



# Здоровые вести

Газета для людей, которые хотят быть здоровыми

## Научно-медицинское общество «Авиценна»

Научно – медицинское общество учащихся (НМОУ) «Авиценна» действует на базе муниципального общеобразовательного учреждения гимназии №25 с 14 апреля 2014 года и является добровольным объединением школьников, которые стремятся к более глубокому познанию достижений в различных областях медицины, науки, техники, культуры, к развитию творческого мышления, интеллектуальной инициативе, самостоятельности, аналитическому подходу к собственной деятельности, приобретению умений и навыков исследовательской работы.

НМОУ руководствуется в своей деятельности законодательством РФ, Конвенцией о правах ребенка, Законом РФ «Об образовании» и данным Положением. Научное общество учащихся имеет свое название - «Авиценна», эмблему. Непосредственное руководство Научно - медицинским обществом учащихся осуществляет к.п.н., учитель биологии Мамитова Галина Александровна, курирует НМОУ заместитель директора по УВР Кучерова Светлана Федоровна. Научно – медицинское общество учащихся «Авиценна» ставит перед собой следующие задачи:

1. Выявлять наиболее одаренных учащихся.
2. Содействовать повышению престижа и популяризации научных знаний в области медицины.
3. Развивать у учащихся познавательную активность и творческие способности.
4. Знакомить учащихся с методами и приемами научного поиска.
5. Научить учащихся работать с научной литературой, отбирать, анализировать, систематизировать информацию; выявлять и формулировать исследовательские проблемы; грамотно оформлять научную работу.
6. Способствовать овладению учащимися искусством дискуссии, выступления перед аудиторией с докладом.
7. Содействовать профессиональному самоопределению учащихся.

Непосредственное руководство Научно - медицинским обществом учащихся осуществляет к.п.н., учитель биологии Мамитова Галина Александровна, курирует НМОУ заместитель директора по УВР Кучерова Светлана Федоровна



3. К формам работы научно-медицинского общества учащихся относятся:

1. Составление программ, разработка проектов и тем исследований.
2. Удовлетворение персонального спроса участников НОУ на изучение интересующих их проблем.
3. Участие в экспедициях, олимпиадах, конкурсах, турнирах, выставках.
4. Проведение семинаров, дискуссий, научно-практических конференций.
5. Выступления с лекциями, докладами, сообщениями, творческими отчетами.
6. Встречи с учеными, сотрудниками музеев, архивов.

### Клятва организации:

*Торжественно клянусь! Всегда слушать своего учителя,  
Выполнять домашние задания и получать отличные знания,  
Чтобы в будущем стать хорошим специалистом в области медицины.*



*Речевка организации: Существуют тысячи болезней, но здоровье бывает только одно. Карл Людвиг Берне.*

В этом выпуске:

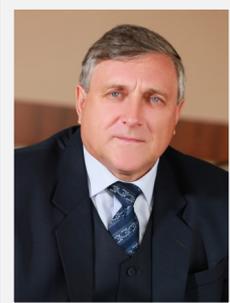
1. Открытие научно—медицинского общества «Авиценна»
2. Конкурс «Учитель здоровья России 2014»
3. Всероссийский конкурс проектов старшеклассников «Созидание и творчество»
4. Проект «Моя семья - медицинская династия»
5. Совет «Авиценны»
6. Всероссийская олимпиада школьников по биологии
7. Встреча с врачом - наркологом
8. Профилактика гриппа и туберкулеза в МБОУ гимназии №25



### Попутного ветра, «Авиценна»!



Гимназия – образовательное учреждение, где каждый ученик получает возможность стать успешным, получить знания и определиться в выборе будущей профессии. Многолетнее сотрудничество с ВУЗами города помогает старшеклассникам сделать правильный выбор, пройти довузовскую подготовку по основным предметам. Учитывая выбор профильного химико-биологического класса, гимназия одной из первых школ города, привела своих учеников в 2010 году



на открытие Малой Медицинской Академии (ММА) Ставропольского государственного медицинского Университета. ММА – добровольное объединение учащихся 9-11 классов школ Ставропольского края, ориентированных на выбор профессии врача, совершенствование своих знаний, развитие интеллекта, формирование умений

и навыков исследовательской работы. Три поколения выпускников гимназии стали студентами лечебного, педиатрического и стоматологического факультетов СтГМУ.

