

тому, якщо ми не будемо давати нашому організму все необхідне, то і самопочуття у нас з часом буде ставати гірше і організм буде використовувати свої резервні запаси вітамінів з себе. Можна сказати, буде «істи» сам себе. І так як наука ринула семимильними кроками вперед, можливо варто переглянути свої погляди і внести в своє життя зміни, що дозволять покращити стан здоров'я і прожити довге життя.

**Перспектива подальших розвідок в цьому напрямі.** Є потреба суспільства в знаннях про сучасні можливості збалансованого харчування. Кожній людині важливо навчитися контролювати свою вагу, поліпшити самопочуття, мати щодо цього відповідну достовірну і компетентну інформацію.

#### **Список використаної літератури**

1. Богатырь В. Что? Когда? Зачем? Не есть! / В. Богатырь – М., 2016 – 288 с.
2. Бойчук Ю. Д. Наукові основи раціонального харчування / Ю. Д. Бойчук // Основи здоров'я, 2011. – № 6. – С. 15–18.
3. Германюк Я.Л., Карпенко П.О., Пересічний М.І. Дієтичне харчування при ожирінні та цукровому діабеті: монографія. – К.: Держ. торг.-екон. ун-т, 1997. – 352 с.
4. Гриньова М. В. Організація збалансованого харчування для активізації розумової діяльності студентської молоді / М. В. Гриньова, Н.О. Коновал // Матеріали Всеукраїнського науково-практичного семінару. Педагогічна майстерність: «Навчально-методичне забезпечення теорії і технології професійного розвитку вчителя (до 95-річчя від дня народження В. О. Сухомлинського)» ( м. Полтава, 26 вересня 2013 р.).
5. Гурвич М.М. Всесильная диета. – М.: Мир книги, 2004. – 400 с.
6. Товкун Л. П. Раціональне харчування як складова здорового способу життя / Л. П. Товкун // Валеологія: сучасний стан, напрямки та перспективи розвитку : тези доповідей XI Міжнародної науково-практичної конференції, 11-13 квітня 2013 р. – Х.: ХНУ ім. В.Н. Каразіна, 2013. – С. 196–198.

## **ВПЛИВ ЕЛЕКТРОННИХ ПРИЛАДІВ НА ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ**

*Дендеберя Д. Е.  
м. Полтава*

***Анотація.** У статті охарактеризовано випромінювання та вплив побутових приладів на організм людини. Результати аналізу дозволили дійти висновку щодо негативного впливу електромагнітного випромінювання на життя та здоров'я людини.*

**Актуальність даної теми.** Кожного дня людина має справу з дією електричних приладів. Електричні поля оточують людину у повсякденному житті, як на робочому місці, так і вдома, на вулиці. Це пов'язано зі специфікою сучасного життя: електроприлади є необхідною його складовою і використовуються у всіх його сферах. А кожен електроприлад є джерелом електричного поля, і при використанні електроприладів варіюються лише інтенсивність цього поля і час, протягом якого користувач змушений перебувати під його дією.

**Мета статті** – провести аналіз сили впливу випромінювання електронних приладів на організм людини.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Електромагнітні коливання – це одночасні періодичні зміни взаємопов'язаних електричного та магнітного полів.

У природі джерелами електромагнітних полів є атмосферна електрика, космічне проміння, випромінювання Сонця. До штучних джерел належать: генератори, трансформатори, антени, монітори комп'ютерів тощо. Промисловими джерелами є: високовольтні лінії електропередач, випромінювальні прилади, робочі конденсатори.

Джерелом електромагнітного поля в житлових приміщеннях є електропроводка, різноманітна електротехніка – холодильники, праски, пылососи, електропечі, мікрохвильові печі, телевізори, комп'ютери та інші побутові електроприлади. На електромагнітну обстановку квартири впливають електротехнічне обладнання будівлі, трансформатори, кабельні лінії. У людини при знаходженні в умовах впливу електромагнітних хвиль, радіочастот можливі функціональні порушення нервової й серцево-судинної систем.

У статті потрібно проаналізувати вплив різних приладів на здоров'я людини, щоб дійти логічного висновку.

*Холодильник.* Вважається найбільш небезпечним, оскільки від нього виходять електромагнітні випромінювання в радіусі до 1,5 метрів. Навіть стіни не є перешкодою цьому випромінюванню.

*Телевізор.* Найнебезпечнішими є телевізори старіших моделей. Вони негативно впливають не тільки на очі, якщо пристрій розмістити за менш, ніж 1,5 метри від людини, але й випромінює електромагнітні хвилі в радіусі 1 метра. Варто зазначити, що несучі стіни не захищають від електромагнітного імпульсу.

*Комп'ютер.* Небезпека комп'ютера у тому, що він є одним з найсильніших випромінювачів магнітного поля, тому що має два джерела випромінювання: монітор і системний блок.

