают снять умственное напряжение, воспитывают ритм, повышают эмоциональное состояние учащихся.

На уроках английского языка мы играем в разные игры, например, игры-пантомимы, где используем голос, мимику, жесты. Интересны истории со звуковыми эффектами, где героев и природные явления можно оживить с помощью звуков или движений. Игры способствуют отдыху, вызывают положительные эмоции, легкость и удовольствие.

Песня на уроке английского языка помогает запомнить слова, их правильное произношение. Эмоциональный настрой становится положительным, урок интереснее, ученики меньше устают.

Дыхательные упражнения помогают снять мышечное напряжение, помогают формированию правильной осанки, способствуют углублению дыхания, помогают повысить возбудимость коры больших полушарий, активизировать работу на уроке.

Зрительная гимнастика. Полезно смотреть вдаль на зелень, поля, цветы, небо, облака, воду. Рассматривать цветные картины, репродукции, пейзажи.

Хромотерапия или цветотерапия – воздействие цветом. Каждый цвет имеет свое положительное воздействие на ученика. Желтый цвет стимулирует нервную систему, синий способствует спокойствию и уму, создаёт атмосферу умиротворения, снимает раздражительность, красный - помогает бороться со стрессом, активизирует и стимулирует умственную деятельность, зелёный цвет - успокаивает, помогает сконцентрироваться.

Выводы. Здоровьесберегающие упражнения помогают сделать урок интереснее и познавательнее. Благодаря различным упражнениям у учеников улучшается память, внимание, повышается работоспособность, настроение, снижается усталость.

Мы пришли к выводу, что эффективно использовать физические минутки, песни, дыхательные и зрительные упражнения, игры с движениями на уроках английского языка. Они укрепляют и улучшают здоровье школьников.

Организация и проведение подвижных перемен в школе

Белобородова А.Д., Мамедова А.В.

МБОУ г. Иркутска СОШ № 64 с УИОП, город Иркутск

marabel2012@yandex.ru

Введение. Одним из важных составляющих здорового образа жизни считается правильно организованный режим труда и отдыха обучающихся. Правильно организованные подвижные игры благоприятно отражаются на состоянии и самочувствии учеников: они продуктивнее занимаются, лучше воспринимают материал, внимательно слушают учителя, спокойнее ведут себя в классе. Игры проводятся на больших переменах (желательно на свежем воздухе) под руководством учителя или кого-то из учащихся. Как правило, во всех играх дети участвуют добровольно и по желанию. Для игр старших и младших школьников лучше отводить отдельные места. Игра, проводимая во время перемены, должна отвечать следующим требованиям: допускать возможность смены состава участников; быть хорошо знакомой детям; иметь простые правила; отвечать физической подготовленности учащихся; быть интересной. Необходимо поощрять стремление детей к самостоятельным играм. *Проблема* в том, что в нашей школе не организована работа по проведению подвижных перемен. Дети предназначены сами себе на переменах, ведут малоподвижный образ, остаются в кабинетах, сидят на диванах с гаджетами или балуются. *Актуальность работы* – считаем, что наша работа будет полезна для обучающихся нашей школы. Ученики теперь смогут при желании самостоятельно принимать участие в подвижных играх на переменах, будут больше общаться с одноклассниками, меньше сидеть в гаджетах и баловаться. Волонтеры также научатся организовывать и проводить подвижные перемены, тем самым смогут проявить и воспитать свои лидерские качества.

Материалы и методы. Цель – организовать и провести подвижные перемены в нашей школе в 3Д, 6-х и 7-х классах, тем самым заинтересовать и научить учащихся самостоятельно проводить подвижные игры на переменах.

Задачи:

1. Изучить научно-методическую литературу по теме, найти и выбрать оптимальные игры для подвижных перемен.
2. На уроках физической культуры опробовать и разучить выбранные подвижные игры с одноклассниками.
3. Выбрать волонтеров из числа своих одноклассников для организации и проведения подвижных перемен.
4. Создать буклет с подвижными играми.
5. Организовать и провести игры на переменах с обучающимися 3Д, 6-х и 7-х классов.

Результаты.

1. Мы изучили нужную нам литературу и нашли информацию, которая пригодилась нам в дальнейшем, нашли и выбрали интересные игры для проведения подвижных перемен.
2. На уроке физической культуры мы разучили и провели подвижные игры с одноклассниками.
3. Так же для проведения подвижной перемены мы выбрали из класса несколько человек, для помощи в организации и проведении подвижной перемены.
4. Далее мы выбрали самые интересные на наш взгляд и доступные игры, создали буклет, где подробно представили эти игры, для того, чтобы обучающиеся нашей школы сами их организовали и проводили.
5. Мы организовали и провели подвижные перемены в школе у 3Д, 6-х и 7-х классов.

Выводы. Мы достигли поставленной цели. У нас получилось найти, выбрать на наш взгляд самые интересные и доступные игры для учащихся. Мы смогли организовать и провести подвижные перемены в 3Д, 6-х, 7-х классах. Мы создали буклет, где представили интересные игры и правила их проведения. Раздали буклеты учащимся 3Д, 6-х и 7-х классов, чтобы учителя и дети самостоятельно смогли проводить подвижные перемены в школе.

Расстройства пищевого поведения

Якущевич А.П.

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа №14 города Братск, Иркутской области

sasha.titovafrew@mail.ru

Введение. Самооценка и общественное мнение напрямую влияет на психологическое состояние человека, чтобы это доказать было проведено анкетирование, результаты которого представлены в проекте

РПП возникает на фоне психологических и физиологических изменений в организме, чаще всего расстройствами пищевого поведения страдают девушки в возрасте от 15 лет. Ученые доказали, что побороть расстройство пищевого поведения можно только благодаря долгой работе над собой и помощи специалистов. Сложность заключается в диагностике заболевания: люди с расстройством пищевого поведения тщательно скрывают свое состояние от близких и до последнего не просят помощи.

Материалы и методы. Анализ литературных данных, анкетирование одноклассников.

Результаты. Изучая реальные истории людей, которые страдают расстройством пищевого поведения, я выявила следующие радикальные методы похудения: жестко ограничивающие диеты и компульсивные физические нагрузки, направленные на истощение организма и избавление от лишнего веса. Самое опасное в этом заболевании – сопутствующие осложнения, из-за которых больные вынуждены работать не только над причинами, но и лечить последствия.

Ошибочное суждение, что типичный человек, страдающий РПП – болезненно худая девушка лет 20, среднего роста, с кожей нездорового цвета, слабыми волосами и тонкими запястьями. Больной РПП может выглядеть как угодно, однако всем этим людям нужна помощь.

7. Важно понимать, что к РПП приводит не только навязчивое желание похудеть

Выводы. Исследуя интернет-ресурсы, научную литературу, а также результаты проведенного мной опроса, я подтвердила свою гипотезу о том, что расстройство пищевого поведения – это болезнь, которая затрагивает не только физическое, но и психическое здоровье, и может привести к трагическим последствиям.

Отношение школьников к активному отдыху

Сорокин А.Н.

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение г. Иркутска

Средняя общеобразовательная школа № 63

Babanova57@mail.ru

Введение. Активный отдых - это способ проведения свободного времени, в процессе которого отдыхающий занимается активными видами деятельности, требующими физической работы всего организма. Зимой любители активного отдыха выбирают сноуборд, коньки, горные и беговые лыжи. И если горнолыжные спуски для многих еще в новинку, то один из старейших видов зимнего отдыха — лыжный поход — по-прежнему доступен в любом месте и на любом ландшафте. Летом поклонники сухопутного активного отдыха выбирают велосипедные и конные прогулки, туристические походы, альпинизм, спелеотуризм, охоту и рыбалку. *Цель работы:* изучить отношение школьников к активному отдыху.

Материалы и методы. Методы исследования: составление анкеты и опрос разных возрастных групп. Сравнение и анализ полученных данных. База исследования МАОУ г. Иркутска СОШ №63. Респондентами стали 162 ученика 12-16 лет. Из них 61 ученик из 5-6 классов и 61 ученик из 8-9 классов.

Результаты.

Таблица 1. Значение активного отдыха

№	Утверждение	Варианты ответов		
		Да (%)	Нет (%)	Затрудняюсь ответить (%)
1	Вы знаете, что такое активный отдых?	87	5	8
2	Активный отдых имеет положительное влияние на здоровье	69	15	16
3	Ваша семья любит выезжать на природу	79	11	10

Большинство респондентов осознают значение активного отдыха в укреплении здоровья, формировании характера человека, для создания благоприятного психологического климата в семье. Но при этом только 70%, или три четверти, уверены в том, что активный отдых полезен для здоровья и каждый пятый, или 21% не любят выезжать на природу и не имеют такой возможности, хотя туристические маршруты рядом с городом очень интересные и познавательные. Исследуем вопрос дальше.

Таблица 2. Путешествия и поездки

№	Утверждение	Варианты ответов		
		Да (%)	Нет (%)	Очень часто (%)
1	Ездили на Байкал	62	11	27
2	Ездили за пределы Иркутской области	75	15	10
3	Ездили за границу	44	51	5

Как видим из таблицы, почти 90% респондентов были на Байкале, за границу ездили почти половина учащихся, но каждый десятый ученик и его семья не были на Байкале и 15% не выезжали за пределы области. Следующий вопрос о качестве активного отдыха, о наших предпочтениях и возможностях.

Отношение к активному семейному отдыху: безразличие – 13%; только мечтаем об этом – 10%; не получается из-за занятости и по другим причинам – 16%; часто планируем и осуществляем активный отдых – 66%; у семьи достаточно средств для активного отдыха и путешествий считают 52% опрошенных, 10% уверены, что средств недостаточно и 38% не смогли ответить на этот вопрос. 5% уверены, что их здоровье не позволяет заниматься активным отдыхом; 11% не любят активность и спорт; 21% предпочитают индивидуальные виды спорта и 63% за командные игры.

Выводы: наше исследование помогло привлечь внимание к проблеме активного отдыха, изучить ближайшие туристические маршруты и мотивировать участников на активные путешествия вместе с семьей.

