

4. Козін В. Валеологічні основи психічної культури: В кн. Валеологія – наука про здоровий спосіб життя – К.: 1996. – С. 44-51.

ПРИРОДНІ ФАКТОРИ ЗДОРОВ'Я

Горліковська А.М.

Полтавський національний педагогічний університет імені В.Г. Короленка

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. [1]

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 [1].

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 [2].

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 [3].

Це один із прикладів, які демонструють необхідність вивчення валеології – предмета, що сприяє формуванню знань, умінь і навичок, необхідних для дотримання здорового способу життя [1].

Ви ознайомились із загальною класифікацією факторів здоров'я. Вона є певним орієнтиром і потребує корекції. Кожен регіон має свої орієнтиром і потребує корекції. Кожен регіон має свої особливості, і в родині на перший план виступають ті чи інші групи факторів здоров'я, але їх необхідно знати і брати до уваги у своєму житті. І не можна не враховувати, що за будь-якого випадку 50% вашого здоров'я залежить від способу життя, тобто в буквальному розумінні знаходиться у ваших руках.[3]

Необхідно завжди пам'ятати, що людина – дитя Природи, народжене в її лоні, залежить від неї та тісними узами пов'язане з нею.

Людина, як і все живе на нашій планеті, перебуває під постійним впливом різних параметрів навколишнього середовища, зокрема електромагнітних випромінювань Землі, які багаті в чому визначають життєдіяльність організму.

Поряд із позитивними, тобто корисними, випромінюваннями навколишнього середовища (природи, живих організмів) і випромінюваннями космосу існують випромінювання, що негативно впливають на здоров'я людини. Це електромагнітні випромінювання геопатогенних зон Землі.

Ознайомившись із матеріалами цієї теми, ви дізнаєтесь про походження земного випромінювання, про його вплив на людину та про методіку виявлення геопатогенних зон Землі. Ви також навчитесь визначати решітчасту сітку електромагнітних випромінювань Землі, що йдуть вертикально вгору як площини, оволодієте способами певної міри захисту організму від негативних впливів земного випромінювання.

З курсу фізики ви вже знаєте, що людина постійно перебуває в полі природних електромагнітних хвиль, які надходять із космосу та випромінюються Землею, а також штучно створюваних людиною джерел цих хвиль (теплотраси, мережі електропередачі, водопроводи тощо).

Геопатогенна зона (від грец. *ge* – Земля, *pathos* – страждання і походження, що означає – страждання, що походять від Землі) – зона Землі, яка характеризується геофізичною аномалією (зона подразнення) і негативним впливом, земного випромінювання на організм людини.

Геопатогенні зони – це локальні геофізичні аномалії різного походження. Вплив геопатогенних зон на організм людини під час її тривалого перебування в місцях їхньої дії вивчає наука геопатія.

Основними причинами виникнення геопатогенних зон є поява геологічних розломів, перетин підземних водних потоків, положення (перехрест) ліній так званих глобальних сіток, утворення штучного походження, зумовлені діяльністю людини, – електротелевізійні й телефонні мережі, тепло- і водоканалізаційні комунікації, технічні споруди різного роду, а також поєднання зазначених вище факторів.

Вивченням сутності геопатогенних зон, їхнього впливу на рослинний і тваринний світ займаються фізики, геофізики, медики, спе-

ціалісти в галузі електроніки, геологи, лікарі, а також багато інших спеціалістів.

На сьогодні всі вони дійшли певних висновків: геопатогенні зони є реальним геофізичним явищем, яке полягає в зміні геофізичних параметрів середовища (геомагнітного поля, електропровідності ґрунту, електричного потенціалу атмосфери, рівня радіоактивності тощо).

Тривалий час геопатогенні зони визнавались однорідними структурними ними утвореннями. 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 яких поляризовані. Це правильно, бо на Землі діють магнітні, електричні, гравітаційні й механічні сили космічного походження. Вважають, що глобальна каркасна сітка Землі та її сітки менших розмірів утворюються під впливом космічних сил за участі земних факторів [4].

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. – 192 с.
4. Петрик О.І. Медико-біологічні та психолого-педагогічні основи здорового способу життя: курс лекцій. – Львів: Світ, 1993. – 120 с.

ГІПОДИНАМІЯ ЯК ФАКТОР РИЗИКУ ВИНИКНЕННЯ СОМАТИЧНИХ ЗАХВОРЮВАНЬ

Гриньова К.І.

Полтавський національний педагогічний університет імені В.Г. Короленка

Науково-технічна революція, з одного боку, полегшила працю людини, з іншого – призвела до різкого обмеження її рухової активності. З'явилася хвороба ХХ ст. – гіподинамія, або гіпокінезія, зі всіма її негативними наслідками.

Гіподинамія (від *huro* – під, *dynamis* – сила) – порушення функцій організму (опорно-рухового апарату, кровообігу, дихання, травлення), яке сталося через обмеження рухової активності, зниження сили скорочення м'язів.

Медики розглядають гіподинамію як хворобу, фахівці в області фізіології праці (У.П. Загрядській, З.Д. Сулімо-Самуйло) вважають її особливим видом роботи, яка складається з придушення рухової активності і тривалого збереження певної, фіксованої робочої пози [1].

Малорухливий спосіб життя, нераціональне харчування призводять до різних захворювань, про що переконливо свідчать різноманітні дослідження. Зарубіжними вченими В.К. Салтином і П.О. Острандом приводяться дані про те, що при тривалому перебуванні (6 тижнів) здорової людини в ліжку зменшується засвоєння кисню організмом на 33% і в 2 рази знижується здатність переносити фізичні нава-