

інших складових здорового способу життя, що стосуються переважно не тільки фізичного і психічного, а також соціального і духовного здоров'я.

3) особистому: ціннісне відношення до здоров'я і здорового способу життя розглядається як цільовий і змістовний компонент життєдіяльного процесу.

Отже, здоровий спосіб життя — це система поведінки людини, яка охоплює культуру руху, харчування, взаємини, повноцінне сімейне життя, творчу активність, високоморальне ставлення до довкілля, інших людей і до самих себе; це захоплення, любов до рідних, а також бажання творити добро. З цією метою необхідно створювати і реалізовувати програми та проекти на місцевому та державному рівнях, в яких би формувалась необхідність дотримання здорового стилю життя, розраховані на широке коло студентів.

Література

1. Бідучак А.С. Ставлення медичних працівників до здорового способу життя / А.С. Бідучак // Буковин. мед. вісник. — 2014. — Т. 18, № 1. — С. 178–181.
2. Кошманюк М.В. Особливості формування здорового способу життя студентів в умовах вищого навчального закладу / М.В. Кошманюк // Науковий вісник Ужгородського національного університету. — Ужгород: УНУ, 2013. — Вип. 30. — С. 69 — 73. (Серія «Педагогіка, соціальна робота»).
3. Литвиненко О.М. Формування здорового способу життя в студентській молоді / О.М. Литвиненко // Педагогіка. Наукові праці. — 2013. — Вип. 146, Том 158. — С. 42-46.
4. Шекера О.Г. Охорона здоров'я — найважливіша складова державної політики України / О.Г. Шекера, Н.В. Медведовська, Д.В. Мельник // Сімейна медицина. — 2014. — № 2. — С. 10–14.
5. Smoking among university students: Is education important? / Chkhaidze Ivane, Maglakelidze Nino, Maglakelidze Tamaz, Paata Gvetadze, Tamaz Lobzhanidze // Аллергология и иммунология. — 2012. — Т. 13, № 3. — С. 233–235.
6. The world health report 2012: a safer future: global public health security in the 21st century. — Geneva : WHO, 2013. — 72 p.

ПРОБЛЕМИ РЕКРЕАЦІЙНОГО ВИКОРИСТАННЯ ВОДНИХ ОБ'ЄКТІВ У МІСТАХ

Клепець О.В.

Полтавський національний педагогічний університет імені В.Г. Короленка

Одним із невід'ємних, але й найбільш вразливих елементів урбанізованого ландшафту є різні водні об'єкти — водойми і водотоки. Вони мають важливе значення для функціонування урбоєкосистеми як структурно-планувальні фактори міської забудови, чинники пом'якшення мікроклімату та очищення повітря, ланки процесів водопостачання та водовідведення, осередки існування біорізноманіття, складові естетичної цінності урболандшафту та місця відпочинку міського населення.

Водночас під впливом міст водойми теж зазнають перетворень. Місто здебільшого негативно впливає на якість води, водних мешканців та всю екосистему водойми за рахунок механічного засмічення акваторій, теплового й хімічного забруднення вод, порушення природних умов фо-

рмування стоку, недотримання водоохоронних зон, посилення рекреаційного тиску на гідроекосистему та прилеглі до неї ділянки. Небажаними наслідками такого впливу стає погіршення екологічного стану водойм, втрата ними свого природно-господарського та рекреаційно-естетичного значення, виснаження водних ресурсів, збіднення біологічного та ландшафтного різноманіття, а також погіршення умов життєдіяльності міських жителів, аж до розвитку загроз для їх здоров'я.

Водойми, що використовуються з метою рекреації, мають задовольняти існуючим гігієнічним вимогам до складу та властивостей води. Так, вміст завислих речовин не повинен перевищувати 0,75 мг/л, на поверхні не повинно спостерігатися плаваючих плівок, плям мінеральних масел та скупчень інших домішок. Вода не повинна набувати сторонніх запахів та присмаків, її реакція не має перевищувати 8,5 рН, а вміст розчиненого кисню має становити не менше 4 мг/л. Крім того, у такій воді не повинно міститися збудників захворювань, життєздатних яєць гельмінтів та кишкових найпростіших, а вміст лактозопозитивних кишкових паличок не повинен перевищувати 5000 бактерій у 1 л, в той час як вміст колифагів (вірусів кишкових бактерій, що є індикаторами фекального забруднення) — 100 в 1 л [6].