*Фен та електробритва.* Змінне електромагнітне випромінювання цих невеликих електроприладів може призвести до пошкоджень ДНК і загибелі клітин, але ці процеси можна не помічати протягом довгого часу. Самим незвичайним є те, що подібний згубний вплив має можливість накопичуватися. Однак, ще не було до кінця встановлено наскільки небезпечно короткочасне використання даних приладів.

*Аудіоплеєр.* Цей мобільний пристрій може порушити слух користувача при прослуховуванні музики при високому рівні гучності. Також подібне використання аудіотехніки під час прогулянки може привести до порушення пильності учасника дорожнього руху.

*Мобільний телефон.* Випромінює зі своєї антени радіочастотне випромінювання. Тканини, які знаходяться поблизу антени, поглинають це електромагнітне випромінювання. Такий вплив ззовні шкідливо за своєю природою на живий організм.

Крім фізичного здоров'я людини електричне випромінювання також впливає на психологічне здоров'я, особливо на психіку дітей. Технологічне обладнання негативно впливає на організм людини, а, особливо, на організм дитини, який формується. Техніка впливає на організм таким чином, що дитина **стає роздратованою та погано спить.**

Дослідник канадського університету Дженніфер Врінд каже, що наявність технічних приладів **негативно впливає на сприйняття дитиною своєї кімнати.** Якщо вона постійно грає в комп'ютерні ігри та дивиться телевізор, тоді мозок дитини буде сприймати дитячу кімнату як місце для розваг, але ніяк не для потрібного організму відпочинку.

На завершення, хочу зазначити, що є певні методи, які допоможуть звести до мінімуму шкідливий вплив електронних приладів на організм людини:

– скоротіть кількість часу, яку ви проводите, спілкуючись за допомогою телефону;

– користуйтеся динаміками телефону або гарнітурою: таким чином ви зможете тримати телефон на відстані від голови;

– розташовуйтеся якомога ближче до щогли мобільного зв'язку: мобільні телефони налаштовуються таким чином, щоб витратити мінімальну енергію для отримання хорошого сигналу; чим далі ви знаходитесь від щогли (або всередині будівлі або місця, де погано приймає сигнал), тим більше енергії потрібно вашому телефону для отримання хорошого сигналу;

– вибирайте апарати з низьким показником SAR.

Отже, побутові прилади випромінюють електромагнітні поля, які негативно впливають на центральну нервову, серцево-судинну та репродуктивну систему.

**Висновки.** Проаналізувавши проблему впливу випромінювання електронних приладів, ми дійшли наступних висновків:

по-перше, джерелом електромагнітного поля в житлових приміщеннях є електропроводка, різноманітна електротехніка: холодильники, праски, пилососи, електропечі, мікрохвильові печі, телевізори, комп'ютери та інші побутові електроприлади;

по-друге, побутові прилади випромінюють електромагнітні поля, які негативно впливають на центральну нервову, серцево-судинну та репродуктивну систему.

по-третє, крім фізичного здоров'я людини електричне випромінювання також впливає на психологічне здоров'я, особливо, на психіку дітей.

#### Список використаної літератури

1. Арустамов Е.А. Безпека життєдіяльності. – М., 2015. – 176 с.
2. Электромагнитное поле и его влияние на здоровье человека: Библиотека медицинской литературы. – Интегральная медицина XXI века: теория и практика.
3. Охорона праці: навч. посібник / За ред.. В. Кучерявого. – Львів: Оріана-Нова, 2007. – 368 с.
4. Опасность электромагнитных излучений. – Охрана труда : научно-производственный журнал. – 2009. – № 3 (177).

## РЕГІОНАЛЬНІ ТА ІНДИВІДУАЛЬНІ ЗАСОБИ ПРОФІЛАКТИКИ ФЛЮОРОЗУ ЗУБІВ ЯК СКЛАДОВА БЕЗПЕКИ ЖИТТЄДІЯЛЬНОСТІ

*Костиренко Т. О.  
м. Полтава*

Серед численних соціально важливих проблем людей, пов'язаних із перетворювальною діяльністю і способом життя людини, є ендемічні вогнища флюорозу. Зокрема, в Україні на деяких територіях тривалий час спостерігаються захворювання цією хворобою. Ці прояви спричинені надмірною кількістю фтору в питній воді. Проте варто підкреслити про важливість способу життя як провідного фактора, що визначає основні тенденції в зміні здоров'я людини. Трудова діяльність та умови праці, господарсько-побутова діяльність, рекреаційна діяльність, соціальна діяльність, поведінкові характеристики та соціально-психологічний статус, фізична активність впливають на спосіб життя. Необхідно враховувати усі складові, щоб застосовувати найбільш ефективні способи профілактики флюорозу.

Роль способу життя досліджували такі вчені: В.М. Лапін, Р.Є. Мотилянська, В.К. Велітченко, В. М. Артамонов, Г.Л. Апанасенко, Л.А. Попова, П.А. Виноградов та ін. Проблему флюорозу зубів охарактеризували Р.Д. Габович, Г.Д. Овруцький, А.К. Ніколішин, І.С.Редінов та ін.