

ВЛИЯНИЕ СМИ НА ЗДОРОВЬЕ МОЛОДЕЖИ

Р. Айвазян

1 курс, экономический факультет

Научный руководитель – доц. **Т.С. Ильичева**

Значительную часть досуга молодежи заполняют электронные средства массовой информации – телевидение, видео, радио, сеть Internet. Посредством их сегодня формируется внутренний мир молодых людей, их художественные предпочтения, ценностные ориентации, культурные установки, а так же здоровье молодых людей. При этом контакты со СМИ носят в подавляющем большинстве не познавательный, а развлекательный характер. Поэтому возникает острая необходимость изучить информационную среду молодежи и сделать выводы.

Целью нашей работы было изучение влияния СМИ на здоровье молодежи. Для достижения поставленной цели мы в течение нескольких недель проводили социологические опросы среди первокурсников экономического факультета (70 человек). Выявили наиболее популярные среди молодых людей газеты, журналы, ТВ передачи, фильмы и Интернет странички. Следующим шагом в нашей работе было выяснение вреда и пользы каждого информационного источника. Так же в течение 2 недель наблюдали за новостями по телевидению. На примере одной из информационной передачи узнали, какие события освещаются чаще всего. Выяснили, как современное СМИ влияют на психическое и физическое здоровье молодежи.

Таким образом, информация в самом широком смысле слова, хотим мы этого или не хотим, играет в жизни каждого человека важную роль. Особо сильное воздействие СМИ способны оказать на формирование личности молодых людей. Поэтому для сохранения нашего физического и психического здоровья надо следить за тем, чтобы телевизор и Интернет не превращались для нас в привычный способ «убить время». Постараться сделать нашу жизнь наиболее разнообразной и интересной наполнить ее новыми впечатлениями и занятиями.

ВЛИЯНИЕ ДИЕТ НА ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА

Е. Каева

4 курс, биологический факультет

Научный руководитель – проф. **И.Г. Кретьова**

Одним из самых распространенных средством борьбы с излишним весом являются диеты. Уже второе столетие учёные ищут идеальное средство для похудения, но на данный момент оно так и не открыто. Диеты же являются старинным проверенным способом, поэтому они так популярны

в современном мире. В связи с этим целью нашей работы являлось изучение наиболее популярных способов борьбы с излишним весом – диет.

Проанкетировав 100 респондентов в возрасте от 20 до 50 лет, мы установили, что проблема лишнего веса действительно актуальна в современном обществе; главный способ борьбы с излишним весом в современном обществе – диеты; большинство людей, использующих диеты, не обращаются за консультацией к специалисту.

Также было проведено исследование на добровольной основе, в котором принимало участие 21 женщина одного возраста. Первая группа исследуемых использовала кремлевскую диету, вторая – низкокалорийную, третья – яблочную и цитрусовую. Им было предложено меню, скорректированное врачом-диетологом г. Сызрани Маммедовой К.Г. Консультации с врачом не подтвердили индивидуальной непереносимости каких-либо веществ, содержащихся в тех или иных продуктах. Перед началом эксперимента мы измерили вес всех его участников, затем эту процедуру повторяли каждую неделю использования диеты и через месяц нормального питания. В течение 7 недель исследуемые должны были следить за своим здоровьем, они вели дневники, в которых отмечали, сколько килограммов они потеряли за неделю и какие изменения произошли в их здоровье. Также, один раз в неделю они посещали своих врачей, для того, чтобы обезопасить себя от слишком серьезных изменений в организме. Были получены следующие результаты: максимальное снижение веса наблюдается при использовании кремлевской диеты, а минимальное – при низкокалорийной диете; диеты способствуют кратковременному снижению массы тела; после месяца нормального питания у женщин, применявших кремлевскую диету, наблюдается максимальное повышение массы тела; минимальное повышение массы тела – у женщин, использовавших цитрусовую+яблочную диету; во время применения диет у всех испытуемых отмечены нарушения в здоровье: повышение раздражительности, частые головные боли, бессонница, быстрая утомляемость, расстройства желудочно-кишечного тракта, нарушение концентрации внимания и памяти, появление аллергических реакций, обострение хронических заболеваний.