Иппотерапия – ресурс здоровьесбережения

Гагиева Полина Олеговна

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение г. Иркутска средняя общеобразовательная школа №24, 5б класс
elenashereshkova61@mail.ru

Введение. В стремлении за новыми технологиями и прогрессом человек перестает видеть те ресурсы здоровьесбережения, которые рядом с нами и всегда готовы прийти на помощь, нужно только помнить о них. Таким ресурсом является иппотерапия.

Цель: выявить особенности поведения лошадей и их влияние на здоровье человека.

Задачи

1. Узнать, что такое иппотерапия.
2. Исследовать влияние различных упражнений иппотерапии на здоровье людей и собственный организм.
3. Сделать выводы о воздействии иппотерапии на собственное здоровье.

Гипотеза: если я буду заниматься иппотерапией, это окажет положительное воздействие на моё здоровье.

Материалы и методы. Объектом моего исследования является Иркутский ипподром, конно-спортивный клуб «Байкальский» (руководитель Мезенцева Н.А.). Предметом исследования является иппотерапия. В исследовании использованы такие методы как изучение публикаций в прессе, информации в Интернете, систематизация изученной информации, занятия с тренером, наблюдения за занятиями с детьми, самонаблюдения.

Результаты исследования.

№	Вид упражнений	На что оказывает влияние	Мои достижения за 4 года
1	Посадка на лошадь и спешивание с изменением скорости движения с использованием седла	Повышение мышечной силы, развитие координации движений	Уверенно сижу в седле. Во время езды задействованы все группы мышц, поэтому у меня улучшилась осанка, я стала чувствовать себя уверенно. Развилась ловкость.
2	Посадка на лошадь и спешивание с изменением скорости движения без использования седла		
3	Использование различных исходных положений в сочетании с дыхательными упражнениями	Формирование равновесия и посадки	
4	Увеличение площади опоры: в седле, опираясь ногами в стремяна	Повышение мышечной силы, развитие ловкости и смелости	
5	Уменьшение площади опоры: со стремянами или без стремян – не держась руками		

Выводы. В ходе исследования я пришла к следующим выводам:

1. Иппотерапию можно назвать одним из элементов в лечении целого ряда заболеваний.
2. Моя гипотеза подтвердилась, занятия иппотерапией действительно помогают мне в решении проблем со здоровьем.
3. Иппотерапия позволяет людям становиться здоровыми, добрыми и счастливыми.

Байкальский хариус – вред или польза

Черкашина С.А.

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение города Иркутска средняя общеобразовательная школа №24, 10а класс

elenashereshkova61@mail.ru

Введение. Хариус является деликатесной лососевой рыбой, отличающейся высокими вкусовыми свойствами и качеством. Его рекомендуют для восстановления сил и здоровья людей после перенесенных болезней. При этом известно, что рыбы могут быть подвержены паразитарным болезням. По данным ученых паразитологов, в настоящее время паразитофауна рыб озера Байкал, представлена 255 видами и подвидами паразитов, которые относятся к 13 типам. В связи с этим возникают сомнения в безопасности употребления в пищу байкальского хариуса.

Цель: изучить паразитов черного байкальского хариуса - *Thymallus baicalensis*.

Задачи:

1. Изучить и освоить методы исследования паразитов рыб.
2. Определить систематический статус паразитов черного хариуса.
3. Выяснить потенциальную опасность заражения человека паразитарными заболеваниями через употребление в пищу байкальского хариуса.

Гипотеза: байкальский хариус может быть источником паразитарных болезней человека.

Материалы и методы. Исследование рыб проводилось по методике И.Е. Быховской-Павловской (1985) на базе лаборатории Байкальского музея ИНЦ СО РАН. Было вскрыто 13 экз. рыб, выловленных 13.08.2021 г. в южной котловине озера Байкал, в районе мыса Толстый. В процессе исследования определялись размеры и вес рыб, изготавливались временные препараты внутренних органов, которые рассматривались в бинокляр (МБС-9) с целью обнаружения в них паразитов рыб. Обнаруженные паразиты фиксировались в 70 % спирте.

Результаты исследования. Согласно полученным данным, черный хариус из Южного Байкала в августе 2021 г. был заражен 5 видами паразитов. На жабрах был отмечен специфичный паразит хариусовых рыб – моногенея – *Tetraonchus borealis* и паразитический рачок *Salmincola thymalli*. В кишечнике рыб были трематода *Crepidostomum farionis*, специфичная цестода – *Proteocephalus thymalli* и скребень *Echinorhynchus salmonis*. Все отмеченные в пробах паразиты являются паразитами рыб. Эти данные совпадают с данными из литературных источников. Так, по материалам О.Т. Русинек (2010 г.), в Байкале отмечено 43 вида паразитофауны сибирского хариуса. Из них 17 видов имеют простой, 26 видов – сложный жизненный цикл. Ядро паразитофауны представляют 7 видов, их большая часть (4 вида) – специфичные паразиты хариуса.

Выводы:

1. Гипотеза, высказанная в начале исследования, не подтвердилась.
2. Черный байкальский хариус является рыбой с высокими экологическими параметрами, поскольку в нем не отмечено вредных для человека и животных паразитов.

Шоколад и его этикетка

Пруцкова В.И.

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение

Центр образования № 47 г. Иркутск

sch47irk@gmail.com

Введение. Еда — один из главных факторов, которые влияют на продолжительность и качество жизни. Большинство товаров в магазине продаются в упакованном виде. Для товара этикетка важна, как паспорт для человека. Сведения, представленные на ней, помогают разобраться, что именно мы собираемся приобрести и как использовать продукт.

Кроме фактических данных, мы можем встретить информацию – различную, мотивирующую покупателя приобрести продукт. Например: «Двойная польза», «низкокалорийный», «неповторимый вкус», «утоли жажду» и т.д. Важно отличать фактическую и рекламную информацию. Особенно это относится к сладостям. Их так много и они в таких красивых упаковках, что рука сама тянется к ним. А кто не любит шоколад?

Твердые какао-плитки уже давно перестали быть просто сладким десертом. Шоколад стал неотъемлемой частью жизни каждого второго человека. Как только организм посылает сигналы в духе «немедленно съешь сладкого», наш выбор падает на ароматные шоколадные плитки с различными вкусами, текстурами и питательной ценностью.

Цель работы: исследовать, какие сладости предпочитают наши школьники и как определить, всегда ли полезен шоколад, который мы покупаем.

Материалы и методы. Объект исследования - шоколадные плитки разных производителей. Предмет исследования – соответствие этикеток на шоколаде заявленным ценностям. Умение читать этикетки – жизненно необходимое условие для здорового питания.

Методы – анкетирование, анализ и сравнение.

Теоретическая часть содержит материал о полезных свойствах шоколада для организма человека и когда он может принести вред. Об умении правильно прочитать этикетку на продукте (шоколаде) и на что в первую очередь надо обратить внимание. На этикетке может быть много информации, но не вся она важна. Чтение этикеток помогает устоять перед импульсивными покупками. Например: молочный шоколад с красивым румяным ребенком на этикетке. Но в молочном шоколаде меньше какао, зато используется молочный жир в виде сливок или порошка. Благодаря ему плитка приобретает мягкий, нежный вкус и особенно нравится детям, однако не отличается полезными свойствами. В молочном шоколаде часто используется сухое молоко, в котором явной пользы даже для детей, кто спокойно, хорошо переваривает молочные продукты, просто нет.

Результаты. Я проанкетировала более 200 учащихся нашей школы, чтобы выяснить: как часто дети, покупая сладости (в нашем случае шоколад), обращают внимание на этикетку о товаре? Что влияет на выбор той или иной сладости и задумываются ли они о пользе или вреде того, что они покупают в магазине.

Я проанализировала этикетки нескольких видов шоколадных плиток, которые были самыми популярными и заняли максимальный процент у наших школьников. Не все результаты оказались положительными.

Выводы. Будьте внимательны! Не сразу кладите в сою корзину понравившийся вам товар. Обратите внимание на дату изготовления, сроки годности, условия хранения, название продукта и на описание состава. Ведь от умения читать этикетки сит, прежде всего, наше здоровье. Берегите своё здоровье!

В декабре 2016 г. начала функционировать «Система независимого контроля качества «Росконтроль», где проводится экспертиза всех товаров. На сайте можно посмотреть экспертизу качества любого товара. Теперь товары будут маркироваться знаком



зави-

троля
мож-

контроля качества «Росконтроль». Это позволит легко найти их на полках магазинов по знаку.

Изучение проблем, возникающих при нарушении осанки, методы профилактики и коррекции средствами физической культуры.

Леонова М

*Руководитель: Лазарева ДА
ГОКУ "Санаторная школа-интернат №4"*

Lazareva808@mail.ru

Введение. Осанка - это важный показатель здоровья и гармоничного физического развития, поскольку правильная осанка обеспечивает оптимальные условия для функционирования всех органов и систем организма. А тяжелые нарушения осанки, напротив, значительно снижают уровень жизненных сил и степень выносливости человека, поэтому рассматриваемая проблема является актуальной.

Материалы и методы. Анализ литературных данных. Составление плана наиболее эффективных упражнений при нарушении осанки. Внедрение и проведение комплексных упражнений направленных на коррекцию нарушений осанки в перерывах между занятиями, на уроках физкультуры.

Результаты. В ходе анализа литературных данных мы выяснили, что наиболее эффективными для развития мышц корсета и устранения дефектов осанки являются упражнения, при которых нагрузка на позвоночник по оси и влияние угла наклона таза на тонус мышц минимальны. К таким упражнениям относятся: положения, лежа на спине, на животе, стоя на коленях, на четвереньках.

С целью повышения эффективности мы применяем следующие упражнения для укрепления осанки:

1. упражнения у стены;
2. упражнения лежа;
3. упражнения с предметами;
4. упражнения на равновесие;
5. упражнения, укрепляющие мышцы плечевого пояса.

Выводы. Таким образом, эффективность в проведении коррекционной работы на занятиях достигается путем постоянного применения оздоравливающих физических нагрузок, таких как: - специальные занятия, направленные на устранение деформации осанки; - уроки физкультуры, - физкультминутки, - занятия в секциях, - участие в физкультурно-массовых мероприятиях. Своевременное выявление детей с деформацией осанки, коррекция этих нарушений всеми доступными средствами позволяет добиваться полной или частичной реабилитации искривления осанки у детей школьного возраста.

