

- последствий стихийных бедствий»: приказ № 555 от 18.09.2012 г. /Министерство Российской Федерации по делам гражданской обороны, чрезвычайным ситуациям и ликвидации последствий стихийных бедствий – Москва: Изд-во г. Москва, 2012. – 120 с.
2. Методические рекомендации по реализации Постановления Правительства Российской Федерации от 27 апреля 2000 г. № 379 «По первоочередному обеспечению населения, пострадавшего при ведении военных действий или вследствие этих действий, в том числе медицинскому обслуживанию, оказанию первой медицинской помощи, срочному предоставлению жилья и принятию других необходимых мер» 56 с.
 3. Грибанов А. М., Грибанова Ю. М., Родионов П. В. Обеспечение питанием и водой спасательных формирований и пострадавшего населения при ликвидации последствий чрезвычайных ситуаций // Экология и безопасность в техносфере: современные проблемы и пути решения : сборник трудов Всероссийской научно-практической конференции молодых ученых, аспирантов и студентов, Юрга, 5-6 ноября 2015 г. в 2 т. / Национальный исследовательский Томский политехнический университет (ТПУ), Юргинский технологический институт (ЮТИ); под ред. Д. А. Чинахова. – 2015. – Т. 2. – С. 156-160.
 4. Жалеев Р. Т., Родионов П. В. Совершенствование методов подготовки пожарных и спасателей // Современные технологии обеспечения гражданской обороны и ликвидации последствий чрезвычайных ситуаций : сборник статей по материалам VI Всероссийской научно-практической конференции курсантов, слушателей, студентов и молодых ученых с международным участием, 17 апреля 2015 г., Воронеж в 2 ч. / Воронежский институт Государственной противопожарной службы Министерства Российской Федерации по делам гражданской обороны. – 2015. – Ч. 1. – С. 96-99.

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ И ПРОФИЛАКТИКА ИЗБЫТОЧНОЙ МАССЫ ТЕЛА

*П.С. Белошицкий, Б.Б. Абенов, студенты группы 17Г51,
научный руководитель: Войткевич И.Н.*

*Юргинский технологический институт (филиал) Национального исследовательского
Томского политехнического университета
652055, Кемеровская обл., г. Юрга, ул. Ленинградская, 26, тел.(38451)-6-53-95*

Ничто так не истощает и не разрушает человека,
как продолжительное физическое бездействие.
Аристотель

Введение

По данным из статьи на сайте на 2015 год Россия занимает 19 место среди самых «толстых» стран мира, эти сведения приведены на 2015 год.[6]

Ожирение для россиян становится серьезной проблемой, как и для жителей стран западного мира. Темпы, с какими российские граждане набирают лишний вес, настолько интенсивны, что эксперты прогнозируют настоящую эпидемию ожирения в России уже к 2030 году.[4]

Болезненный вопрос растущего ожирения среди россиян затронул заместитель директора Института питания РАМН Александр Батуриин. Эксперт заявил, что ситуация с динамикой роста уровня тучных граждан стремительно приближается к критическому порогу. В настоящее время Россия уже находится в списке стран-лидеров по количеству людей, имеющих избыточную массу тела, а в дальнейшем проблема будет лишь усугубляться.

В своем заявлении Александр Батуриин апеллировал к данным, которые были предоставлены авторами ряда научных исследований. Согласно этим сведениям, в России значительно выросли показатели ожирения среди детей и женщин. Так, на сегодняшний день в Российской Федерации 20% детей демонстрируют избыточную массу тела, а 24% женщин имеют физическую форму, превосходящую понятие здоровой полноты. В отношении мужчин статистика более оптимистична. Однако, как утверждают медики, число представителей сильного пола, подверженных ожирению, также растет. В частности, мужчин-толстяков насчитывается 16%.