Углубление профориентационной работы, вовлечение учащихся в медицинскую профессию через общественные научно-профилактические и театральные объединения учащихся - отряды «Витаминка» и «Здоровье», привели к организации научно-медицинского общества учащихся (НМОУ) «Авиценна». Общество объединяет школьников, которые стремятся к более глубокому познанию достижений в различных областях медицинской науки, истории и географии медицины, медицинской культуры и этики, к развитию творческого мышления, интеллектуальной инициативы, самостоятельности,

Руководителем НМОУ «Авиценна» стала к.п.н., учитель биологии **Мамитова Г.А.** Педагог, умеющий увлечь ребят, который профессионально и творчески подходит к вопросу применения здо-

аналитическому подходу к собственной деятельности, приобретению умений и навыков исследовательской работы.

Руководителем НМОУ «Авиценна» стала к.п.н., учитель биологии **Мамитова Г.А.** Педагог, умеющий увлечь ребят, который профессионально и творчески подходит к вопросу применения здоровьесберегающих технологий на уроках, ориентированный на научно-исследовательскую работу с учащимися.

Торжественное открытие научно-медицинского общества учащихся, состоявшееся в октябре 2014 года, объединило не только учащихся, ориентированных на выбор профессии связанной с медициной, но и родителей - медиков, Ставропольский государственный медицинский университет, администрацию гимназии.

Слова директора гимназии **В.Н.Зубкова**, определившего направление развития образовательного учреждения **«Гимназия, где каждый успешен»**, служат ориентиром нашим

ученикам, создают атмосферу творчества, поиска и результативности.

На открытии общества присутствовал врач-инфекционист, Герой труда, Почетный работник здравоохранения РФ, зам. главного врача Краевой детской больницы и дедушка нашего ученика Анисимова **С. Анисимов Николай Васильевич**, пригласивший будущих медиков посетить музей медуниверситета, отделения краевой клинической больницы. На открытии общества с наилучшими пожеланиями к выпускникам 2015 года обратилась декан факультета среднего профессионального и довузовского образования СтГМУ, к.п.н. Болкунова Е.В., пожелав им успешной сдачи ЕГЭ и выразила надежду увидеть сегодняшних слушателей Малой медицинской академии, членов научно-медицинского общества гимназии среди студентов 1 курса Ставропольского государственного медицинского университета.

В первом заседании НМОУ приняли участие проф. каф. биологии, д.б.н. Михайленко А.К., старший преподаватель каф. гистологии СтГМУ к.м.н., врач общей практики Долгашова М.А., медсестра-эпилептолог Тимошарова О.Е. Это родители наших учеников, для которых выбор профессии давно определен.

На одном из заседаний ММА СтГМУ профессор А.Б. Хаджаян пожелала слушателям - выпускникам 2015 года «попутного ветра», потому «когда человек знает куда идти, ему любой ветер будет попутным».

**Попутного ветра** и нашему научно-медицинскому обществу учащихся гимназии.

Кучерова С.Ф. Зам. директора по УВР,  
руководитель «Школы Здоровья»  
МБОУ гимназии №25





**Руководитель «Авиценны» Галина Александровна Мамитова, к.п.н., учитель биологии, победитель конкурса «Учитель здоровья России» в Ставропольском крае в 2014г.**



На V Всероссийском конкурсе в Саранске край представляла Галина Мамитова. В конкурсе «Учитель здоровья России – 2014» приняли участие 43 участника из 38 субъектов Российской Федерации. Ставрополье представляла к.п.н., учитель биологии МБОУ гимназии № 25 краевого центра Галина Мамитова, выигравшая региональный этап. Галина Александровна прошла конкурсные испытания, состоящие из творческой презентации «Я – учитель здоровья», фрагмента урока «Гигиена зрения. Профилактика глазных заболеваний», самоанализа урока, конкурса конспектов. Жюри отметило научность презентации конкурсантки, новые здоровьесберегающие приемы, трансформирующиеся в технологию, прекрасно выстроенный урок и грамотный, соответствующий ФГОС конспект урока. Галина Мамитова награждена благодарственным письмом за успешное выступление в финальном этапе конкурса «Учитель здоровья России – 2014». Перед началом учительского состязания состоялся установочный семинар для членов жюри и участников, который провела председатель жюри, д.п.н., профессор, заведующая лабораторией анализа инновационных процессов в общем образовании ИНИДО РАО (г. Москва) Людмила Харисова. На мероприятии присутствовали учителя, работники системы образования, руководители, ученые, общественность и другие. Учредитель конкурса – общероссийская общественная организация содействия укреплению здоровья в системе образования. Председатель организации – член-корреспондент РАО, д.п.н., профессор, заслуженный учитель РФ Фарис Харисов. Конкурс направлен на повышение профессиональной компетентности педагогов в области формирования культуры здоровья у обучающихся, воспитанников и работников системы образования, развитие готовности к внедрению здоровьесберегающих и здоровьесформирующих образовательных технологий, совершенствование инновационной деятельности и повышение качества образования на основе улучшения физического, социального и духовного здоровья подрастающего поколения.

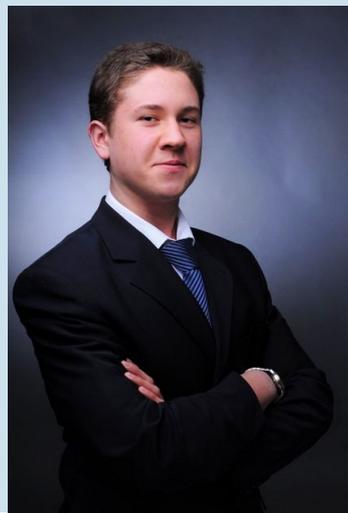
Конкурс проводился в рамках V Всероссийского форума «Здоровьесберегающее образование: опыт, проблемы, перспективы развития», на котором были представлены круглые столы: «Практика применения норм ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», обеспечивающих сохранение здоровья обучающихся: опыт, проблемы, пути развития», «Физическая культура и спортивно-оздоровительная деятельность в условиях внедрения ФГОС общего образования и Всероссийского физкультурно-спортивного Комплекса ГТО», «Формирование культуры безопасности и жизнедеятельности у обучающихся», «Мониторинг состояния здоровья у обучающихся в образовательных организациях», «Организация здоровьесберегающей деятельности с детьми дошкольного возраста». Также работала дискуссионная площадка «Современные проблемы формирования духовного и физического воспитания у обучающихся в системе образования: опыт, проблемы и пути развития». За работу в круглом столе учитель биологии из Ставрополя Галина Мамитова получила сертификат участника.



**Президент общества, ученик 10 класса Анисимов Сергей.**

Сергей – отличник, пользуется авторитетом среди гимназистов, награжден именной премией администрации города Ставрополя! Недавно он стал лауреатом 3 степени Всероссийского конкурса проектов учащихся «Созидание и Творчество» в Обнинске. Проект назывался: «Здоровье в имидже современного учащегося гимназии №25 города Ставрополя». Я выдвинул гипотезу: «формирование здоровья в имидже современного школьника будет эффективнее: если учащиеся будут обеспечены современными здоровьесберегающими технологиями образования; будут учитываться в учебной и внеклассной работе общеобразовательной школы особенности их психофизиологического развития; процесс формирования здоровья в имидже современного школьника будет осуществляться на уровне рефлексивного управления, содержащего в себе механизмы самосознания, самоанализа и самооценки.

**- Какова практическая значимость работы?**





## Совет НМОУ «Авиценна» представляют учащиеся 10б класса химико – биологического профиля



Рубачева Анна: – Я принимала участие в разработке эмблемы нашего научно – медицинского общества. Сейчас я занимаюсь оформлением стенда «Авиценна», который отражает деятельность организации.

Хализева Анна: - Являюсь редактором газеты «Авиценна». Структура газеты состоит из освещения деятельности организации в школе и за ее пределами, публикаций новостей в стране и мире из области медицины.



Шаровецкая Виктория: - Работаю с «дежурными по здоровью» 5 -11 классов. Рациональная организация урока требует не только смены числа видов учебной деятельности, но и проведение физкультминуток. Учю «дежурных» ребят массажу кистей рук с помощью орехов, упражнениям для профилактики шейного остеохондроза, гимнастике – снятию утомления с глаз, улучшению кровообращения в них, физическим упражнениям для профилактики остеохондроза, массажу стоп с помощью массажного коврика и т.д., они рассказывают об этом в своих классах.



Иванкив Ирина, Крюкова Юлия: - Мы ведем пропедевтику формирования индивидуального стиля здорового образа жизни учащихся в начальных классах.

Бутрина Дарья: - Готовлю семинар для гимназистов «Здорово жить» и передачу, которые способствуют формированию индивидуальной траектории ведения здорового образа жизни. Царгасов



-В рамках работ



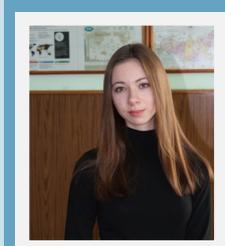
деятельности НОУ осуществляет экспертный совет. В состав экспертного совета входят научные консультанты..

**Члены научно–  
медицинского общества  
являются слушателями**

**Малой  
Медицинской  
Академии**



Члены НМОУ являются слушателями малой медицинской академии СтГМУ и у них есть уникальная возможность не только узнать об истории развития отечественной и мировой медицины, актуальных проблемах медицинской науки, познакомиться с некоторыми системами организма, профилактикой заболеваний, но и увидеть процесс становления врача в период обучения в СтГМУ, встретиться со



своими почти сверстниками, студентами университета. Большой интерес у членов НМОУ вызывают занятия на кафедрах анатомии, партфизиологии, оперативной хирургии...



Вся жизнь, как кинолента, одни поколения сменяют другие...



Родители наследуют детям не только свои гены, черты лица, интеллектуальные способности, но зачастую и профессию! Так рождаются потомственные профессиональные династии! Хочу рассказать ВАМ о своей семье, где уже не одно поколение медиков! Отдавая дань уважения старшим, начну свой рассказ с истории жизни своей прабабушки Марии Степановны Михайленко. Ей исполнилось 89 лет! По профессии она медицинская сестра! Многие годы мирного времени она работала в больнице, а во время Великой Отечественной войны в тылу оказывала помощь раненым солдатам! Прабабушка награждена многочисленными медалями и почётными грамотами. Мы все её очень любим и гордимся ею! Две её дочери, также стали медицинскими сестрами!

Моя мама – Долгашова Марина Александровна. В 1995 году окончила с золотой медалью школу, а в 2001 году с красным дипломом – лечебный факультет медицинской академии.

С 2001 по 2004 гг. – аспирант кафедры нормальной анатомии. В 2004 году защитила кандидатскую диссертацию на тему: «Структурно-функциональная организация артериального субэпикардального русла сердца людей первого и второго периодов зрелого возраста (от 21 до 60 лет)». Защитив диссертацию она осталась работать ассистентом, а затем и старшим преподавателем кафедры гистологии СтГМУ. Учить студентов – медиков, это тоже призвание, это работа, которая требует полной отдачи, желания вооружить будущих врачей современными научными знаниями и умениями. Моя мама учит не только российских студентов, но и читает лекции, ведет практические занятия у иностранных студентов на английском языке. Большая часть этих студентов из Индии!



Мой папа – Долгашов Дмитрий Владимирович. Врач-эндоскопист. В этом воплощение и его мечты – стать врачом, и мечты его мамы, моей бабушки – Галины Константиновны.



Моя бабушка – Михайленко Антонина Кузьминична. Доктор биологических наук, профессор. Она поэтапно прошла путь от лаборанта до профессора кафедры биологии. В 1981г. окончила биологический факультет КГУ и всю свою трудовую жизнь работает в Ставропольском государственном медицинском университете (СтГМУ). Вот уже более 30 лет готовит квалифицированных врачей для практического здравоохранения. Её бывшие студенты – лечебного, педиатрического, стоматологического факультетов работают во многих городах нашей страны и за рубежом. Так как в университете обучаются студенты из более чем 30 стран мира!



В 1995 г. с отличием окончил медицинский колледж, а в 2001 г. с красным дипломом – Ставропольскую государственную медицинскую академию по специальности «лечебное дело». В 2003 г. обучался в клинической ординатуре по специальности «хирургия», работал на должности врача-хирурга военно-медицинской службы поликлиники УФСБ по СК. С 2004 г. по 2008 работал в хирургическом отделении Ставропольского краевого клинического онкологического диспансера врачом-онкологом. В 2008 г. на кафедре ФПО СтГМА прошёл первичную специализацию по «эндоскопии» и работал врачом –эндоскопистом в краевой клинической больнице. С 2011 г. работал заведующим эндоскопическим отделением Ставропольского краевого онкологического диспансера.