Здоровье современных детей на пороге XXI века

Николаев К.М., Егдаева Д.В.

Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения

«Средняя общеобразовательная школа №15»

г. Ангарска

Inna.Cherepkova@yandex.ru

Введение. Жизнь в XXI веке ставит перед нами много новых проблем, среди которых самой актуальной на сегодняшний день является проблема сохранения здоровья.

К актуальным проблемам здорового образа жизни относится поиск путей улучшения здоровья детей и подростков. Если раньше считалось, что для укрепления здоровья достаточно выполнять физические упражнения и придерживаться определенного рациона питания, то сейчас понятие здорового образа жизни пересмотрено и дополнено с учетом последних достижений и открытий в области медицины, социологии и психологии.

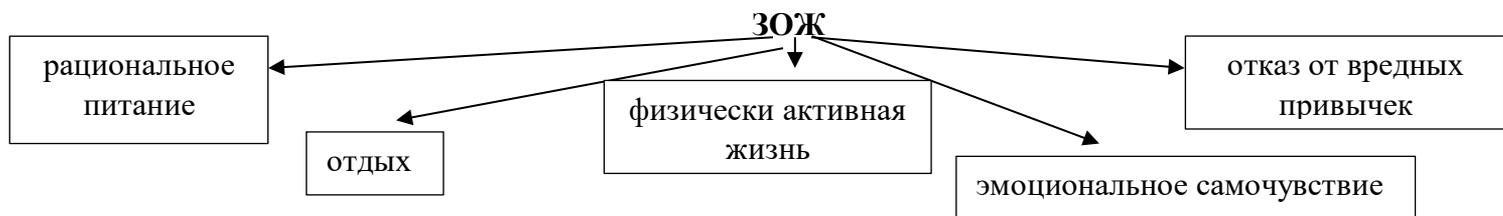
Исходя из актуальности установленной проблемы, мы поставили *цель своей работы*: исследовать, что является критериями здорового образа жизни и какие правила необходимо соблюдать, чтобы чувствовать себя здоровым?

Традиционно, здоровый образ жизни рассматривается как стиль жизни, активная жизнедеятельность людей, направленные на сохранение и улучшение здоровья. Сегодня же, здоровый образ жизни — это сочетание нескольких основных элементов.

Материалы и методы. Наблюдательное исследование за поведением людей: СМИ, всемирная паутина - интернет, школа.

Основополагающие элементы здорового образа жизни

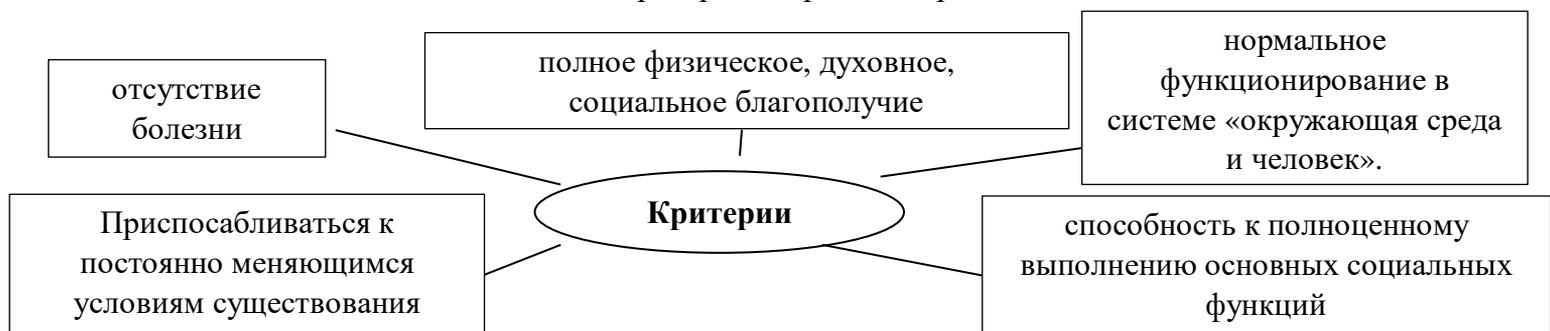
Схема 1.



Результаты. Опираясь на наши наблюдения: СМИ, всемирная паутина - интернет, школа, общественные места, мы сделали вывод о том, что эти составляющие здорового образа жизни являются основополагающими.

Из интервью со школьным психологом, социальным педагогом, главным поваром, администрацией нашего учебного учреждения и ребятами, мы подчеркнули главные, на наш взгляд, критерии здорового образа жизни.

Схема 2. Критерии здорового образа жизни



Выводы. Хотите быть лучше, сильнее, веселее? Тогда начните вести здоровый образ жизни. На самом деле, вести ЗОЖ намного проще, чем можно подумать. Просто начните с малого. Соблюдайте правила питания, откажитесь от вредных привычек и больше движений.

О вреде курительных смесей на здоровье подростка

Стяжкин Н.С.

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Средняя общеобразовательная школа № 30» г. Ангарска

nikitastazkin53@gmail.com

Введение. Проблемой борьбы с распространением курительных смесей озабочен весь цивилизованный мир. А самое главное — этими арома-миксами для курения всерьез увлечены подростки. Данное обстоятельство и предопределило актуальность нашего исследования. Мы хотим изучить различные источники и выяснить, зачем ребята в столь юном возрасте так сильно портят свое здоровье. Провести опрос среди учащихся 7-9 классов. Результаты микроисследования довести до всех участников опроса.

Курительные смеси - запрещенные в России и других странах ароматизированные смеси, воздействующие на психику человека. Социальное окружение в школе или на улице оказывает на нас большое влияние. Стремление выделиться или наоборот, быть как все, приводит к тому, что в итоге вся компания подростков начинает употреблять курительные смеси. Неудачи в жизни, неумение рационально использовать свободное время также являются причинами употребления курительных смесей. Одни считают, что это круто, тем самым они хотят утвердиться. Случаи психической зависимости — самое частое последствие употребления спайсов и других смесей, однако были документально зафиксированы и случаи физической зависимости.

Симптомы отравления - спутанность или потеря сознания, тошнота, повышенное давление, учащенное сердцебиение, многократная рвота, головокружение и слабость вплоть до утраты возможности двигаться, возбуждение, кошмары, галлюцинации. Передозировка выражается в усилении признаков наркотического опьянения, в частности типичны рвота, резкое повышение АД, судороги, ярко выраженные галлюцинации, заторможенность вплоть до комы и смертельного исхода.

Материалы и методы. Мы провели микроисследование среди учащихся 7-9 классов. Проведено анкетирование 131 человек.

Результаты. По результатам исследования показано, что большая часть участников анкетирования (72%) на вопрос «Тебе знаком термин (курительные смеси)» – ответили утвердительно.

Знаешь ли ты о пагубном действии табака и курительных смесей на здоровье человека – 94% (да).

Пробовал ли ты курительные смеси – 40% (да)

Как ты считаешь, во сколько лет начинают курить современные подростки – 29% (10-14 лет).

Были ли в твоей жизни случаи, когда тебе предлагали курительные смеси – 70% (да).

Как ты относишься к курящим людям – 18% (отрицательно), 9% (положительно), 73% (мне все равно).

Почему курят подростки – 48% (чтобы забыть о проблемах и расслабиться), 52% (чтобы выглядеть крутым и модным).

Если тебе предлагали покурить, то где – 13% (в школе), 43% (в микрорайоне), 44% (за пределами микрорайона).

Выводы. Употребление курительных смесей приводит к формированию одного из самых тяжелых заболеваний – наркомании. Каждому необходимо это как можно раньше понять и осознать. Никто не должен добровольно разрушать свой организм. Физическая культура, спорт, правильная организация свободного времени, интересный и содержательный отдых – всё это, разумеется, противостоит развитию вредных привычек, и, прежде всего привычек к употреблению наркотиков.

Мы выбираем здоровый образ жизни!

Исследование функции внешнего дыхания у молодых людей, перенесших COVID-19

Сусликова Т.А.

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение лицей №3, Иркутск

suslikova.taisya@yandex.ru

Введение. В 2019 году мир впервые услышал об инфекции, вызываемой одним из видов коронавирусов. Этот вирус получил название COVID-19. На настоящий момент заболевание коронавирусной инфекцией приобрело характер пандемии. По данным Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), на начало 2022 в мире отмечено более 314 миллионов случаев заражений, более 5,5 миллионов пациентов погибли. Одной из мишеней данного вируса является дыхательная система. В начале пандемии считалось, что от коронавируса умирают, в основном пожилые пациенты, а молодые люди переносят инфекцию бессимптомно или в легкой форме. В дальнейшем статистика европейских государств, США и России показала, что в зоне риска находятся все возрастные группы. Так же было выяснено, что коронавирусная инфекция опасна не только в острой фазе, но своими последствиями. Эти последствия получили название «постковидного» синдрома. Проявления его разнообразны: от повышенной утомляемости до серьезных нарушений работы органов и систем, в том числе и дыхательной. Однако исследований изменений функции респираторной системы после перенесенной коронавирусной инфекции у молодых людей крайне мало. *Целью проведенного исследования:* явилось изучение функции внешнего дыхания после перенесенной коронавирусной инфекции у молодых людей от 16 до 25 лет.

Материалы и методы. Исследование проведено на 160 студентах 1-2 курса медицинского университета и учащихся старших классов лицея №3 с использованием пресстакс피рографа ПТС 14П-01 «Spirolan» (производство «Лана-Медика», Санкт-Петербург). Получено информированное согласие на проведение исследования. Обследуемые были разделены на 2 группы (1 – лица, перенесшие COVID-19 без госпитализации и пневмонии в течение последних 6 месяцев; 2 – лица, отрицающие перенесенное заболевание COVID-19 (контроль)). Так же учитывалась половая принадлежность и наличие вредных привычек (курение). Оценивались дыхательный объем (ДО), жизненная емкость легких (ЖЕЛ), резервный объем вдоха (РОВд) и выдоха (РОВыд), минутный объем дыхания (МОД), максимальная вентиляция легких (МВЛ), объем форсированного выдоха (ОФВ). Результаты обработаны статистически с использованием пакета программ "Statistica 6" и Microsoft Excel 2007 для Windows. Для показателей определялись среднее арифметическое (M), среднее квадратичное отклонение (s). Сравнение средних значений независимых выборок при их нормальном распределении осуществляли по t-критерию Стьюдента Различия величин признавали статистически значимыми при критическом уровне $p < 0,05$.

Результаты. Статистически значимой разницы в исследуемых показателях в подгруппах контроля между курящими и некурящими мужчинами не отмечено, у курящих женщин наблюдалось статистически значимое снижение РОВд на 66,67% ($p < 0,05$). При сравнении подгрупп некурящих в контроле и после перенесенного COVID-19 отмечено достоверно значимое снижение РОВд у мужчин и женщин, перенесших COVID-19 (у мужчин на 65,31%, у женщин на 58,02% ($p < 0,05$)). Кроме этого, у некурящих женщин отмечено достоверное снижение МВЛ после болезни на 21,81% ($p < 0,05$). При сравнении подгрупп курящих мужчин и женщин в контроле и после перенесенного COVID-19 отмечено достоверное ($p < 0,05$) снижение МВЛ после болезни у мужчин на 48,46%, у женщин на 48,41%.

Выводы. После перенесенной коронавирусной инфекции, вызванной COVID-19, у молодых людей в течение 6 месяцев наблюдается снижение некоторых показателей функции внешнего дыхания (РОВд, МВЛ), как у курящих, так и у некурящих мужчин и женщин. Более значительное снижение МВЛ – показателя, характеризующего резервные возможности дыхательной системы – отмечалось у курящих молодых людей обоего пола.

Как борщ влияет на здоровье?

Финашкина ДА

Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение
Усть-Кадинская средняя общеобразовательная школа с. Усть-Када
evsyuckova-s@yandex.ru

Введение. В нашей повседневной жизни много интересного, удивительного, загадочного, происходит на кухне. Кухня – это сердце и очаг, это многофункциональное помещение в нашем доме, в котором не только готовятся вкусные блюда, но и место, где собирается вся наша семья для совместных трапез. В нашей семье очень любят борщ. Наваристый, ароматный, красивый – он, очень вкусен. Но полезен ли? Этот вопрос и вызвали мой интерес, захотелось провести собственное исследование и выяснить причину огромной популярности борща и определить его влияние на организм человека.

Главным инструментом моего исследования был анкетирование и социологический опрос.

Материалы и методы. Респондентами стали дети и работники нашей школы. Всего было опрошено 20 человек.

Результаты социологического исследования показали, что и в наше время борщ является очень популярным блюдом. В большинстве семей (более 70%) борщ готовят 1 раз в неделю, не готовят совсем – 0%. Все респонденты знают какие ингредиенты входят в состав борща. А вот вопрос «Полезен ли борщ?» вызвал горячие споры. Основная часть опрошенных респондентов считает полезным, а вот сторонники правильного питания (25%) думают, что борщ это вредное блюдо. В качестве аргументов противники борща приводят такие доводы: а) одним из основных ингредиентов борща является картофель, а в нём содержится крахмал, являющийся источником углеводов; б) свёклу, морковь, лук для борща обжаривают на масле, а это источник вредных жиров; в) чтобы свекла сохранила свой ярко-красный цвет, добавляют уксус, лимонную кислоту, рассол капусты или помидор. Такое выдержит не каждый желудок.

Далее я приступила к опытной части. Провела опыт «Определение крахмала в овощах» и выяснила, что в картофеле действительно содержится довольно много крахмала, незначительное количество его присутствует в капусте и моркови, а вот в луке и свёкле крахмала нет. Возник вопрос - чем же можно заменить картофель? Выяснилось: для этого хорошо подойдут кабачок и фасоль. Чтобы снизить содержание жира, овощи можно чуть потушить с добавлением капли растительного масла. Свеклу же можно предварительно испечь в духовке и, порезав ломтиками, добавить в борщ. А чтобы нейтрализовать кислоту достаточно добавить в борщ ложку сметаны.

Выводы: борщ без сомнения – это вкусное и полезное блюдо. В разных странах, у каждой хозяйки есть свои рецепты борща. Но главное правило — готовить его с удовольствием и хорошим настроением!

Стадный инстинкт

Кокорев В.М.

*Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение Гимназия №1, г. Ангарск
vik.kokrev.05@gmail.com*

Введение. *Актуальность.* Тема стадного инстинкта крайне остра и актуальна т.к. он, как и другие инстинкты заложен в нас с рождения. И если в древние времена он мог помочь человеку выжить, то сейчас только мешает и иногда даже портит жизнь. В исследовательской работе мы хотим разобраться в том, что такое стадный инстинкт, как он работает и как с ним бороться.

Цель работы - исследовать стадный инстинкт и его проявление в современной жизни. Научиться бороться со стадным инстинктом и его проявлениями.

Задачи:

1. дать определение «стадного инстинкта»;
2. выяснить, как влияет стадный инстинкт на человека;
3. показать, что со стадным инстинктом можно и нужно бороться;
4. разработать анкету и провести исследование на определение стадного инстинкта у подростков 13 лет;
5. определить доступные способы для преодоления стадного инстинкта.

Тип проекта: информационный.

Продукт проекта: презентация, открытие новых знаний для себя.

Материалы и методы. В теоретической части автор рассматривает следующие виды инстинктов: витальные, направленные на выживание особи, неудовлетворение потребности ведет к гибели особи, реализация потребности не требует участия другой особи; зоосоциальные, или ролевые, направлены на выживание вида, эффективное существование группы - «что хорошо виду, то хорошо и тебе»; инстинкты саморазвития, обращены в будущее, направлены на совершенствование психической деятельности.

В практической части автор определял, подвержены ли подростки 13 лет стадному инстинкту. Он провёл опрос среди подростков 7-го класса, в опросе было три вопроса по которым можно определить подвергается ли человек стадному инстинкту или нет. Всего было опрошено 30 человек.

Результаты. Результаты показывают, что около 70% подвержены стадному инстинкту. Учащимся задали три вопроса:

1. Прозвенел звонок на урок, но учитель так и не пришёл. Через 5 минут 8-9 человек из вашего класса ушли, уйдёте ли вы за ними?
2. В гимназии прозвенел звонок с урока, 7 человек из вашего класса быстро выбежали из кабинета, не дожидаясь разрешения учителя, побежите ли вы за ними?
3. У 10 человек из вашего класса недавно появилась новая крутая сумка, купите ли вы такую же (у вас хватает на это денежных средств). Автор подчеркивает, что современная психология предлагает много способов борьбы со стадным инстинктом.

Выводы. Автор изучил особенности психологии толпы и психическое состояние индивида в толпе, которое характеризуется резким усилением влияния следующих факторов:

- 1.Повышение эмоциональности восприятия всего, что он видит и слышит.
- 2.Повышение внушаемости и уменьшение степени критического отношения к самому себе и способности рациональной обработки воспринимаемой информации.
- 3.Подавление чувства ответственности за собственное поведение.
- 4.Появление чувства силы и сознания анонимности.

Какова роль семейных взаимоотношений для социального становления и развития подростков?

Ненашева А.С.

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение Гимназия №1, г.

Ангарск nenasevaa090@gmail.ru

Введение. *Актуальность.* Важный вклад в развитие ребенка в переходный период происходит путем организации жизненного пространства в семье и корректировке правильного поведения в социуме. Характер у подростка в период взросления становится более обостренным и изменяющимся в зависимости от обстоятельств. Стремление к самостоятельности, осознание своего физического и духовного развития – одна из наиболее ярких черт характера подростка. Характер ребенка напрямую зависит от способности родителей наладить правильные и эмоционально-стабильные отношения с подростком. Работа содержит теоретическую и практическую часть.

Цель: определить значение семейных взаимоотношений для успешного развития и социализации подростка.

Задачи:

- 1) найти информацию по данной теме;
- 2) дать определение семейных взаимоотношений и найти причины нарушений взаимоотношений подростков с родителями;
- 3) найти конструктивные подходы взаимоотношений между родителями и подростками;
- 4) составить вопросы интервью с практикующим семейным психологом Т. Г. Бичёвиной;
- 5) провести интервью и обобщить материалы.

Тип проекта: исследовательский.

Гипотеза: предположим, что гармоничные взаимоотношения родителей с подростками способствуют эффективной социализации подростков.

Материалы и методы.

Методы:

1. Анализ и синтез.
2. Сравнение.
3. Опросный метод. Интервьюирование.

Материалы: Интервью у практикующего психолога с 25-летним стажем. Роль взаимоотношений между родителем ребенком в развитии и социализации личности подчеркивали многие ученые – Рубинштейн С.Л., Выготский Л.С., А.А. Реан, Божович Л.И.

Результаты. В практической части опубликовано интервью автора с практикующим психологом с 25-летним стажем Т.Г. Бичевиной (медицинский психолог Ангарского филиала ИО ПНД, 17 микрорайон г. Ангарск). Цель интервью: получить ответы на вопросы, предусмотренные содержанием проекта. По результатам интервью автор обобщил рекомендации в памятку для родителей «Как не потерять контакт с подростком», сделал вывод в соответствии с гипотезой.

Выводы. Лучшим стилем, который поможет вырастить успешного взрослого человека, можно считать «авторитетный». Когда родитель сохраняет эмоциональную связь с ребенком и реагирует на его просьбы, ребенок растет спокойным, уверенным в себе и самостоятельным, что очень важно для будущего взрослого, его эффективной социализации.

«Влияние стиральных порошков на здоровье человека и окружающую среду»

Зырянова Ирина Александровна

МБОУ г. Иркутска гимназии № 3

Ztv10577@gmail.com

Введение. Речь пойдет о стиральном порошке. В России ежегодно производится тысячи тонн стирального порошка. А безопасны ли современные стиральные порошки для здоровья потребителей? Какой порошок лучше других справляется со своей задачей? Часто не задумываемся, как же стиральный порошок влияет на окружающую среду и на наш организм.

Гипотеза: Возможно, стиральный порошок оказывает отрицательное влияние на организм человека и окружающую среду.

Цель: Изучить влияние синтетического моющего средства (стиральный порошок) на организм человека и окружающую среду.

Материалы и методы. *Методы исследования:* сбор информации, опрос, наблюдение, эксперимент, сравнительный анализ.

Объект исследования: стиральные порошки.

Предмет: Влияние стирального порошка на здоровье человека, на окружающую среду.

Задачи:

1. Изучить историю появления стирального порошка.
2. Узнать состав стирального порошка.
3. Изучить влияние стирального порошка на человека и окружающую среду.
4. Провести анкетирование с целью определения популярности стирального порошка.
5. Проверить качество порошка по этикетке, на отстирывание.
6. Изготовить стиральный порошок самостоятельно.
7. Выявить влияние стирального порошка на дафнии, водоросли, почву, и металл.
8. Создать памятку по минимизированию рисков при использовании стирального порошка.

Результаты. Изучив историю, мы узнали, что первые упоминания об использовании стирального порошка относятся к 16 веку. А в 1876 году в Германии химик Фритц Хенкель создал первый стиральный порошок. В начале 20 века, на прилавках впервые появился Persil – для машинной стирки. Сегодня велико разнообразие стиральных порошков.

Изучили состав стандартного стирального порошка и узнали, что это сплошная химия. Узнали, что порошок делится на виды и группы.

Анкетированием мы узнали, самые популярные порошки. Изготовили порошок в домашних условиях двумя способами. Все они в дальнейшем и стали нашей частью экспериментов.

В ходе исследования узнали, как же стиральный порошок влияет на окружающую среду и организм человека. И можем сказать, что синтетические моющие средства плохо биоусвояемые как человеком, так и всеми обитателями водоемов. Стиральный порошок плохо влияет на почву, она теряет свои качества, не плодоносит, растения плохо растут или гибнут.

Выводы. Своим исследованием мы хотели привлечь внимание к проблеме, защиты своего здоровья и здоровья окружающих. Для этого, советуем обращать внимание на состав синтетических моющих средств внимательнее относиться к выбору продукта, утилизировать отходы не загрязняя природу.

Мы надеемся, что в недалёком будущем на прилавках наших магазинов будут только безопасные моющие средства - это станет перспективой нашего исследования.

Как развить уверенность в себе?

Бездоля Д.С.

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение Гимназия №1,

г. Ангарск

daryabezdolya@yandex.ru

Введение. Проблема развития уверенности в себе очень актуальна сегодня. Уверенность впервые стала исследоваться в зарубежной науке в 40-х гг. XX века. Дети и подростки часто не верят в свои силы. А это значит, что они не могут добиваться целей, уверенно заявлять о себе, комфортно чувствовать себя в обществе. В нашем проекте Вы узнаете о том, откуда берется неуверенность, как с ней правильно работать, чтобы помочь себе и получите практические рекомендации по развитию уверенности в себе у подростков.

Цель: определить психологические приемы развития уверенности в себе и развить уверенность в себе

Задачи:

1. Найти и изучить информацию по теме.
2. Дать определение понятию уверенность.
3. Определить причины почему подростки бывают неуверенными в себе.
4. Прочитать книгу А. М. Прихожан «Психология неудачника. Тренинг уверенности в себе».
5. Разработать тренинг уверенности в себе.
6. Сделать выводы по теме.

Тип проекта: социальный, практико-ориентированный

Продукт проекта: саморазвитие, личный опыт, памятка по саморазвитию

Материалы и методы. Литературный поиск. В теоретической части автор подробно рассмотрел уверенность и неуверенность с точки зрения научных исследований.

В практической части автор изучила и опробовала на практике практические приемы повышения уверенности в себе.

Результаты:

1. В течение учебного года участвовала в олимпиадах по предметам.
2. Подготовила и провела классный час.
3. Участвую в проекте по истории.
4. Расширился круг друзей. Участвую в жизни класса.
5. Занимаюсь любимым хобби.

Автор разработал памятку для тех, кто хотел бы повысить уверенность в себе.

Выводы. Обобщая точки зрения различных исследователей на сущность и природу уверенности личности, автор сделал следующие выводы:

1. Уверенность — это понятие в психологии, которое предполагает, что человек положительно оценивает себя, основываясь на личных качествах и имеющихся навыках.
2. Уверенность формируется в процессе воспитания и научения. В основе неуверенности лежат социальные страхи, отсутствие социальных навыков, низкая самооценка.
3. Уверенность является основой социальной компетентности и обеспечивает эффективность деятельности и общения, успешность адаптации личности в социальной среде.

Неуверенность в себе как качество личности – склонность проявлять внутренний страх, неверие в себя и свои силы, неспособность принимать решение. В работе сделан анализ причин неуверенного поведения в подростковом возрасте.

Для кого мы моем руки?

Беляевский А.А.

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Шелеховского района «Средняя общеобразовательная школа № 4»
aleona.zuzina@yandex.ru

Введение. В начале 2020 года человечество охватила новая вирусная инфекция – COVID 19. В течение всего года мы ежедневно слышим напоминание о необходимости содержать руки в чистоте. Действительно ли частое мытьё рук поможет людям избежать заражения патогенными микроорганизмами. **Актуальность:** данные исследования являются интересными и важными. Моя работа поможет научиться правильно, мыть руки и определить частоту мытья рук. **Цель исследования:** изучить особенности мытья рук. **Объект исследования:** руки. **Задачи исследования:** изучить имеющуюся литературу по этому вопросу. Проанализировать влияние болезнетворных микробов на организм человека. Создать видеопамятку «Как правильно мыть руки», плакат «Мойте руки перед едой» и разместить его при входе в школьную столовую. Памятку «Как правильно мыть руки» разместить в школьной столовой, в кабинетах начальной школы.

Материалы и методы. Анализ литературных данных, анкетирование, наблюдение, исследование.

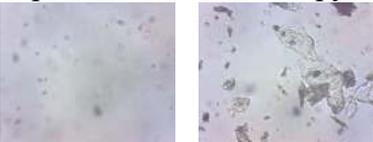
Практическое значение моего исследования заключается в том, что зная особенности правильного мытья рук, поможет людям сохранить своё здоровье.

Перед началом работы выдвинули **гипотезу** - знание и соблюдение правил гигиены необходимы для сохранения своего здоровья.

Изучив тематическую литературу, я сделал вывод: Вредные микробы, попадая внутрь организма вместе с пищей, начинают очень быстро размножаться и наносят ему вред.

Результаты. Практическая часть. Анкетирование показало, что большинство респондентов владеют знаниями о необходимости содержать руки в чистоте и знают, как часто необходимо это делать. В процессе наблюдения отмечено, что в течение дня руки моют лишь единицы и то не во всех случаях. Одни мыли руки с мылом, другие без, а некоторые обрабатывали руки антисептиком. Так же наблюдения показало, что ученики не умеют мыть руки! Я снял видеопамятку «Как правильно мыть руки» https://youtu.be/UU7I_6huTZE

Исследование под микроскопом.

Образец № 1. Немытые руки 	Образец № 2. Вымытые руки без мыла 
Образец № 3. Вымытые руки с мылом 	Образец № 4. Смыв с крана 

Заключение: человек моет руки не только для себя, но и для окружающих его людей, так как сокращает количество бактерий на своих руках, тем самым не распространяет бактерии среди общества. Таким образом, проведя исследовательскую работу, я могу сделать следующие выводы: причиной инфекционных заболеваний являются микробы. Необходимо обязательно мыть руки перед едой, после посещения туалета, после прихода с улицы, после общения с животными, так как на них скапливается множество микробов. Необходимо соблюдать личную гигиену, так как грязные руки – один из лёгких способов попадания микробов в наш организм. Даже на чисто вымытых руках присутствуют микробы, но им противостоит наш иммунитет.

Фитосреда нашей школы

Валеева В.И., Сересова Е.И.

г. Иркутск, СОШ №75, МАОУ ДО «Дворец творчества», 6 класс.

kudryavceva_0552@mail.ru

Введение. *Проблема:* большинство учащихся школы не знают видовой состав комнатных растений учебных кабинетов и не владеют знаниями об их влиянии на окружающую среду и здоровье человека.

Гипотеза. Окружить себя растениями, которые, активно вбирают все вредное, еще и вырабатывают кислород и благоприятно воздействуют на человека своим биополем, чтобы максимально обезопасить себя и своих близких.

Цель работы: изучить комнатные растения нашей школы и выявить их влияние на здоровье учеников.

Задачи:

- из литературных источников выяснить, какое влияние оказывают комнатные растения на здоровье человека
- изучить видовой состав комнатных растений школы и составить список;
- описать, какое воздействие могут оказывать комнатные растения школы на обучающихся;
- выяснить, какие комнатные растения нашей школы являются самыми полезными, а какие ядовитыми
- определить самые зеленые кабинеты нашей школы
- создать презентацию – путеводитель о комнатных растениях нашей школы и выступить с ней перед учащимися (начальным и средним звеном нашей школы)

Материалы и методы. Анализ литературных данных, наблюдение и исследование за комнатными растениями нашей школы.

Результаты. Используя литературу и наши телефоны, мы установили, что в озеленении школьных помещений используют растения, относящиеся к 5 группам: декоративно-лиственные; красивоцветущие; ампельные или висячие; вьющиеся и цепляющиеся (лианы); луковичные и клубневые. Из всего разнообразия комнатных растений нашей школы мы насчитали более 40 видов комнатных растений, которые занесли в фотокаталог растений нашей школы.

В ходе проекта мы исследовали, как влияют комнатные растения на здоровье детей. Проанализировав множество источников, мы узнали, что не все растения одинаково полезны.

Выводы. Некоторые из них являются даже ядовитыми, но ядовитые комнатные растения улучшают микроклимат в доме, так как в огромном количестве поглощают из воздуха токсины: аммиак, ацетон, угарный газ, хлороформ, пары едких щелочей и кислот, синтетических моющих средств, клеев, лакокрасочных растворителей, свинцовую пыль. Собственно, эти растения и ядовиты потому, что питаются, активно перерабатывают химические яды из воздуха и почвы. Поэтому исключать совсем их из озеленения класса не стоит. Нужно только соблюдать осторожность и необходимо держать их в недоступном для контакта месте, чтобы избежать отравления и аллергических реакций, особенно в начальных классах.