Как отмечают аналитики, усугублению проблемы массового ожирения способствует тот факт, что в России отсутствует тенденция к здоровому и умеренному питанию – большинство граждан страны традиционно считают важными и обязательными для своего питания продукты с высокой калорийностью и жирностью, а также сахар. [5]

Актуальность темы

Столь интенсивный рост числа больных обусловлен, прежде всего, тем, что ожирение напрямую связано с образом жизни людей, который от 4 до 8 часов в день сидит у телевизора, компьютера и «гасит» свои побуждения, и эмоции поглощением большого количества высококалорийной пищи.

Здоровье человека - актуальная тема для разговора во все времена. Как воспитание нравственности и патриотизма, так и воспитание уважительного отношения к своему здоровью необходимо начинать с раннего детства. Если не провести профилактику ожирения в раннем детстве, когда это заболевание можно без особого труда предотвратить, то в дальнейшем придется принимать серьезные меры для лечения этого состояния.

Роль и значение семьи, семейного воспитания в этом процессе трудно переоценить. Родители должны иметь определенную теоретическую и практическую подготовку в этих вопросах. [1]

Таким образом, актуальность темы заключается в том, что для человека страдающего ожирением, потерять лишний вес, несмотря на множество методов похудения существующих в наше время - нелегкая задача. Поэтому профилактику ожирения необходимо начинать уже в детском возрасте.

Цель работы: формирование духовно-нравственных ценностей в здоровом образе жизни у людей с избыточной массой тела.

Для достижения поставленной цели необходимо решить следующие **задачи:**

- акцентировать внимание на проблеме воздействия избыточной массы тела на состояние здоровья людей;
- воспитывать культуру здорового питания;
- воспитывать общую культуру здоровья.

Основными причинами появления лишнего веса

1. Неограниченное количество потребляемой пищи. Беспорядочное питания, при нарушении ритма приема пищи, когда основная масса питательных веществ поступает в организм в вечернее, а то и ночное время. Регулярное потребление высококалорийных пищевых продуктов, таких как «фаст-фуд», чипсы и напитки синтетического характера вносят свой непосильный вклад в увеличение веса. Последний прием пищи должен быть не ранее чем за 2-3 часа до ночного сна

2. Образ жизни (малоподвижность, отказ от занятий физкультурой). Сидячий образ жизни, более вероятно, набирают вес, потому что человек не жгут калории посредством физической деятельности. Такие занятия как просмотр телевизора или видеоигры в свободное время только усугубляют проблему.

3. Генетика. Менее распространённые причины ожирения - генетические болезни, которые могут предрасположить человека к лишнему весу.

4. Наследственность. Обычно ожирение называют семейным заболеванием — у полных родителей вырастают полные дети. Многие тучные люди считают свою полноту наследственной, ссылаясь на ожирение у родителей или других близких родственников. Но ожирение не обязательно передается по наследству.

5. Психологические факторы (стрессовые ситуации). Неадекватная реакция на стрессовые ситуации. Чтобы погасить стресс, человек поглощает слишком много калорийной пищи

6. Семейные и социальные факторы. Питание возведено в культ. Известно, что здоровые привычки формируются с самого раннего возраста ребенка. Поэтому роль и значение семьи, семейного воспитания в этом процессе трудно переоценить. Родителям необходимо ежедневно, изо дня в день, незаметно и неуклонно вести воспитание своего ребенка, чтобы он осознал необходимость в формировании духовно-нравственных ценностей в здоровом образе жизни. [2]

Нововведения губернатора Кемеровской области

Так же хотелось бы отметить нововведения губернатора Кемеровской области Амана Гумировича Тулеева

Во время оглашения бюджетного послания на 2016 год он заявил, что власти Кузбасса планируют раздавать добываемый в регионе уголь за похудение.

Аман Тулеев сослался на опыт властей Объединённых Арабских Эмиратов, которые в 2013 году награждали худеющих граждан граммом золота за каждый сброшенный килограмм

Кроме того, он призвал всех жителей региона вести правильный образ жизни, а руководителей кузбасских предприятий — давать своим сотрудникам бонусы за здоровье: денежные премии и дополнительные дни к отпуску. По его словам, такая практика существует во всём мире. [3]

Опрос студентов

Нами проводился опрос среди студентов группы 17Г51. Студентам были заданы следующие вопросы:

1. Употребляешь ли ты в пищу так называемый «фаст-фуд»?