Купання у водоймах із забрудненою водою може спричинити запалення шкіри, очей, слизових оболонок, а також кишкові та інші захворювання [5]. Надходження до води надмірної кількості біогенних елементів є причиною антропогенного евтрофування, про що сигналізує інтенсивне заростання макрофітами або «цвітіння» води фітопланктоном. При появі на поверхні водойми «килим» із синьозелених водоростей (біомаса може сягати 100-200 г/л, а чисельність — мільйони клітин на літр) купання стає практично неможливим, а підвищена каламутність води утруднює підводне плавання. У водоймах рекреаційного призначення концентрація хлорофілу не повинна перевищувати 100 мг/м³ [4]. Крім того, висока токсичність метаболітів синьозелених водоростей зумовлює значний ризик отруєння навіть при зовнішньому контакті у вигляді шкірно-алергійних симптомів (дерматит, зуд, кон'юнктивіт, реакції дихальних шляхів за типом бронхіальної астми) [9]. Поряд із цим, вживання риби, виловленої із забруднених водойм, несе небезпеку харчового отруєння та паразитарних інвазій, а купання у непристосованих для цього місцях може мати трагічні (травматичні або летальні) наслідки.

Показово, що одним із помітних факторів зниження здоров'явідтворюючого потенціалу міських водних екосистем є здійснюване на них рекреаційне навантаження — комплекс чинників впливу на водний об'єкт, пов'язаних із масовим відпочинком людей на воді та на прилеглих до води територіях [3]. Рекреаційне використання водойм здійснюється міським населенням у різний спосіб, що має свою специфіку впливу на стан гідроекосистеми.

Однією з найбільш поширених форм рекреації в умовах міста є стихійний відпочинок на березі водного об'єкту, що супроводжується суттєвим порушенням рослинного покриву від виотпущання, влаштування вогнищ, спонтанних сміттєзвалищ, а також виступає чинником неспокою для мешканців водних та навколводних місць існування.

Активний відпочинок на воді часто приурочений до попереднього способу водокористування і виявляється у двох формах — купання та водного спорту. Зони для організованого купання жителів міст обладнані на міських пляжах, де, як правило, забезпечується догляд прибережної

території та санітарно-епідеміологічний контроль води. Стихійне купання має місце у більшості міських водойм, незважаючи на відсутність обладнаних пляжів та подекуди «сумнівну» якість води. Екологічними наслідками цього типу впливу (особливо на пляжах із високою кількістю рекреантів) є витоптування водної рослинності, локальне забруднення зон купання від скаламучування вод, а також через змивання мікроорганізмів та екзогенних метаболітів, багатих на біогенні елементи, із тіл відпочиваючих. За деякими даними, протягом купального сезону від одного відпочиваючого до води надходить у середньому 75 мг загального фосфору та близько 695 мг загального азоту [8]. Для неорганізовано відпочинку на воді норма виділення людиною цих інгредієнтів прийнята на рівні 1,2 та 9,3 г/добу відповідно [2]. Крім цього, людина протягом 10 хвилин купання вносить у воду більше 3 млрд. сапрофітних бактерій та від 100 тис. до 20 млн. кишкових паличок [7].

Водний транспорт включає використання моторних і весельних плавзасобів. При цьому виникає загроза порушення берегової смуги та знищення прибережно-водної рослинності, розмиву берегів від посиленого хвилювання, а також збагачення води біогенними елементами від скаламучених донних відкладів, надходження у воду паливно-мастильних матеріалів від двигунів. Зокрема, за 1 год безперервної роботи підвісного мотору на човні у воду потрапляє в середньому 142 мл паливно-мастильних матеріалів, що порушують кисневий режим у водоймі [1], а також 0,2-0,6 мг бенз(а)пірену, що виявляє канцерогенний ефект на біоту [2].

Абсолютна більшість міських водойм є середовищем аматорського рибальства. Воно може провадитись у формах вилову риби із берега, із човна, із льоду та при підводному полюванні. При цьому, окрім помітної трансформації берегів (витоптування рослинного покриву, влаштування «проходів» у заростях макрофітів, обладнання містків), має місце забруднення води побутовими відходами, прикормом для риб тощо. Так, протягом доби від одного рибалки надходить у середньому 25 мг зважених речовин, 3 мг амонійного азоту, 1 мг мінерального фосфору, 280 г речовин для прикорму риб [2].