В данный момент мой папа – заведующий отделением эндоскопии городской клинической больницы скорой медицинской помощи (больницы №4) г. Ставрополя. Врач – это человек, готовый посвятить себя служению людям. Он берет на себя ответственность за самое прекрасное на свете – жизнь человека!

Профессия врача – одна из самых благородных, гуманных и необходимых профессий Медицина, конечно, нравится мне! Я вижу, как любят свою работу бабушки, мама и папа! Общение с людьми, которые живут общими интересами, даёт удивительное ощущение цельности мира, созданного для того, чтобы люди жили в гармонии, чтобы творили не по обязанности, а по призванию! А еще, от общения с такими людьми, в душе возникает гордость, что они – твои родные и любимые люди! И так хочется быть на них похожей и в своей будущей профессии тоже.



Долгашова Анна Дмитриевна



## Всероссийская олимпиада школьников по биологии в 2014 – 2015 учебном году

**Девятухо Дарья, ученица 7а класса, победитель, Гапоненко Станислав, ученик 9в класса и Анисимов Сергей, ученик 10г класса МБОУ гимназии №25 города Ставрополя – призеры муниципального этапа всероссийской олимпиады школьников по биологии в 2014 – 2015 учебном году (всего победителей по разным предметам -80).**



Гапоненко Стас: - К олимпиаде готовился усердно, планоно, систематически, в течении многих недель. Использовал различные источники: учебники, справочники, интернет, лабораторные занятия, очень важным этапом был разбор олимпиад прошлых лет. Подготовка помогла мне вспомнить забытые знания, проштудировать новые темы и заставить организм работать в нужном ритме, качественно и эффективно.

Помогала мне в этом учитель биологии Галина Александровна Мамитова, я благодарен ей за это. Участие в олимпиаде – это важнейший эксперимент, позволяющий проверить знания, приобрести хороший опыт, который в дальнейшем может оказать неоценимую помощь в выборе профессии, сформировать бойцовский характер, оценить себя и определить «Я - ПОЗИЦИЮ!»



Девятухо Дарья: - При подготовке к олимпиаде придерживалась строгого распорядка дня.

Анисимов Сергей : - Качественно усвоить много нового материала помогает чередование умственного труда и физического.

### Индивидуальная образовательная траектория и умения самостоятельной учебной деятельности.

При подготовке к олимпиаде гимназисты использовали индивидуальную образовательную траекторию достижения поставленной образовательной цели.

Под термином «индивидуальная образовательная траектория» понимается персональный путь достижения поставленной образовательной цели(или учебной задачи) конкретным обучающимся, соответствующий его способностям, мотивам, интересам и потребностям. В процессе обучения в образовательном учреждении индивидуальная траектория достижения поставленной цели выстраивается обучающимся совместно с учителем / преподавателем как с помощью существующих и предлагаемых для общего обучения элементов, так и с помощью дополнительного набора методических элементов.

К дополнительным методическим элементам структуры индивидуальной образовательной траектории относятся альтернативные формы и методы обучения / овладения материалом, альтернативные методы контроля, альтернативное содержание обучения, альтернативное время и скорость овладения материалом и сформированность необходимых компетенций до необходимого уровня. Таким образом, выбор образовательной траектории в период обучения в школе – это совместные действия педагога и обучающегося, направленные на развитие учеником умений самостоятельной учебной деятельности, постановку адекватных образовательных целей и соответствующих задач, выбор методов, форм, средств и содержания обучения, рефлексию, самооценку личностных достижений, инициативу и ответственности за принятие решений

и решение поставленных задач. Научившись выстраивать индивидуальные образовательные траектории в период обучения в школе, обучающийся сможет самостоятельно использовать данную способность на протяжении всей жизни.

