

ОПТИМАЛЬНЫЕ УСЛОВИЯ ДЛЯ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ ОРГАНИЗМА ЧЕЛОВЕКА. ЗНАЧЕНИЕ ВЛАЖНОСТИ ВОЗДУХА ДЛЯ ЧЕЛОВЕКА

Артемяева Я.А., Ленкова Е.И.
МАОУ ВО «Краснодарский муниципальный
медицинский институт высшего
сестринского образования»
Краснодар, Россия

Среда обитания может оказывать благоприятное или неблагоприятное влияние на состояние здоровья человека, его самочувствие и работоспособность. Здоровье человека напрямую зависит от качества и состояния воздуха, которым он дышит. Параметры – температура, скорость, относительная влажность и атмосферное давление окружающего воздуха – получили название параметров микроклимата [1].

Влажность - один из важнейших параметров воздуха, непосредственно влияющих на здоровье человека. Оптимальный уровень влажности, при которой человек чувствует себя наиболее комфортно $\approx 50-60\%$. Между тем, летом в сухую погоду она редко превышает 40% , а зимой падает до $10-15\%$. Недостаток влажности приводит к сухости и раннему старению кожи, раздражению слизистой оболочки, что открывает путь для инфекций и повышает вероятность различных респираторных заболеваний [2].

Сухой воздух в целом более пыльный, ведь в нем повисает мельчайшая пыль, которая в обычном состоянии «связана» влажностью. Также идет непрерывное уничтожение влаги системами отопления, компрессором холодильника, плитой на кухне, воздействие ультрафиолетовых лучей приводит к обезвоживанию организма в целом. Поэтому поддержание оптимальной для человека относительной влажности воздуха - это не просто комфорт, это жизненная потребность и залог здоровья. В условиях сухости у людей появляется сонливость и рассеянность, повышается утомляемость, ухудшается общее самочувствие, снижается работоспособность и иммунитет. От недостатка влажности в первую очередь страдают дети и люди с заболеваниями дыхательных путей, астматики и аллергики [3].

Актуальность темы исследования связана с тем, что на сегодняшний день существует масса способов увлажнения сухого воздуха, самый простой из них размещение аквариума, фонтанчика, комнатных растений и резервуаров с водой на батареях, также, современная

промышленность изготавливает устройства, позволяющие эффективно увлажнять воздух в помещениях.

Цель исследования – определение эффективного способа увлажнения воздуха жилых помещений.

Объект исследования – влажность воздуха 2-х жилых комнат.

Материал и методы исследования – в течение суток повышали влажность воздуха в соседних комнатах в зимний период. Вначале эксперимента в комнате №1 и комнате №2 разместили гигрометры.

Приборы показали, что относительная влажность воздуха в обеих комнатах равна 13% . Далее, для повышения влажности воздуха в помещениях, в комнате №1 разместили резервуар с водой, а в комнате №2 – современный ультразвуковой увлажнитель. По истечении суток, гигрометр в 1-ой комнате показал, что влажность воздуха повысилась до уровня 34% , когда в комнате №2 влажность повысилась до отметки 57% .

Заключение: для наибольшей эффективности увлажнения воздуха в домашних условиях следует использовать паровые увлажнители воздуха.

Такие увлажнители воздуха основаны на ультразвуковом испарении воды, являются самыми безопасными и эффективными для использования в домашних условиях.

Литература:

1. Гигиена и экология человека: учебник / Архангельский В.И., Кириллов В.Ф. 2013. - 176 с.
2. Гигиена и экология человека : учебник для студ. сред. проф. учеб. заведений / Н. А. Матвеева [и др.] ; под ред. Н.А. Матвеевой. - М.: ИЦ "Академия", 2008.
3. <http://www.bibliofond.ru/view.aspx?id=657231>

РАСПРОСТРАНЕННЫЕ ТРУДНОСТИ В ИЗУЧЕНИИ ИНОСТРАННОГО ЯЗЫКА

Бабаян В.Г., Киргуева Р.А.
МАОУ ВО «Краснодарский муниципальный
медицинский институт высшего
сестринского образования»
Краснодар, Россия

Актуальность данной темы обуславливается тем, что сегодня все больше преподавателей отмечают определенные проблемы в изучении английского языка и усвоении материала. Обучающиеся часто ссылаются на неспособность к языкам в таких ситуациях. Но бывают случаи, когда человек знает один или даже два

языка, тем не менее, не в состоянии освоить третий. В этом случае причиной может оказаться методика преподавания или несовместимость ученика и учителя на психологическом уровне. Такая ситуация может стать серьезной преградой в изучении языка. Английский язык, хотя и является простым языком для обучения, в действительности усваивается не всегда так просто. Трудности в каждом отдельном случае могут быть вызваны разными причинами, но в этой статье мне хотелось бы перечислить самые распространенные [4].

Ошибка первая. Мышление на родном языке. Встречается практически у всех, кто начинает изучать язык и даже у тех, кто учит его давно. Суть заключается в том, что человек мыслит на родном языке, переводя его на иностранный. Это затрудняет общение и делает фразы слишком дословными и "русскими" (в нашем случае). Научиться преодолеть языковой барьер в мыслях крайне важно, иначе свободно владеть английским не получится.

Ошибка вторая. Некомпетентность преподавателя. Сюда можно отнести и неэффективную подачу материала, неправильное произношение и акцент. Зачастую преподаватели английского языка в школах и университетах знают язык на уровне лингвиста-ученого, но говорят с акцентом, который перенимают учащиеся с первых же занятий. Избежать этой ошибки поможет обучение/общение с носителями языка.

Ошибка третья. Критичность по отношению к себе. Ставить высокую планку и стараться добиться результатов в кратчайшие сроки - верный путь к неудаче. Впоследствии у ученика пропадает желание к изучению языка, и он считает себя одним из тех, кому языки не даются. Поставить цель научиться говорить свободно и грамотно - это правильная цель, но нужно понимать, что результаты мгновенными не будут.

Ошибка четвертая. Чрезвычайный упор на грамматике. Подобный подход может быть как ошибкой преподавателя, так и ошибкой ученика, который решил, что изучение языка строится на грамматике. На самом деле заучивание правил мало что даст, если человек не способен воспринимать речь на слух, совсем не умеет изъясняться на иностранном языке. Процесс изучения грамматики не должен быть обособленным от других процессов изучения языка, так как исключительно "технические" знания предмета не способствуют разговору на иностранном языке, преодолению барьера.

Ошибка пятая. Слабая мотивация. Если человек берется за изучение языка под угрозой

увольнения или в связи с возможными должностными привилегиями - это не самая сильная мотивация, так как к изучению его толкают определенные обстоятельства, а не собственное желание. В этом случае отсутствует вовлеченность в процесс учебы, она неинтересна и мозг подсознательно противится получать новую информацию.

Ошибка шестая. Пренебрежение самостоятельным обучением. Многие люди уверены, что достаточно обратиться к хорошему профессионалу, и он научит их говорить. Со своей стороны они считают вполне достаточным посещать занятия и быть прилежными учениками. Но на практике этого оказывается мало. Без постоянного самообразования (а сюда можно отнести и просмотр фильмов на английском, и чтение литературы, и изучение различных особенностей языка, сленга и прочее) знание английского не поднимается на должный уровень. Опять же - без заинтересованности и полной отдачи себя предмету результат будет минимальным.

В заключение - популярные методики обучения английскому языку:

1. Стандартная. Наиболее распространена в школах и университетах, несмотря на то, что показывает малую эффективность в сравнении с другими методами обучения. Данная методика представляет собой программу, которая напичкана по большей части работой с грамматикой. Основа обучения - выполнение упражнений на основе выученных правил. Как правило, говорить и понимать на слух учащимся непросто.

2. Методика изучения с носителями языка. Как было отмечено выше, такая методика помогает избежать учащимся типичных ошибок в произношении и не перенять акцент преподавателя-носителя языка. Но, общаясь с человеком другой языковой среды, происходит концентрация внимания на установлении контакта с ним, умственная активность направлена на то, чтобы внимать словам преподавателя, стараясь понять его (что поначалу бывает очень сложно).

3. Матричный метод. На сегодняшний день самая эффективная методика обучения. Суть такого подхода заключается в том, что в первую очередь человек должен научиться воспринимать иностранный язык на слух (так же, как дети учат язык, не зная правил грамматики). С этой целью в программу включают прослушивание диалогов и текстов на английском, которую создатель назвал матрицей.

Эксперты называют матричный метод обучения революционным в изучении английского языка, так как в ее основе используются

подсознательные способности человека и процесс обучения проходит легко и интересно.

Исходя из вышесказанного, можно сделать вывод о том, что с трудностями в изучении английского языка сталкиваются очень многие, главное - продолжать обучение, не бросать на полпути и результат не заставит себя ждать...

Литература:

1. Native English. Типичные ошибки при изучении английского языка [Электронный ресурс] – Режим доступа: <http://www.native-english.ru/articles/common-mistakes> (дата обращения: 29.03.2016)
2. EngMatrix.com Изучение английского языка: проблемы и ошибки [Электронный ресурс] – Режим доступа: <http://engmatrix.com/staty/problemy-i-oshibki-v-izuchenii-anglijskogo-jazyka.php> (дата обращения: 29.03.2016)
3. Вербицкий А.А., Калашников В.Г. Категория «контекст» в психологии и педагогике: монография - М.: Логос 2010 - 24с.
4. Киргуева Р.А. Мотивация как способ повышения эффективности обучения иностранному языку в ВУЗе. Язык. Культура. Общество: сборник статей по материалам межвуз. науч.-метод.конф., посвящ. 85-летию образования каф.яз. Куб.гос.аграр.ун-та/ отв.за выпуск Н.С. Аракелян, А.П. Степанова.- Краснодар: КубГАУ, 2016.- 263 с.

РУССКОМУ ФЛОТУ БЫТЬ!

Бакуменко А.И.

*Краснодарское высшее военное училище
имени генерала армии С.М. Штеменко
Краснодар, Россия*

Русский военно-морской флот – один из самых крупных флотов на нашей планете. Русские боевые корабли, подводные лодки наводят страх не на одну армию стран мира. Мощество и сила нашего флота неоспоримы. Морские боевые машины способны бдительно охранять государственные рубежи от вражеских сил и международного терроризма.

В представляемой статье перед нами стояла задача: проследить историю военно-морского флота России, его зарождение.

Россия – страна, омываемая множеством морей, и создание военного флота являлось жизненной необходимостью. Без военного флота Россия не могла рассчитывать на уважение других стран. Именно осознание этой необходимости занять ведущее место или одно из ведущих мест в мире и привело Петра I сначала к созданию первого боевого

флота России, называемого впоследствии «Потешной флотилией Петра I», а потом и полноценной государственной военной единице.

При работе над статьей использовались источники по истории России и источники сети Интернет.

Переславль-Залесский – древний русский город, один из туристических центров Золотого Кольца России. Находится в ста сорока километрах на северо-восток от Москвы.

Переславль и его окрестности славятся своей историей, архитектурными памятниками и необыкновенно красивой природой.

С древнейших времен большую роль в истории Переславского края играло Плещеево озеро. Жемчужина России – один из самых больших и глубоководных водоемов европейской равнины, оно издавна было собственностью московских государей. Озеро Плещеево считается вторым по величине озером Ярославского Поволжья после ростовского озера Неро. Озеро необыкновенно живописно благодаря своим холмистым берегам.

Именно благодаря озеру Плещеево, Переславль – один из городов, которые считают себя «родиной русского флота». В принципе, удивляться тут особенно нечему – у такого большого флота должно быть несколько «настоящих» родин: Архангельск, Воронеж, Переславль.

Первым кораблям на Плещеевом озере предшествовали «потешные» войска Петра I. Он создал их, будучи еще тринадцатилетним подростком, в 1685 году в селах Воробьево и Преображенском. Интерес юного государя к военному делу рос, и 1686 году он завел при своей «потешной» армии артиллерию.

Впервые посетив в 1688 году Переславль, юный Петр был очарован красотой и размерами Плещеева озера. Впоследствии он писал в предисловии к «Морскому уставу»: «А охота стала от часу быть более, того для стал я проведовать, где более воды, мне объявили Переславское озеро, яко наибольшее, куды я под образом обещания в Троицкий монастырь у матери выпросился, а потом уже стал ее просить и явно, чтобы там двор и суды сделать».

Сохранился народный рассказ крестьянки села Вельково Устины Ароновой, видевшей Петра в его приезд в Переславль летом 1688 года.

«Тот, кто ехал впереди, остановился недалеко от меня и стал пристально смотреть на озеро, - рассказывает она. - Долго он смотрел, и я досыта насмотрелась на него. Он был велик