Вывод: из полученных результатов следует, что несколько студентов придерживаются здорового питания. Так же наблюдается у некоторых студентов незначительная склонность к «нездоровой» пище. Ребята объясняют это недостатком времени, так как переживают сложный период подготовки сдачи сессии, и, по их мнению «фаст-фуд» - это быстро, но не всегда полезно!

2. Ваше отношение к занятиям физической культуры?

Вывод: исходя из ответов студентов, наблюдается положительная динамика к занятиям физической культурой.

3. Помимо основных занятий занимаешься ли ты дополнительной физической активностью?

Вывод: на основании полученных данных, можно заключить, что наблюдается положительная тенденция в увеличении числа занимающихся дополнительной физической культурой.

Это говорит о высоком уровне пропаганды здорового образа жизни в нашем институте.

Заключение

Из выше сказанного можно сделать вывод, здоровый образ жизни является основой профилактики заболеваний и укрепления здоровья человека. Современная концепция ЗОЖ определяет его как осознанное в своей необходимости постоянное выполнение гигиенических правил укрепления и сохранения индивидуального и общественного здоровья.

Таким образом, современные взгляды на данную проблему показывают, что здоровье каждого человека, прежде всего, зависит от усилий, которые он прилагает для укрепления своего здоровья, и никакие врачи, никакие лекарства не помогут, если сам человек нарушает нормы здорового образа жизни.

Отсюда следует, что пропагандистскую работу по формированию здорового образа жизни необходимо вести среди учащихся, чтобы способствовать предотвращению появления избыточной массы тела.

Литература.

1. Баранов В.А., Венгинский Т.П., Столяр К.Э. Теория и практика физической культуры в вузе. – М.: РГТЭУ, 2006, – 104 с.
2. Магомедова Т.И. Формирование здорового образа жизни. – Волгоград: Учитель, 2007, - 198 с.
3. <http://sib.fm/news/2015/11/19/kemerovskij-gubernator-predlozhit-davat-ugol-za-pokhudenie>
4. <http://www.city-n.ru/view/370812.html>
5. <http://health.passion.ru/novosti-zdorovya/lishnii-ves/ozhirenie-v-rossii-statisticheskie-dannye.htm>
6. <http://healtheconomics.ru/2009-06-10-11-06-10/item/15367-problema-ozhireniya-i-izbytochnoj-massy-tela-v-rossii>

ПРИЧИНЫ ОБРАЗОВАНИЯ ШЛАКА ПРИ ВЫПЛАВКИ ФЕРРОСИЛИЦИЯ

Т.Б. Бельских, студентка группы 3-17Г12,

научный руководитель: Торосян В.Ф.

Юргинский технологический институт (филиал) Национального исследовательского

Томского политехнического университета

652055, Кемеровская обл., г. Юрга, ул. Ленинградская, 26

E-mail: tatiana.belsckix@yandex.ru

При выплавке ферросилиция используют кремнеземистые материалы, содержащие различные примеси, и каменноугольный коксик; это не дает возможности осуществить бесшлаковый процесс. Уже Груббе указывал, что в печи, помимо расплавленного ферросилиция, образуется жидкий шлак, в котором собираются в виде силикатов примеси, находившиеся в исходных материалах.[5]

Прочитав и проанализировав, разные работы и исследования и проведя сравнения можно прийти к выводу, что электротермические процессы выплавки ферросилиция практически бесшлаковое. Но любой процесс выплавки сопровождается все равно с образованием небольшого количества шлака, об этом говорится в работах ученых и исследователей, таких как Воскобойникова В.Г., Поволоцкого Д.Я., Рысс М. А., Гасик М. И., Щедровицкого Я. С..

В трудах Гасик М. И. например говорится, что бесшлаковым процессам относят выплавку ферросплавов, при которых количество шлака незначительно и составляет 3—10% от массы метал-