ИЯ в реальной деятельности. Безусловно, выбор индивидуальных траекторий обучения предполагает значительный объем самостоятельной учебной деятельности обучающихся. В научной литературе уже есть исследования, посвященные вопросу развития умений самостоятельной учебной деятельности обучающихся, например Н.Ф. Коряковцевой [2]. Под самостоятельной учебной деятельностью автор понимает «вид познавательной деятельности, регулируемой и управляемой учащимся как субъектом данной деятельности и направленной на освоение предметных знаний и умений и культурно-исторического опыта» [2. С. 14]. Участие в самостоятельной продуктивной учебной деятельности означает, что обучающийся:

- «включается в определение целей овладения ИЯ и соотносит их со своими реальными интересами и потребностями;
- активно участвует в проектировании конечного результата продукта овладения ИЯ и определении критериев его оценки;
- совместно с учителем и своими товарищами отбирает наиболее приемлемые и эффективные формы и приемы обучения;
- отслеживает процесс и успешность своего продвижения в овладении предметом;
- оценивает реальные достижения и возможности их использования;
- оценивает продуктивность и опыт своей учебной деятельности;
- оценивает себя, определяет «я-позицию»» [2. С. 16].

Литература:1. ФГОС основного общего образования. М., 2011. 2.Коряковцева Н.Ф. Современная методика организации самостоятельной работы изучающих иностранный язык : пособие для учителя. М. : АРКТИ, 2002.3. Рубинштейн С.А. Основы общей психологии. М., 1989. Т. 1.4. Лернер И.Я. Дидактические основы методов обучения. М., 1981.5. Лернер И.Я., Скоткин М.Н. О методах обучения // Советская педагогика. 1965.

Галина Мамитова „к.п.н..учитель биологии



Иванкив Ирина, Ильченко Арина проводят профилактику гриппа в МБОУ гимназии №25



Грипп — это острое инфекционное заболевание дыхательных путей, которое вызывается вирусом гриппа

Путь передачи ОРВИ — воздушно-капельный. Во

время чихания, так же как и при кашле, изо рта больного человека вылетают мельчайшие частички слюны и мокроты, в которых вирусы содержатся в огромных количествах. Поэтому первый механизм передачи ОРВИ так и называется — воздушно-капельный. Другой механизм передачи респираторной инфекции — контактный.

Происходит это так. Как правило, чихающий или кашляющий человек прикрывает рот рукой, надеясь предотвратить распространение инфекции воздушно-капельным путём. При этом он и не подозревает, При этом он и не подозревает, насколько упрощает передачу своей инфекции контактным путём. Дело в том, что вся колоссальная масса микробов, которая должна была выйти в открытое пространство, оседает на руке чихающего или кашляющего человека. Который благополучно разносит её по предметам обихода, в том числе и тем, к которым прикасаются другие люди. Либо разносит её по рукам друзей, коллег и знакомых при рукопожатиях.



Вот почему важно мыть руки и избегать прикосновений рук к собственному лицу при вспышках респираторных инфекций. К этому стоит добавить, что возбудители ОРВИ достаточно устойчивы во внешней среде. Так, вирус гриппа может

сохранять жизнеспособность вне организма до 3-х недель. Поэтому заражение может происходить даже спустя значительное время после контакта с больным.

человека с предметами

домашнего обихода, детскими игрушками, посудой, ручками дверей общественных заведений и т.д.

Профилактические мероприятия направлены на предотвращение распространения инфекции и проникновения её в организм здорового человека.

Для предотвращения распространения инфекции следует по возможности оградить больного от контактов с окружающими. Для того, чтобы уменьшить выделение вирусов при чихании, можно использовать маску, надевая её на больного. Для того, чтобы маска выполняла свою защитную функцию, необ-

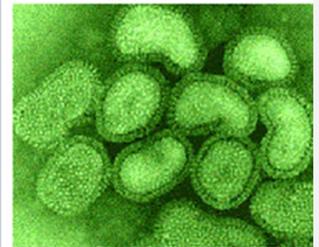


Рисунок 1: Вирус гриппа в электронном микроскопе



ходимо, чтобы она закрывала и рот, и нос. Только в этом случае она будет задерживать капельки жидкости, вылетающие при чихании, разговоре и кашле. Для предотвращения высыхания

слизистых рекомендуется увлажнение воздуха. Для того, чтобы снизить риск вдыхания заражённых частиц пыли, следует проводить влажную уборку. Ученые выяснили, что вирусные частицы чрезвычайно долго сохраняют свою активность в помещениях с теплым, сухим и неподвижным воздухом. Зато они практически мгновенно разрушаются во влажном, холодном и движущемся воздухе. Наиболее благоприятной будет температура воздуха в комнате около 20 градус



kristinaystinova.baby.ru

ов и влажностью пределов 50 -70%.



Рисунок 2: Распространение вирусов при чихании





**Пожарская Софья и Пентык Евгения проводят профилактику туберкулеза в МБОУ гимназии №25**



**24 марта – всемирный день борьбы с туберкулезом**

препаратов в течение минимум шести месяцев. Лиц, контактировавших с больным, обследуют рентгенологически или с помощью реакции Манту, с возможностью назначения профилактического лечения противотуберкулёзными препаратами.

Существует мнение, что инфицирована примерно треть населения Земли, и примерно каждую секунду возникает новый случай инфекции. Доля людей, которые заболевают туберкулёзом каждый год во всем мире, не изменяется или снижается, однако из-за роста численности населения абсолютное число новых случаев продолжает расти. Распространение туберкулёза неравномерно по всему миру, около 80 % населения во многих азиатских и африканских странах имеют положительный результат туберкулиновых проб, и только среди 5–10 % населения США такой тест положителен.

Отмечено, что заболеваемость туберкулёзом зависит от неблагоприятных условий (стрессовой нагрузки), а также от индивидуальных характеристик, организма человека (например, от группы, крови и возраста заболевшего). Из числа заболевших в целом доминирует возрастная группа 18 – 26 лет.

Основной профилактикой туберкулёза на сегодняшний день является вакцина БЦЖ (BCG). Она надёжно защищает от самой опасной формы туберкулёза – туберкулёзного менингита, но при наличии противопоказаний в некоторых случаях сама может способствовать развитию костно-суставного туберкулёза, а у ВИЧ-инфицированных и больных СПИД – и других видов туберкулёза.

Туберкулёз – широко распространённое в мире инфекционное заболевание человека и животных. Туберкулёз обычно поражает лёгкие, реже затрагивая другие органы и системы.

Передаётся воздушно-капельным путём при разговоре, кашле и чихании больного.

Классические симптомы туберкулёза лёгких – длительный кашель с мокротой, иногда с кровохарканьем, появляющимся на более поздних стадиях, лихорадка, слабость, ночная потливость и значительное похудение. Возбудителем туберкулеза является палочка Коха. Диагностика основана на флюорографии, рентгенографии и компьютерной томографии поражённых органов и систем, микробиологическом исследовании различного биологического материала, кожной туберкулиновой пробе (реакции Манту). Лечение сложное и длительное, требующее приёма



Они не курят и не злоупотребляют алкоголем!



Он закаляется с детства!



Она ест много витаминов!



Они рационально питаются!

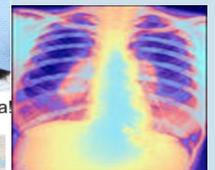


Он ежегодно делает флюорографию!

**Им не страшен туберкулез!**



Он привит от туберкулеза!



Их семья предпочитает активный отдых!



Они любят спорт!



Он не может жить без труда на свежем воздухе!



Они укрепляют свой иммунитет!



### Врач нарколог Иноземцева Антонина Вячеславовна провела беседу с участниками научно - медицинского общества

Проблема наркомании среди подростков предстала перед обществом в своём жестоком и ужасающем облики, став и нашему государству врагом № 1. Ещё несколько десятков лет назад мы считали, что такая зараза, как наркотики нас не коснется, а сейчас эта угроза приняла глобальные масштабы во всём мире и дошла до нашего государства. Чаще всего употребление наркотических препаратов начинается в молодом возрасте, нередко к наркотикам и токсическим веществам приобщаются 10–12-летние дети. Почему люди принимают наркотики? Я думаю, что люди с помощью наркотиков рассчитывают взбодриться или расслабиться и это постепенно приводит к тому, что они становятся зависимыми от страшного «зелья». Мне кажется, что наркоманы – люди без будущего, они думают только о наркотике, который разрушает их мозг, лёгкие, печень, а мысли о нём забирают силы и разум.