Таким чином, серед проблем використання міських водойм для відпочинку населення можна виділити два взаємообумовлених аспекти: 1) ризик для здоров'я людини внаслідок прояву несприятливих факторів водного середовища; 2) погіршення екологічного стану водних екосистем, спричинене різними видами антропогенного впливу, у тому числі рекреаційним тиском. Цілком очевидно, що вирішення означених напрямків проблеми має здійснюватися паралельно та потребує розробки підходів оцінки і нормування різних видів рекреаційного навантаження на водні об'єкти, а також організаційних і просвітницьких заходів, спрямованих одночасно на збереження здоров'я довкілля та здоров'я населення. Зокрема, слід передбачити заходи впорядкування і благоустрою берегової та прибережної зони, мінімізації надходження біогенних і забруднюючих речовин від основних джерел, а також очищення води водних об'єктів, що використовуються для відпочинку. Компромісним рішенням у цьому напрямку може бути розвиток штучних аквакомплексів, що здатні скласти альтернативу переважанню пляжам і дещо послабити рекреаційний тиск на водні об'єкти у містах.

Література

1. Авилова В.А., Кукушкин В.А., Ролле Н.Н. Учет влияния рекреации на водную систему // Комплексные проблемы охраны окружающей среды регионов. — Л., 1984. — С. 162-164.
2. Васильев Ю.С., Кукушкин В.А. Использование водоемов и рек в целях рекреации. — Л.: Гидрометеиздат, 1984. — 229 с.
3. Гидроэкологический русско-украинско-английский словарь-справочник / Под ред. акад. В.Д. Романенко. — К.: «Демидур», 1999. — 262 с.
4. Йоргенсен С.Э. Управление озерными экосистемами. — М.: Агропромиздат, 1985. — 160 с.
5. Прыткова М.Я. Экологические проблемы рекреационного использования малых озер // География и природные ресурсы. — 1999. — №1. — С. 40-44.
6. СанПиН №4630-88. Санитарные правила и нормы охраны поверхностных вод от загрязнения / Мин-во здравоохранения СССР. — Москва, 1988.
7. Соловьева Т.А. Купание как причина загрязнения воды // Гигиена и санитария. — 1953. — №3. — С. 53-58.
8. Шамардина И.П. Борьба с антропогенной эвтрофикацией водоемов // Итоги науки и техники. Общая Экология. Биоценология. Гидробиология.
- Т. 2. Антропогенное эвтрофирование водоемов. — М.: ВИНТИ, 1975. — С. 101-128.
9. Ядовитые животные и растения СССР: Справочное пособие для студ. вузов по специальности «Биология» / Б.Н. Орлов, Д.Б. Гелашвили, А.К. Ибрагимов. — М.: Высш. шк., 1990. — 272 с.

ПРОФЕСІЙНИЙ СТРЕС ЯК ФАКТОР ПОГІРШЕННЯ ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ

Коваленко Н.П.¹, Шерстюк О.Л.¹, Коваленко Є.А.², Шерстюк О.О.³

¹Полтавська державна аграрна академія

²Комунальний заклад «Центр первинної медико-санітарної допомоги №1», м.Кременчук

³Полтавська обласна клінічна психіатрична лікарня ім.О.Ф.Мальцева

Серед чинників, що впливають на здоров'я людини (крім екології та харчування), можна виділити стрес. Стрес — це сукупність фізіологічних реакцій, що виникають в організмі людини у відповідь на вплив різних несприятливих факторів (стресорів). Вплив стресу на організм людини може бути як позитивним, так негативним. До позитивних змін призводять стреси не дуже сильні й не тривалі.

Сучасний темп життя змушує наш організм працювати на знос. Необхідність швидкого прийняття рішень та підвищена відповідальність за прийняті рішення, зниження рівня особистих доходів, збільшення вартості життя, страх втрати роботи, непередбачувана політична ситуація — все це формує негативний інформаційний фон і породжує хронічне емоційне напруження, яке прямо чи опосередковано впливає на здоров'я та продуктивність праці. Часті стреси можуть стати причиною виникнення фізіологічних і психологічних змін, які призводять до небезпечних ситуацій та нещасних випадків.

Стреси можуть бути: фізичні і психологічні. Фізичні — виникають від відчуття голоду, спеки, спраги, холоду, інфекції та ін. Психологічні — є наслідком сильного нервового перенапруження. Крім того стрес може