Растения на рабочем месте оказывают позитивное влияние на творческий процесс и способность сконцентрировать внимание.

«Качественное освещение – залог успешного обучения»

Ведерников А.В.

*Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение г. Иркутска гимназия №3
gymn3@mail.ru, pavtana@yandex.ru*

Введение. В настоящее время очень актуальна проблема нарушения зрения у школьников. Искусственное освещение является важнейшей составляющей нашей жизни, так как 80% информации взрослые и дети, получают посредством зрительных ощущений и не всегда при естественном освещении. Недостаток естественного света обязательно компенсируется искусственным освещением, которое должно соответствовать нормам и правилам, а также быть комфортным. Освещение, соответствующее нормам, может помочь сохранить зрение.

Цель работы: Выяснить экспериментальным путем, соответствует ли освещенность в классах гимназии № 3 нормативным стандартам.

Задачи: Изучить информационные источники об истории возникновения, видах, измерениях и нормах освещения. Провести измерения в классах гимназии и сравнить с нормативными стандартами. Провести измерения дома за рабочим местом, сравнить с нормативными стандартами. Составить паспорт освещенности помещений гимназии. Сделать выводы по исследовательской работе, создать памятку.

Материалы и методы. В теоретической главе мы изучили информационные источники об освещении в жизни человека, узнали об истории развития электрического освещения, про измерения освещения, о видах освещения и лампах, нормах освещения в образовательных учреждениях и рабочего места школьника.

В практической части нашего исследования: провели измерения дома за рабочим местом и сравнили с нормативными стандартами, также провели измерения в 46-ти классах нашей образовательной организации, сравнили с нормативными стандартами и составили паспорт освещенности помещений гимназии.

Результаты. Выяснили, что освещенность в моей детской комнате соответствует нормам, а значит, в помещении комфортно для глаз работать за столом и играть на полу.

На основании итогов проделанной работы, можно сказать, что нами составлен паспорт освещенности в кабинетах гимназии. Мы выяснили, к сожалению, что в большинстве помещений освещенность не соответствует нормам. Предполагаем, что если заменить нерабочие лампы, установить дополнительные светильники или заменить все на более мощные светодиодные, а также провести освещение над доской, а в кабинетах с ярким освещением поменять схему подключения, то освещение в гимназии будет помощником в учебе. А наши школьники не будут терять зрение в процессе обучения.

Составили памятку «Основные рекомендации выбора лампы для рабочего места школьника».

Введение. Таким образом, мы выяснили экспериментальным путем, что освещенность в классах гимназии не везде соответствует нормативным стандартам, а значит недостаточная или избыточная освещенность негативно влияют на зрение и работоспособность школьников.

Результаты данной исследовательской работы мы предоставили директору гимназии для принятия здоровьесберегающих мер для наших гимназистов.

«Эталоны женской красоты»

Верховская А.С.

Муниципальное Бюджетное Общеобразовательное Учреждение

«Средняя общеобразовательная школа №42» города Братска

valeria73deva@yandex.ru

Введение. В моде всегда была красота. Люди разных национальностей и социальных слоев стремились выглядеть красиво, подразумевая, что это ведет к успеху. Особенно важно это было для женщин.

А каков он, эталон красоты? В разное время и в разных странах мира существовали, совершенно иногда, противоречащие критерии человеческой красоты и представления о ней.

На протяжении веков каноны красоты женского тела менялись.

В последние годы ученые пытаются вывести формулу привлекательности женщин. Они считают, что природа превратила женщин в своего рода вывеску, говорящую о ее здоровье и способности к деторождению. Мужчина, даже не собирающийся обзаводиться семьей, подсознательно выбирает себе спутницу именно по этим параметрам.

Цель. Своей работой я пыталась доказать, что эталоны красоты не являются фактором благополучия и здоровья организма женщины. Ведь здоровье – это полное физическое, психическое и социальное благополучие, а не только отсутствие болезней или физических дефектов. Многие склонны считать, что красота – это в первую очередь здоровье, но я думаю, и многие согласятся, что современные эталоны во многом не совместимы со здоровьем.

Что ждет нас в третьем тысячелетии, кто знает? Мы думаем, что не за горами возрождение женственности, по этому пути, скорее всего, пойдет мода в будущем. Ведь история развивается по спирали, и мы вернемся к прошлому, но уже обновленные.

Материалы и методы. Анализ литературных данных, анкетирование, анализ полученных результатов. Эмпирическое исследование осуществлялось с помощью анкет, специально разработанных для девочек 6 классов, девушек и юношей 10 – 11 классов.

Результаты. Анализ результатов показывает следующее: эталоном красоты для 76%, опрошенных шестиклассниц, является внешняя привлекательность, 24% девочек считают, что внешние характеристики не принципиально важны, ценна внутренняя красота женщины, ее доброта, сердечность, заботливость и бескорыстие. Старшеклассницы показали, что далеко не все взрослые девушки принимают современные стандарты красоты, т.е. 32% девушек не принимают вовсе, 18% не уверены в своем мнении и только 50% опрошенных учащихся принимают стандарты женской красоты, выдвигаемые современностью; и тем не менее полностью довольны своей внешностью 70% девушек.

Современные стандарты красоты юноши выпускных классов принимают 53% учащихся, 29% соглашаются с частью стандартных параметров внешности и 18% категорически отрицают современные эталоны женской красоты. Основная часть опрошенных юношей, то есть 49% отрицательно относятся к девушкам, которые злоупотребляют различного рода диетами и считают это лишним,

Выводы. Проводя теоретико-практическое исследование, мы пришли к следующим выводам: девушки, страдающие анорексией и булимией психогенно задерживают развитие своего организма. Исследование по теме показывает, что желание и стремление быть стройной и соответствовать принятым стандартам современной красоты у девушек велико, но желание быть здоровой психически и физически во много раз превалирует. Следовательно, эталоны красоты не являются фактором благополучия и здоровья организма женщины. Данная работа может быть использована для проведения классных часов по темам: «Эталоны красоты в разное время», «Психические заболевания, связанные с неправильным питанием», «Влияние современной красоты на здоровье женского организма». Также работа является справочным материалом для научных внеклассных мероприятий и развивающих занятий для подростков на уроках психологии и биологии (курс анатомии).

**Эколого-туристические экскурсии в «Кайском бору»
для детей с ОВЗ, обучающихся в коррекционных школах
Зеленков Е.А.**

*МАОУ ДО г. Иркутска «Дворец творчества», СОШ №75 г. Иркутска, 10 класс
mart-59@mail.ru*

Введение. Работа выполнена в рамках реализации инновационного социального проекта «Живи, Кайский бор!» (реестр РТИК ГАУ ДПО ИРО №1165-мр.). Проект «Живи, Кайский бор!» направлен на создание сети экологических троп, обеспечивающих развитие памятника природы регионального значения "Кайский бор» в качестве образовательной, воспитательной, исследовательской, природоохранной, рекреационной и оздоровительной площадки.

Материалы и методы. Анализ территории соснового бора, составление учебно-познавательных маршрутов по экологической тропе.

Результаты. В ходе эколого-биологических исследований на территории соснового бора, под руководством педагогов «Дворца творчества г. Иркутска» был разработан специализированный маршрут по учебно-познавательной экологической тропе, рассчитанный для детей с ОВЗ продолжительностью 40-60 минут. Подбран информационный материал и различные сценарии мероприятий на каждом пикете (рис.1).



Рис.1. Учебно-познавательная экологическая тропа

Условные обозначения:

Пикет №1. Вводная лекция.

Пикет №2. Человек и деревья, сосновые леса Иркутской области, Кайский бор.

Пикет №3 Влияние антропогенного фактора на растительность «Кайского бора».

Пикет №4 Практикум по изучению состава и структуры растительных сообществ.

Пикет №5. Наблюдение за птицами.

Пикет №6. Река Иркут. Прибрежные и водные растения.

Пикет №7. Река Кая. Растения лесов иркутской области.

Пикет №8. Дикорастущие пищевые лесные растения Иркутской области.

Пикет №9. Дикорастущие лекарственные растения.

Пикет №10. Следы пожаров, признаки ослабления древесных растений и восстановления древесной растительности.

Выводы. Значительное улучшение настроения у детей при проведении пробных экскурсий и проявленный их интерес к расширению знаний по особенностям местной флоры и растительности позволяет нам сделать заключение о целесообразности их организации.

В дальнейшем планируется для проведения таких экскурсий подготовить гидов из одарённых детей, занимающихся в различных объединениях эколого-туристского отдела «Дворец творчества г. Иркутска».

Как разрешить конфликт между подростком и родителями?

Иванова А.Г

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение Гимназия №1, г.

Ангарск

gelka06@bk.ru

Введение. Общаясь со сверстниками, я часто слышу, что многие подростки конфликтуют с родителями из-за учёбы, внешнего вида, круга общения и т. д. Мне стало интересно узнать, как можно эффективно разрешать конфликты между родителями и подростками.

Цель: определить способы разрешения конфликтных ситуаций между подростками и родителями

Задачи:

1. изучить материал по теме
2. определить причины возникновения конфликтов между родителями и подростком
3. найти и описать эффективные выходы из конфликтных ситуаций
4. провести психологическую диагностику «Взаимодействие родитель-ребёнок» (автор И. М. Марковская) в рамках одной семьи
5. определить путём ранжирования правила семейных взаимоотношений
6. проанализировать полученные данные и сделать выводы.

Гипотеза: предположим, что конфликт между подростком и родителем, возможно, разрешить с помощью стратегий сотрудничества, выраженный через правила семейных взаимоотношений

Материалы и методы. *Предмет исследования:* взаимоотношения между подростками и родителями. *Объект:* исследования семейное воспитание

Методы исследования:

2. Психологическая диагностика. Использование методики «Взаимодействие родитель-ребёнок» (автор И. М. Марковская)
3. Анализ и сравнение полученных результатов.
4. Ранжирование и синтез правил взаимоотношений в семье между подростком и родителями.

Результаты. *Продукт проекта:* правила семейного счастья и гармоничных взаимоотношений. В теоретической части автор рассмотрел проблемы взаимоотношений подростков и родителей, психологию подростка и причины конфликтов, проанализировала стили родительского воспитания, причины детско-родительского конфликта и пути его разрешения основываясь на материалах Грецова А.Г., Реана А.А, Кон И.С., Петрановской Л.В., Варга А.Я.

Цель практической части заключалась в определении особенности взаимодействия родителей и подростка в рамках одной семьи. Методика Марковской И. М. предназначена для диагностики особенностей взаимодействия родителей и детей. Опросник позволяет выяснить не только оценку одной стороны — родителей, но и видение взаимодействия с другой стороны — с позиции детей.

Диагностика проводилась с помощью интерактивного <https://psytests.org/>.

В эксперименте участвовала одна семья в которой наблюдались конфликтные взаимоотношения. На вопросы методики отвечал подросток и оба родителя. Автор сделала сравнительный анализ результатов диагностики. Были определены для рейтингового выбора правила взаимоотношений для родителей и подростка. Сделан общий рейтинг правил.

Выводы. Автор подводит итог работы: гипотеза о том, что конфликт между подростком и родителем, возможно, разрешить с помощью стратегий сотрудничества, выраженных через правила семейных взаимоотношений подтвердилась.

Влияние экологических факторов на биологический возраст

Краморенко А.М., Сугаченко А.А.

МБОУ г. Иркутска гимназия № 3

kramorenkoalina@gmail.com, asugachenko@yandex.ru

Введение. Увеличение возраста человека приводит к неизбежным изменениям на различных уровнях организации биологических систем, поэтому календарный возраст (возраст, выраженный в календарной шкале, определяемой по паспортным данным) можно считать естественной количественной мерой постарения. Однако, в течение жизни на человека действуют различные факторы, которые могут оказывать влияние на здоровье человека, и два человека при одном и том же календарном возрасте могут существенно отличаться по степени возрастного износа физиологических функций. Поэтому определение биологического возраста, отражающего степень физиологического развития организма, является одной из количественных моделей старения. Знание биологического возраста даёт гораздо больше информации о здоровье, работоспособности, рисках различных заболеваний и смерти, возможностях человека, чем календарный возраст, зафиксированный в документах.

Цель исследования – определить влияние экологических факторов на биологический возраст у группы людей разного возраста и образа жизни.

Задачи: 1. Изучить теоретический материал о биологическом возрасте; 2. Ознакомиться с показателями, характеризующими биологический возраст; 3. Определить биологический возраст у подростков и людей старшего возраста; 4. Сравнить полученные результаты; 5. Выявить основные факторы, влияющие на биологический возраст.

Материалы и методы. Методы исследования: анализ, описание, сравнение, наблюдение, измерение, анкетирование.

Объект исследования – биологический возраст человека.

Предмет исследования – влияние экологических факторов на биологический возраст человека.

Для исследования биологического возраста нами были проведены следующие измерения: измерение массы тела, артериального давления, проба Штанге, исследование статистической балансировки, анкетирование по самооценке состояния здоровья у разных возрастных групп.

В исследовании приняли участие 51 учащийся в возрасте 15-16 лет и 30 взрослых в возрасте от 23 до 66 лет.

Результаты. Исходя из полученных измерений и анкетирования, нами были рассчитаны фактический биологический возраст (ФБВ) и должный биологический возраст (ДБВ) по формулам:

Для мужчин: $ФБВ = 26,985 + (0,215 * САД) - (0,149 * ЗДВ) + (0,723 * СОЗ) - (0,151 * СБ)$

Для женщин: $ФБВ = -1,463 + (0,415 * ПД) + (0,248 * МТ) + (0,694 * СОЗ) - (0,14 * СБ)$

Для мужчин: $ДБВ = (0,629 * КВ) + 18,56$

Для женщин: $ДБВ = (0,581 * КВ) + 17,24$, где КВ – календарный возраст, ПД – пульсовое давление, САД – систолическое артериальное давление, ЗДВ – задержка дыхания, СБ – статистическая балансировка, МТ – масса тела, СОЗ – самооценка состояния здоровья.

Если $ФБВ - ДБВ = 0$, то степень постарения соответствует статистическим нормативам; если $ФБВ - ДБВ$ больше 0, то степень постарения большая и следует обратить внимание на образ жизни и пройти дополнительные обследования; если $ФБВ - ДБВ$ меньше 0, то степень постарения малая.

Выводы. Таким образом, в подростковой группе у 25% не отмечены признаки постарения, такому же количеству учащихся рекомендуется позаботиться о своем психоэмоциональном состоянии и больше времени посвящать уходу за собой. 14% ученикам показаны занятия спортом и здоровое питание и 36% - необходимо пройти медицинское обследование. Среди группы взрослых у 87 % отсутствуют признаки постарения, и только 13-ти % обследуемых необходимо обратить внимание на свое психоэмоциональное состояние и больше времени уделять уходу за своим здоровьем.

Профилактика плоскостопия – залог здоровья и хорошего самочувствия современного школьника.
Лубешко С. И

*Государственное общеобразовательное казенное учреждение Иркутской области
«Санаторная школа-интернат №4» г. Усолье-Сибирское.*

*Руководитель работы: Киреева Наталья Викторовна, учитель технологии.
kireeva_natab@mail.ru*

Введение. Здоровье стоп – это здоровье всего организма. Что такое плоскостопие, почему оно не желательно для нашего организма? Плоскостопие – это физический недуг стопы. Оно приводит к более серьезным заболеваниям опорно-двигательного аппарата. Плоскостопие нарушает «рессорные» функции стопы, почти пропадает амортизация, и при ходьбе вся «отдача» (встряска) достается голени и тазобедренному суставу, что может приводить к артрозам. Поэтому обязательно нужно заниматься профилактикой и при появлении неприятных или болевых ощущений в области стопы необходимо обращаться к ортопеду, который порекомендует занятия ЛФК. Для профилактики плоскостопия на занятиях ЛФК необходимо применять массажные коврики, шаговые дорожки. Актуальность работы в том, что в последние годы молодые люди все меньше двигаются, и все больше времени проводят у компьютера или у телевизора. В результате, на школьных медосмотрах всё чаще звучат два диагноза — «нарушения осанки» и «плоскостопие». Мы предполагаем, что регулярное использование массажных ковриков и комплексов профилактических упражнений на уроках ЛФК, позволят снять симптомы плоскостопия у учащихся. **Цель исследования:** снизить симптомы плоскостопия у учащихся, применяя массажные коврики на занятиях ЛФК.

Используемые **материалы и методы:** 1) анализ и обобщение данных научно-методической литературы, 2) анкетирование и тестирование учащихся для выявления плоскостопия, 3) разработка дизайна массажных ковриков для занятий ЛФК, 4) изготовление массажных ковриков, 5) подбор комплекса упражнений для профилактики плоскостопия, 6) применение массажных ковриков и комплекса упражнений на занятиях ЛФК.

Результаты исследования. Разработка и выполнение самодельных приспособлений для ЛФК требует специальных знаний, поэтому на первом этапе мы собирали информацию по теме исследования в научной литературе и в интернете. Далее мы проанализировали прототипы и альтернативные варианты, разработали конструктивные, экологические, эксплуатационные, технологические, эстетические требования к изделию, разработали конструкцию изделия, подобрали материалы для его изготовления, выбрали технологию обработки. На втором этапе с целью профилактики плоскостопия мы провели тестирование учащихся для выявления плоскостопия, и затем проводили занятия ЛФК с использованием изготовленных нами массажных ковриков.

Заключение. Как мы и предполагали, большинство опрошенных ребят не знают о плоскостопии, и занимаются профилактикой только на занятиях ЛФК. В ходе исследования мы достигли цели и решили поставленные задачи. В дальнейшем хочется, чтобы каждый ученик сам для себя изготовил такой же яркий и красивый массажер как в школе, и положил его около своей кровати, и тогда о профилактике плоскостопия он уже не забудет.

Йод в нашей жизни
Перов Владимир Евгеньевич
Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение Средняя
общеобразовательная школа № 12 имени Семенова Виктора Николаевича,
город Усть-Илимск
nezabydka-bgv@yandex.ru

Введение. В организм йод поступает, прежде всего, с пищей и принимает участие в метаболизме, росте и развитии, оказывая при этом антибактериальные, противораковые, противовирусные свойства. Ежедневная потребность в йоде зависит от возраста и физиологического состояния.

Целью проекта явилось качественное определение содержания микроэлемента йода в выборочных объектах (продукты питания, БАД) и провести просветительскую акцию а важности данного микроэлемента.

Материалы и методы. Была проанализирована информация о микроэlemente «йод», проведен поиск методик обнаружения йода в различных объектах. Для качественного обнаружения йода проводились лабораторные опыты согласно методикам: «Качественное определение йода в продуктах питания и БАД, обработанных йодистым калием (йодидом калия KI)», «Качественное определение йода методом сухого “пятна” для йодата». Условия школьной лаборатории позволили провести только качественное определение йода, т.к. для количественного метода необходимо специализированное оборудование. Разработан информационный буклет о значении йода в жизни человека и проведена просветительская акция среди обучающихся 10-11 классов и работников школы под названием: «Соль + йод – IQ сбережёт!» с вовлечением их к прослушиванию семинара Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека.

Результаты. По результатам исследования выявлено, что наибольшее содержание йода наблюдается в пробе, содержащей виноград. Наименьшее содержание элемента – в пробах, содержащих сливу и консервированную ламинарию. В пробах капусты и моркови качественно не доказано наличие йода. Анализ пробы БАД «Эвалар Ламинария морская капуста» и пробы соли «San Martin Соль Экстра йодированная» дали следующие результаты: насыщенная ярко-желтая окраска и выраженный запах йода, - что подтвердило наличие данного микроэлемента в выбранных образцах. Одной из задач нашего исследования было разработать информационный буклет о значении йода в жизни человека и провести акцию по его распространению. В данной акции приняли участие волонтеры, буклеты были распространены среди обучающихся, тем самым мы донесли информацию населению о важности подбора продуктов с целью обеспечения суточного потребления йода. В дальнейшем мы планируем провести акцию среди жителей нашего города.

