

спиртного підвищують швидкість розпаду тестостерону в печінці в 2-5 разів в порівнянні з нормою. Крім того, він перешкоджає перетворенню вітаміну А в його активну форму, процесу, який відбувається в яєчках. При цьому може розвинутися безпліддя. Більш того, навіть одноразовий прийом великої дози спиртного викликає таке підвищення рівня кортизолу (гормону кори надниркових залоз), яке достатньо для істотного зниження рівня тестостерону в крові[3, 5].

Отже, алкоголь несе негативний вплив на організм людини, зокрема на м'язову систему. З особливою обережністю слід вживати спиртне спортсменам, які прагнуть збільшити приріст м'язів.

### Література

1. Іванец Н.Н., Валентик Ю.В. Алкоголізм. - М.: Наука, 1988. - 176 с.
2. Іванец Н.Н., Игонин А.Л. Клиника алкоголизма. В кн.: Алкоголизм (руководство для врачей). П/р Г.В. Морозова, В.Е. Рожнова, Э.А. Бабаяна. -М.: Медицина, 1983. - С.75-99.
3. Косминіна Т.В. "Вплив алкоголю на організм підлітка", Київ. 1990 р. - 56 с.
4. Нужный В.П., Тезиков Е.Б., Успенский А.Е. Постинтоксикационный алкогольный синдром. // Вопр. наркологии, 1995. - № 2. - С. 51-59.
5. Портнов А.А., Пятницкая И.Н. Клиника алкоголизма. — М.: Медицина. 1971. - 368 с.

### ПРИРОДНІ ФАКТОРИ ЗДОРОВ'Я

*Вакуленко Я.О.*

*Полтавський національний педагогічний університет імені В.Г. Короленка*

Здоров'я – це стан повного фізичного, психічного і соціального благополуччя, а не тільки відсутність хвороб або фізичних дефектів.

Вітчизняними і зарубіжними вченими встановлено, що на здоров'я людини впливає ряд факторів, згрупованих певним чином. Встановлено, що здоров'я людини на 20% залежить від стану довкілля. Це означає, що у людей, котрі проживають в екологічно чистій місцевості, здоров'я може бути кращим, ніж у людей, які живуть в екологічно забрудненій місцевості. Наприклад, мешканці сільських регіонів дихають чистішим повітрям порівняно з міськими жителями, котрі вимушені дихати повітрям, забрудненим вихлопними газами машин і шкідливими відходами підприємств. Відходи промислових підприємств потрапляють до навколишнього середовища, забруднюючи повітря, воду, ґрунт, на якому ростуть плодові культури, трав'янисті рослини, що є їжею не тільки для людини, але й для тварин, у тому числі й домашніх. Тому часто людина споживає екологічно забруднені продукти, що негативно позначається на стані її здоров'я.

До іншої групи факторів (20%) належить генетичний фактор (спадковість). Відомо, що у батьків, які ведуть здоровий спосіб життя, є всі передумови для народження здорових дітей. Також доведено, що передумови негативної спадковості можна частково чи повністю усунути, дотримуючись здорового способу життя. Наприклад, учні, котрі мають несприятливу спадковість із короткозорості та ще й готують уроки при слабкому освітленні, близько розташовують книгу під час читання, довго дивляться телепередачі, створюють умови для розвитку та закріплення аномальної короткозорості.

Але школярі, котрі мають несприятливу спадковість із короткозорості, яка ще не виявилась, можуть запобігти погіршенню зору, якщо будуть дотримуватись правил гігієни зору, режиму дня, достатньо приділяти увагу фізичним вправам та раціональному харчуванню. Хоча питаннями збереження та зміцнення здоров'я займається система охорони здоров'я, учені-спеціалісти стверджують, що здоров'я людини залежить від неї лише на 10 %. До функцій системи охорони здоров'я відносять професійну діагностику захворювань, висококваліфіковане лікування хворих, ефективність лікарських препаратів, профілактичну роботу лікарів щодо попередження захворювань.

