

5 и 9 баллов поставили по 10,4% студентов, в 10 и 4 балла оценили по 6,3 %, в 3 – 4,2 %, в 2 и 1 балл по 2,1% студентов.

**Выводы:**

1. Санитарно-гигиенические условия в студенческом общежитии характеризуются неполным набором помещений, отсутствием комнат отдыха и досуга, и нарушениями воздушно-теплового режима.

2. Более половины студентов удовлетворены условиями проживания.

3. Были даны следующие рекомендации: с целью улучшения температурного режима в комнатах и коридорах чаще производить проветривания. Для повышения влажности на кухнях и в комнатах производить в помещениях влажную уборку, в зимнее время года увлажнять воздух с помощью увлажнителей воздуха, установить кондиционеры.

**Список литературы:**

1. Бекказинова Д.Б. Состояние микроклимата и освещения в учебных заведениях (на примере КАЗНМУ) / Д.Б.Бекказинова, Д.М. Сыздыков, А.Р. Токкожина, Б.К. Калтореева.// Вестник КазНМУ. – 2014. – Т.3, №3. – С.121-125.

2. Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания [Электронный ресурс]: СП1.2.3685-21// <http://publication.pravo.gov.ru/Document/View/0001202102030022> (Дата обращения 14.10.2020).

3. Некрасова Ю.Э. Гигиеническая оценка условий проживания в общежитии студентов-медиков [Электронный ресурс] // Международный студенческий научный вестник: электрон. научн. журн. – 2018. – № 5. URL: <https://eduherald.ru/ru/issue/view?id=184>

4. Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, оборудованию и содержанию общежитий для работников организаций и обучающихся образовательных учреждений [Электронный ресурс]: СП 2.1.2.2844-11// <http://docs.cntd.ru/document/902270545> (Дата обращения 14.10.2020).

5. Филина Е.В. Здоровьесберегающий подход в воспитании студентов в условиях проживания в общежитии/ Е.В.Филина, Е.В. Семьянова // Образование. Карьера. Общество. – 2016. – Т.49, №2. – С 66-68.

УДК 613

**Бобровский Н.Д., Шанин Т.М., Самойлова Т.П., Бушмакина Т.А.  
ВЛИЯНИЕ КУРЕНИЯ СИГАРЕТ И КАЛЬЯНА НА ЗДОРОВЬЕ  
ЧЕЛОВЕКА**

Кафедра иностранных языков  
Уральский государственный медицинский университет  
Екатеринбург, Российская Федерация

**Bobrovski N.D., Shanin T.M., Samoiloва T.P. Bushmakina T.A.**  
**THE IMPACT OF SMOKING CIGARETTES AND HOOKAH ON  
HUMAN HEALTH**

Department of Foreign Languages  
Ural State Medical University  
Yekaterinburg, Russian Federation

E-mail: bushmakina.55@mail.ru

**Аннотация.** Проведено исследование с целью получения данных о распространенности курения, в том числе курения кальяна, среди студентов первого курса УГМУ. Определена мотивация к такому курению. Представлены результаты исследований ряда ученых по данной проблеме. Предложены меры по преодолению приверженности к курению кальяна среди молодежи.

**Annotation.** A study was conducted to obtain data on the prevalence of smoking, including hookah smoking, among first-year students of USMU. The motivation for such smoking is determined. The results of the research by a number of scientists on this problem are presented. Measures to overcome the commitment to hookah smoking among young people are proposed.

**Ключевые слова:** кальян, вред курения, риск заболеваний, просветительская работа.

**Keywords:** hookah, harm of smoking, risk of diseases, educational work.

**Введение**

Распространенность курения в современном обществе – это важнейшая медицинская, биологическая и социальная проблема. Курение – один из ведущих факторов риска формирования зависимого (аддиктивного) от химических веществ табака поведения, разрушающего физическое, психическое, репродуктивное и социальное здоровье [1]. Поэтому курение представляет один из контекстов интраперсонального поведения, при котором человек относится к собственному телу под углом самоповреждения и самоизменения [3]. В последнее время среди молодежи курение кальяна стало модным развлечением и непременным атрибутом праздников и вечеринок. Вдыхание дыма кальяна многие молодые люди, считают приятным расслабляющим времяпровождением и менее опасным, чем употребление обычного табака. Однако многие курильщики кальяна затем начинают постоянно курить сигареты и даже переходят на приём психотропных веществ [4]. Отличие между сигаретами и кальяном в том, что в первом случае интоксикация быстрая, а во втором – медленная [2]. Молодые люди, как правило, не осведомлены о вреде, наносимом их физическому и психическому здоровью. В связи с этим в обществе растет понимание того, что взаимодействие систем образования и здравоохранения должно помочь сформировать у студентов и учащихся понимание ценности здорового образа жизни.

**Цель исследования** – получение данных о распространенности курения, в том числе курения кальяна, среди студентов первого курса УГМУ.

**Материалы и методы исследования**

Среди 57 студентов 1-го курса медико-профилактического факультета был проведён анонимный интернет-опрос для определения степени распространенности курения и оценки уровня знаний о вреде курения кальяна и пагубного влияния курения в целом. Использовались метод анонимного анкетирования, метод обзора научной литературы (извлечение информации из научных статей и источников в интернете).

**Результаты исследования и их обсуждение**

Данные опроса, проведенного среди студентов первого курса, показывают, что 27 % опрошенных регулярно курят, 18% – выкуривают одну сигарету «за компанию».

91% респондентов знают о вреде табака и главной причиной отказа от курения называют риск развития сердечно-сосудистых, респираторных и онкологических заболеваний, а также тот факт, что курение не является традицией их семьи.

В ходе бесед выяснилось, что многих молодых людей отталкивает от курения посыл, что курение – это не для успешных людей и что девушка с сигаретой не привлекательна (91% юношей резко отрицательно относятся к тому, чтобы их девушка курила).

Частота употребления кальяна среди молодежи разная: 16% студентов курят кальян один раз в полгода, 17% раз в квартал, 27% опрошенных только один раз в год. Две трети респондентов-курильщиков хотели бы избавиться от пагубного пристрастия, причем половина из них предпринимали безуспешные попытки осуществить это, треть курящих не собирается менять свои привычки.

Причинами курения кальяна названы следующие: снижение стресса – 52%, возможность расслабиться – 20%, сознательно для личного удовольствия – 32%, только для поддержки компании – 30%. Большинство (86%) участников опроса не осведомлены о вреде курения кальяна и не представляют опасности его употребления.

Приведенные здесь данные свидетельствуют о том, что в целом студенты отрицательно относятся к курению табака и знают о его негативном влиянии на здоровье человека. В то же время студенты не в полной мере знают о вреде курения кальяна, что указывает на необходимость улучшения просветительской работы среди молодежи по данной теме.

**Выводы:**

1. Курение табака и кальяна представляет собой несомненный риск ухудшения здоровья в молодом организме;

2. В целях предупреждения их вредного воздействия на организм человека и также для снижения риска появления мотивации к его употреблению необходимо активизировать просветительскую работу по этому направлению, в том числе используя средства массовой информации и интернет.

**Список литературы:**

1. Баттакова Ж.Е. Распространенность табакокурения и образ жизни детей и подростков / Ж.Е. Баттакова, Г.Ж. Токмурзиева, Т.П. Палтушева // Актуальные вопросы формирования здорового образа жизни, профилактики заболеваний и укрепления здоровья. - 2013. - №3. – С. 28.
2. Журунова М.С. Влияние курения кальяна на организм человека / М.С. Журунова, З.С. Абишева, Г.Д. Жетписбаева, Г.К. Асан // Международный журнал экспериментального образования. - 2015 - №11. – С. 539 – 541.
3. Злоказов К.В. Деструктивное поведение в различных контекстах его проявления / К. В. Злоказов // Вестник Удмуртского университета. – 2016. – №4. – С. 67-73.
4. Насырова Е.В. О вреде кальянокурения / Е.В.Насырова, О.В.Леухина // Вестник Казанского государственного энергетического университета. - 2012. – №3. – С. 141 – 151.

УДК 613.955

**Бондаренко М.В., Попова О.С.**

**ГИГИЕНИЧЕСКАЯ ОЦЕНКА ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА,  
ПИЩЕВОГО ПОВЕДЕНИЯ, РЕЖИМА ДНЯ И ФИЗИЧЕСКОГО  
РАЗВИТИЯ УЧАЩИХСЯ 3 КЛАССОВ МАОУ СОШ №9 Г. НИЖНЕГО  
ТАГИЛА**

Кафедра гигиены и экологии  
Уральский государственный медицинский университет  
Екатеринбург, Российская Федерация

**Bondarenko M.V., Popova O.S.**

**HYGIENIC ASSESSMENT OF THE EDUCATIONAL PROCESS, EATING  
BEHAVIOR, THE REGIME OF THE DAY AND OF PHYSICAL  
DEVELOPMENT OF PUPILS OF 3 CLASSES MUNICIPAL AUTONOMOUS  
EDUCATIONAL INSTITUTION « SECONDARY SCHOOL» №9 IN NIZHNY  
TAGIL**

Department of Hygiene and Ecology  
Ural state medical university  
Yekaterinburg, Russian Federation

E-mail: [Marybondarenko535@gmail.com](mailto:Marybondarenko535@gmail.com)

**Аннотация.** В статье рассмотрены образ жизни детей, тенденции в структуре здоровья детского населения, а именно школьников 3 класса, связанных с образовательным процессом, пищевым поведением, режимом дня и физическим развитием. Проведено анкетирование среди родителей на предмет питания, образа жизни и физического развития детей. Оценка питания в