Выводы. Употребление продуктов с достаточным содержанием йода может предотвратить многие заболевания. Если потребитель будет проинформирован о наличии данного элемента в определенных продуктах и БАДах, то это позволит восполнить йододефицит у населения, тем самым снизить риск множества заболеваний.

Причины речевого невроза и пути его коррекции

Скубаева К.В.

*Муниципальное Бюджетное Общеобразовательное Учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №42» города Братска
valeria73deva@yandex.ru*

Введение. Заикание принято относить к нарушениям темпа и ритма речи, обусловленным судорогами мышц речевого аппарата в процессе речи. У человека, страдающего заиканием, такие судороги могут возникать то в мышцах языка, то в мышцах губ, то в области голосовых связок или в мышцах дыхательного аппарата. Это приводит к периодическому «застреванию» на отдельных звуках, а значит и к нарушению правильности чередования ударных и безударных слогов, то есть речевого ритма. Заикание у детей развивается в тесном взаимодействии с личностными и поведенческими нарушениями и во многом зависит от нервно-психического состояния ребенка, что обуславливает сложную симптоматику. Большую роль играют дефекты воспитания, неровное отношение родителей к ребенку (то его заласкивают, то непомерно ругают за малейшую провинность), конфликтные ситуации в семье, а иногда к заиканию приводит подражание неправильной речи взрослых. В настоящее время проблема оказания психолого-логопедической помощи заикающимся детям очень актуальна, т.к. негативных факторов, приводящих к постоянному увеличению числа детей и взрослых, страдающих речевыми расстройствами велико, а специалистов, работающих в этой области, приёмов, средств и методик всё еще катастрофически мало. Очень важно изучить направления, оказывающие эффективную помощь в нормализации темпо-ритмических характеристик речи и оптимизации эмоционально-личностной сферы заикающихся подростков, т.к. я сама страдаю этим недугом и понимаю, что если осуществить своевременное выявление нарушения речи и провести соответствующие коррекционно-развивающие мероприятия, то общение с окружающими людьми будет гораздо легче и приятнее. Значимость работы заключается в том, что применительно к условиям средней общеобразовательной школы подобного исследования не проводил никто, данная работа окажет существенную помощь специалистам школы в работе с заикающимися детьми. **Целью** работы было выявить учащихся с проблемами речевого характера, а именно с проблемами логоневроза.

Материалы и методы. Эмпирическое исследование по теме проводилось базе ОУ среди специалистов и учащихся школы и включало опрос и интервью классных руководителей, логопеда и психолога школы.

Результаты. По результатам опроса и интервью педагогов и специалистов школы выявлено, что в школе обучается 1101 ребенок, и из них 5 человек страдает логоневрозом, и только с одним ребенком логопед и психолог работает по заявленной проблеме. Следовательно, данная проблема в нашей школе не столь распространена, но является актуальной, т.к. страдает качество обучения этих детей, их адаптация и социализация. Причиной столь малого охвата заикающихся детей специалистами ОУ является неинформированность логопеда, психолога и социального педагога классными руководителями, учителями-предметниками и самими родителями несовершеннолетних о проблемах речевого развития, которые напрямую связаны с психологическими проблемами. Проведя опрос и интервью школьников, подключив анализ собственных переживаний, я сделала собственный вывод: к сожалению, отдельные учителя школы в своей повседневной работе мало учитывают особенности речевой деятельности заикающихся школьников, забывая, что усиление или ослабление дефекта заикания зависят от очень многих неприметных факторов.

Заключение. С помощью результатов исследования возможно более конкретно подбирать содержание и методы подхода к проблеме заикания детей и подростков, а также проблеме формирования у них психологических защит.

Исследование чая на наличие танина

Солянкина М.А.

МБОУ Гимназия №44 г. Иркутска, 11 класс

Введение. *Актуальность работы.* Чай – это тонизирующий напиток, обладающий высокими вкусовыми и ароматическими свойствами. Он оказывает положительное влияние на организм человека и является самым распространенным на земном шаре напитком. Без него нельзя представить ни праздника, ни каждодневного стола. Чай, как напиток, настолько всем знаком и известен, что кажется, ничего необычного в нем обнаружить нельзя. Мы же решили посмотреть на чай с химической точки зрения.

Вкусовые, ароматические и физиологические свойства чая обусловлены наличием в нем экстрактивных веществ, способных растворяться в горячей воде.

Основным компонентом чая являются *дубильные вещества*, например, танин. Танин - ингредиент, придающий чаю терпкий вкус и красивый цвет, а также, обладающий лечебными свойствами. Больше всего танина содержится в высококачественных сортах чая. Танин чая (теотанин) обладает рядом целебных свойств: улучшает пищеварительный процесс, нормализует состояние желудочно-кишечного тракта, укрепляет стенки кровеносных сосудов, тем самым предупреждает кровоизлияния, оказывает противомикробное действие.

Цель работы: изучить химический состав чая и его свойства. Изучить методы определения содержания танина в чае по ГОСТу. Экспериментально исследовать некоторые сорта чая на содержание танина. Сравнить содержание танина в черном и зеленом чае.

Материалы и методы. *Предмет исследования:* содержание танина в чае, как показатель его качества. *Объекты исследования:* черный чай различных сортов «Мичмикуру», «FOP Кангаита» (Кения), сибирский черный чай, чай «Персик и айва», «Greenfield» (пакетированный), «Greenfield» (листовой), «Принцесса Нури» (пакетированный), зеленый чай «Ahmad tea».

Методы исследования: титриметрический метод, основанный на окислении танина чая перманганатом калия при участии индигокармина в качестве индикатора.

Результаты: наибольшее содержание танина выявлено в зеленом чае «Ahmad tea», высокое содержание исследуемого вещества в сортах «Мичмикуру» и «FOP Кангаита» (Кения), а также «Greenfield», наименьшее содержание танина в чае сорта «Персик и айва». Следует отметить, что наблюдается зависимость содержания танина в чае от стоимости продукта: в более дорогих сортах чая содержание танина выше. Однако во всех сортах чая содержание танина не превышает 2% от общей массы сухого вещества.

Вывод: содержание танина в чае обуславливает его вкус и полезные свойства для организма человека. Однако чрезмерное содержание танина в чае может отрицательно влиять на организм, поэтому его содержание определено **ГОСТом** и четко контролируется.

Из 8 исследованных сортов чая, все соответствуют нормам ГОСТа, а значит, пригодны для употребления и будут нести для организма человека только пользу. Однако содержание танина, а значит и вкусовые свойства чая зависят от его цены. Следует тщательно выбирать чай для употребления, ведь чем качественнее чай, тем он полезнее.

Я выбираю жизнь...Проблема наркомании в произведениях М. Булгакова «Морфий» и Ч. Айтматова «Плаха»

Юницкая С.А.

Абакумова Н.С.

МБОУ «Лицей №3» Братск

Flo74@mail.ru

Введение. На протяжении всей истории своего существования человечество искало все новые и новые пути для быстрого и легкого получения удовольствия. Люди нашли способ справиться с огромным количеством болезней, усмирили силы природы, подчинили себе многие процессы на Земле. Одной из действенных профилактических мер должно стать знание правды о последствиях употребления наркотиков. И такую правду можно увидеть при прочтении повести М.А.Булгакова «Морфий» и Ч.Айтматова «Плаха». Исследование на литературном материале даёт возможность увидеть и прочувствовать весь трагизм героев, степень их деградации, разрушение связей с окружающим миром и с людьми вследствие распада личности. Мы понимаем, что популяризацией книг наркоманию не победить, но пусть эта «капля» внесёт свой вклад в дело борьбы с наркоманией. Если наша работа поможет задуматься о последствиях употребления наркотиков хотя бы одного человека, значит, она выполнена не зря.

Актуальность вопроса несомненна, потому что любые действия, которые могут рассказать правду о последствиях употребления наркотиков, будут являться важными в обществе, где проблема наркомании среди подростков стоит на первом месте. Почему именно вышеназванные повести привлекли наше внимание? На мой взгляд, именно эти произведения особенно актуальны сегодня, когда нам угрожает беда. Эта беда – наркомания. Сейчас возраст наркоманов становится все ниже и ниже, и 20% от всего числа наркозависимых - это школьники. Поэтому, мы полагаем, что данные повести могли бы стать духовным ориентиром для молодого поколения. Это предупреждение тем молодым людям, которые могут неразумно увлечься наркотиками и окончательно погубить себя.

Методы исследования: анализ художественных произведений, изучение информации в сети Интернет, анкетирование, анализ результатов опроса.

Результаты. При работе над данным исследованием мы пришли к следующим выводам: своими произведениями писатели хотят предостеречь сотни и тысячи тех, кто еще не стал наркоманом, показывая всю глубину этой пропасти, куда нетрудно попасть, но откуда уже практически нельзя выбраться. М.Булгакову и Ч.Айтматову веришь сразу и безоговорочно. Жаль только, что многие молодые люди не читали эти произведения, иначе не сделали бы первого рокового шага. Я думаю, что эти произведения должны быть включены в обязательную школьную программу по литературе, чтобы остановить подростков, предостеречь их от роковой ошибки, за которую расплата — смерть. Что ждет наркомана — кошмар бытия в поисках дозы, слезы близких и ранняя смерть. Мы провели опрос среди учеников 9-х классов Лицея №3 для того, чтобы исследовать отношение сверстников к наркотикам и к людям, употребляющим их. В ходе исследования выяснено, что отношение учащихся к данному вопросу неоднозначно. Мои сверстники считают, что главными причинами обращения человека к наркотику являются проблемы личного характера, желание получить удовольствие, слабых характерность и плохая компания.

Заключение. Выбирая свой жизненный путь, каждый должен помнить, что цели, которые он перед собой ставит, должны быть благородными. Человек сам решает, как прожить свою жизнь, что оставить после себя: дом, дерево, книгу, детей, добрую память или пустыню, неприязнь, зло. Ведь после смерти жизнь продолжается в его творениях, делах, поступках.