На 50% здоров'я людини (отже, суспільства в цілому) залежить від способу її життя. Умови, в яких перебуває індивід, визначаються рядом характеристик місця його проживання (наприклад, сільська чи міська місцевість, ступінь озеленення, розташування поблизу промислового підприємства чи віддалік нього і т.п.). Спосіб життя визначається, наприклад, тим, як людина харчується, чи має шкідливі звички, чи займається фізичними вправами і спортом, чи вдосталь часу перебуває на свіжому повітрі, як проводить вихідні дні. чи дотримується режиму роботи, навчання і відпочинку. У наш час учені вважають, що на Землі є різноманітні системи енергетичне поляризованих ліній, смуг, зон. Вони стверджують, що глобальна каркасна сітка Землі не є структурним утворенням, а має енергопольову природу і становить собою силові лінії, площини, енергетичні вузли, випромінювання. Кожна комірka цієї сітки складається з двох смуг -ліній, одна з яких спрямована на північ-південь (2м), а друга – на схід-захід (2,5 м). Від поверхні Землі смуги решітчастої сітки спрямовані вертикально вгору як площини, утворені різного роду електромагнітними полями, що виникають у результаті електромагнітних процесів, які здійснюються між Землею й іоносферою. Смуги решітчастої сітки мають різну інтенсивність випромінювання. Точки перехрещення (перехрестів) ліній, смуг глобальної сітки є локальними ділянками (10 м x 10 м; 10 см x 20 см; 20 см x 20 см), що чинять сильний вплив на кожну людину, котра перебуває у сфері діяльності. Спеціалісти стверджують, що через кожні 10 м у решітчастій сітці виникають смуги посиленої інтенсивності, а між ними, у свою чергу, через 5 м виникають проміжні смуги з меншою інтенсивністю. Поряд із патогенними зонами існують геомагнітні зони, що позитивно впливають на здоров'я людини. Ці зони також утворюють упорядковану орієнтовану сітку з відстанню між смугами 75–100 метрів. Не випадково у місцях перетину геомагнітної сітки розташовуються культові споруди – храми, святі місця, мегалітичні споруди. Ширина смуг геомагнітної сітки коливається і складає 10–30–50 метрів. У кожній із них є три двометрові смуги і п'ять ущільнених смуг завширшки 0,5 – 1 метр. Ці зони випромінюють електромагнітні хвилі, які можуть вимірюватися біолокаційним методом. Геомагнітні зони, що мають цілющу дію, знайдені в Києві (Старокиївська гора, місце, де розташована Андріївська церква, Володимирська гірка), на острові Валаам на Ладозькому озері, у Троїце-Сергіївській лаврі поблизу м.Загорська Московської обл. (Росія), у районах Карлових Вар (Чехія) та інших місцях.

Визначено, що на автошляхах наявність геопатогенних зон створює підвищену аварійність, оскільки навіть короткочасне перебування водія в цій зоні спричиняє своєрідний стрес. Ученими встанов-

лено, що геопатогенні зони становлять особливу небезпеку для здоров'я людини, оскільки тривале перебування в них провокує тяжкі хронічні захворювання, призводить до виникнення злякисних пухлин.

Освоєння природного простору людиною призводить до того, що людина, втручаючись у кругообіги речовини та енергії в біосфері, порушує функціонування механізмів підтримки динамічної рівноваги між її складовими частинами і тим самим шкодить собі. Якщо на ранніх етапах існування суспільства природа була здатною справлятися з цими порушеннями за допомогою своїх традиційних методів встановлення рівноваги, то з наростанням об'єму знань людства, а разом з тим і сукупної продуктивної сили, їй стає все тяжче робити це без серйозних наслідків для існування самої біосфери.

Біосфера почала швидко втрачати здатність до відтворення своїх основних функцій, вона «не встигає» переробляти результати людської діяльності.

Людина також створила багато таких речовин, які не існували в природі до неї і для яких вона не виробила способів та механізмів утилізації.

#### Література

1. Брехман И.И. Валеология – наука о здоровье. – М.: Физкультура й спорт, 1990.–208 с.
2. Войтенко В.П. Здоровье здоровых. – Киев: Здоровье, 1991. – 248 с.
3. Мартыненко А.В., Валентин Ю.В., Подлесский В.А. и др. Формирование здорового образа жизни (медико-социальные аспекты). – М.: Медицина, 1988. –192с.
4. Петрик О.І. Медико-біологічні та психолого-педагогічні основи здорового способу життя: курс лекцій. –Львів: Світ, 1993. – 120 с.

### **СУЧАСНІ ПІДХОДИ ДО ВИЗНАЧЕННЯ ПОНЯТТЯ «ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ»**

*Вилупко Я.Т.*

*Полтавський національний педагогічний університет імені В.Г. Короленка*

Кожна нормальна людина прагне прожити своє життя довго і щасливо. Але чи все ми робимо для цього? Якщо проаналізувати "кожен крок" нашого типового дня, то, швидше за все, все йде з "точністю до навпаки".

Що таке здоровий спосіб життя? Під здоровим способом життя розуміється оптимальний режим роботи і відпочинку, збалансоване харчування, достатня рухова активність, дотримання правил особистої гігієни, загартовування, відсутність згубних звичок, любов до людей, позитивне сприйняття життя. Здоровий спосіб життя дозволяє бути до старості здоровим психічно, морально і фізично.

Кілька порад для тих, хто хоче вести здоровий спосіб життя і прожити довге життя:

- визначте, що Ваш життєвий принцип здоровий спосіб життя, і точно його дотримуйтеся;