Многие подростки пробуют наркотик в компании, которая даёт ребятам то, что не может порой дать ни семья, ни школа: эмоциональную поддержку, одобрение, ощущение безопасности и признание. В их среде считается, что курить и колоться – это круто. Но нужно иметь уверенность в себе, самостоятельность мышления, крепость духа, чтобы противопоставить себя этой среде. Любая девчонка задумается, если будет знать, что она причиняет вред не только себе, но и своему организму. Те, кто употребляет наркотики, чаще всего умирают молодыми. Любой мальчишка в самый последний момент очень захочет жить, но будет поздно. Наркоманы губят не только свою жизнь и здоровье, они способны на любое преступление, вплоть до убийства, лишь бы раздобыть наркотик.

Как же протекает наркомания? Ответ прост.

Заболевание наркоманией протекает в три стадии. У здорового человека, который впервые попробовал наркотическое зелье, по обыкновению приятных ощущений не бывает, а наблюдается бушующая реакция отторжения и признаки отравления. Кроме того, возникают и другие реакции, которые зависят как от особенностей того или иного наркотического вещества, так и от индивидуальных особенностей человеческого организма.

Может появиться кашель, усиленное сердцебиение, холодный пот, галлюцинации, ощущение тревоги и даже страх смерти, которые нередко переходят в забвение и сон. Однако при дальнейшем употреблении наркотиков эти явления проходят и наступает первая стадия болезни. Появляется эйфория.

Прием наркотика вызывает улучшение настроения, возбуждение, которое со временем сменяется печалью, отчужденностью, возникновением депрессии. Предыдущая доза наркотического вещества становится недостаточной.

Чтобы вызвать эйфорию (кайф), нужно увеличивать дозу наркотика. Развивается психическая зависимость от него. Но пока что человек может обойтись без наркотиков: отсутствие наркотического вещества неприятных ощущений не вызывает.

Особенность этой стадии заключается в том, что организм лишь частично приспособился к действию наркотика. На этой стадии человеку относительно легко отказаться от наркотиков. На дальнейших стадиях болезни это сделать значительно тяжелее. Вторая стадия заболевания наркоманией характеризуется появлением физической зависимости от наркотика. Обмен веществ в организме наркомана изменяется настолько, что наркотическое вещество становится необходимым звеном в цепи обмена. Отсутствие у наркомана возможности принимать наркотики на данной стадии сопровождается целой гаммой физиологических и физических нарушений: дрожью рук, головной болью, сильной болью в мышцах и суставах, ростом тревоги, беспокойством, концентрированием всех мыслей только на необходимости получить нужную дозу наркотика.

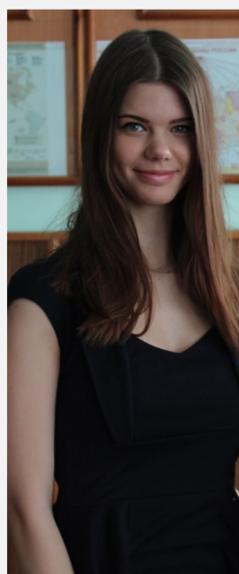
Я считаю, что наше общество должно вести жёсткую борьбу с этим страшным злом. В нашей стране и за рубежом создаётся много медицинских центров, занимающихся лечением наркомании. Если вовремя туда обратиться, жизнь человека может быть спасена. Для полного выздоровления человеку необходимо искреннее желание, а любовь и поддержка близких помогут в нелёгкой борьбе с болезнью.

Предатель – не тот, кто, заметив проблему близкого человека, поднимет на ноги всех окружающих в поисках помощи, предатель тот, кто оставит его с проблемой один на один и не даст шансов выжить.

Наркомания виновна не только перед современным человечеством, она виновна и перед будущими поколениями людей!

Люди, подумайте, куда мы катимся, к чему нас это всё приведёт! Подумайте о будущем пока не поздно!  
Савина Мария 10 «Б» класс

*Дорога, ведущая в пропасть...  
Вы глупы, если до сих пор не поняли, что  
наркотики – это смерть!  
Йен Мандела.*





## Городской семинар «Применение здоровьесберегающих технологий в современной школе»



### Наш анонс

1. Итоги конкурса «Медицина: профессия, призвание, жизнь»
2. Встреча учащихся с врачом кардиологом краевой больницы.
3. Анализ акции: «Моя семья—медицинская династия»
4. Результаты медико-биологической олимпиады для школьников.
5. Резюме VII Всероссийского конкурса научно-инновационных проектов для старшеклассников «Сименс».

