

5. Klein J.R., Wang H. C. Characterization of a novel set of resident intrathyroidal bone marrow-derived hematopoietic cells: potential for immune-endocrine interactions in thyroid homeostasis // J. Exp. Biol. 2004. V. 207, #1. P. 55–65.

НАВКОЛИШНЕ СЕРЕДОВИЩЕ ТА ЙОГО ВПЛИВ НА ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ

Хіврич І.І.

Бердянський економіко-гуманітарний коледж Бердянського державного педагогічного університету

Комплексним показником стану людського суспільства є рівень здоров'я самих людей. За сучасними уявленнями — здоров'я — це природний стан організму, що перебуває в повній рівновазі з біосферою і характеризується відсутністю будь-яких патологічних змін. За визначенням Всесвітньої організації охорони здоров'я — це стан повного фізичного, духовного і соціального добробуту, а не лише відсутність захворювання чи фізичних дефектів.

Відтоді як існує людина, її здоров'я формувалось і продовжує формуватись під впливом природних факторів на організм. До навколишнього середовища людина пристосувалась у процесі еволюції і без нього жити не може, оскільки воно є спільним з її внутрішнім середовищем. З початку ембріонального зародження і до кінця свого життя людина контактує з компонентами навколишнього середовища (повітрям, водою, ґрунтом, продуктами харчування тощо). Життєдіяльність організму перебуває у безперервному динамічному взаємозв'язку з факторами навколишнього середовища. Ця взаємодія не повинна порушувати адаптаційних механізмів організму людини. Під дією різних подразників внутрішнього і зовнішнього середовищ людини в її організмі створюються безумовні та умовні рефлекси, що зумовлюють підтримання динамічної рівноваги, в основі якої лежить обмін речовин та енергії між організмом і навколишнім середовищем. Фактори навколишнього природного середовища мають ефективне впливати на здоров'я і забезпечувати нормальний перебіг усіх процесів життєдіяльності людини.

Стан здоров'я віддзеркалює динамічну рівновагу між природним середовищем і організмом. На здоров'я людини впливають спосіб життя, генетичні фактори та фактори навколишнього природного середовища. Гомеостазом вважають відносну динамічну сталість внутрішнього середовища та деяких фізіологічних функцій організму людини й тварин, що підтримується механізмами саморегуляції в умовах коливань внутрішніх і зовнішніх подразників.

Здоров'я людини, забезпечене гомеостазом її організму, може зберігатись і в разі деякої зміни факторів навколишнього природного середовища. Такі зміни зумовлюють появу в організмі людини відповідних біологічних реакцій, але завдяки процесам адаптації вони не призводять до негативних наслідків у здоров'ї в певних межах зміни факторів. Для кожної людини ці межі неоднакові.

Взаємовідносини людини з природою складаються таким чином, що, з одного боку, людина відчуває на собі дію чинників навколишнього середовища, а з іншого, сама впливає на біосферу своєю господарською

діяльністю. Унаслідок науково-технічної революції відбувається постійна зміна фізико-хімічних властивостей навколишнього середовища. Нова техніка відкриває величезні можливості для створення комфортабельних умов життя людини, і одночасно в навколишнє середовище надходить безперервний потік різноманітних речовин, відходів, що забруднюють його і виявляють дедалі негативніший біологічний вплив. Забруднення навколишнього середовища, зокрема повітря, води, ґрунту, нині досягло критичних рівнів, а тому потребує спеціального аналізу. Навколишнє середовище є місцем мешкання і виробничої діяльності людини. Воно формує умови праці, побуту, відпочинку та харчування. Виробниче середовище включає дію на організм людини здебільшого виробничих чинників в умовах трудової діяльності. Житлове середовище та середовище громадських приміщень передбачають дію на організм людини відповідних чинників, що є в цих приміщеннях. За межами виробничих і житлових приміщень на людину впливає ще велика кількість інших різноманітних чинників довкілля, що оточують людину. До них належать фізичні, хімічні, біологічні і психогенні чинники. Чинники можуть бути природними і штучними.

Природними чинниками навколишнього середовища є хімічні елементи повітря, води, продуктів харчування.

До фізичних належать температура та вологість повітря, барометричний тиск, рух повітря, сонячна радіація тощо.

До біологічних — мікроорганізми, віруси, гриби, гельмінти. Штучні чинники навколишнього середовища виникають у процесі господарської діяльності людини. Сюди належать саме ті забруднення повітря, води, ґрунту і продуктів харчування, котрі здатні спричинити в організмі людини патологічні явища. Це також шум, вібрація, електромагнітні поля тощо. Одже, з цього можемо зробити висновки-стан здоров'я людини, залежить від її сомої. Потрібно більш уважніше відноситися до природи та навколишнього середовища. Слідкувати за станом свого здоров'я -вести здоровий спосіб життя, не мати шкідливих звичок та слідкувати за харчуванням, більшу належність віддавати психічному стану здоров'я .

Література

1. Берзин И.П. Школа здоровья /И.П. Берзин, Ю.В. Дергачев. — М.: Моск. рабочий, 1989. — 221 с. — (Сер. «Семейный круг»).
2. Давиденко Д.Н., Новицкий Ю.В., Филиппов Н.М.. Здо-ровье и образ жизни студентов /Под общ. ред. проф. Д.Н. Давиденко: Учебное пособие. — СПб. — Киев: СПб. ГПУ, 2005. — 157 с. 2. ГРЕБЕНЧУК М. Самоорганизация здорового образа жизни студентов // Актуальные проблемы здорового образа жизни в современном обществе: Материалы Междунар. науч. — практ. конференции: БГАФК, 2003. — С. 325-326.
3. Канішевський С.М. Педагогічне керівництво процесом фізичного самовдосконалення студентів /С.М. Канішевський, С.В. Пех, Ю.В. Човнюк //Фізичне виховання студентів вищих навчальних закладів: здобутки, проблеми та шляхи їхнього вирішення у контексті вимог Болонської декларації: Матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції.