

закладі.

Висновки. В сучасному суспільстві є важливою орієнтація на розвиток освіти, науки і культури та розширення інтеграційних процесів у царині духовного і матеріального життя людини, створення безпечних умов праці і навчання відповідно до чинного законодавства.

Тому охорона праці, як система забезпечення та збереження життя, здоров'я і працездатності людини в процесі трудової діяльності, є найважливішою складовою навчального процесу в педагогічних закладах, а дотримання техніки безпеки є важливим фактором функціонування закладів.

Список використаної літератури

1. Закон України «Про охорону праці» за №2695-ХІІ від 14.10.1997р.;
2. Положення Про організацію роботи з охорони праці та безпеки життєдіяльності учасників освітнього процесу в установах і закладах освіти за № 100/31552 від 23.01.2018р.

ПРОФІЛАКТИКА ПРОФЕСІЙНИХ ЗАХВОРЮВАНЬ ПРАЦІВНИКІВ ПЕДАГОГІЧНОЇ ГАЛУЗІ

Палочка А.А.

м. Полтава

Анотація. У статті висвітлено сутність поняття «професійне захворювання» загалом та детально проаналізовані професійні хвороби педагогів та наведений мінімум профілактичних заходів. Зазначено, що професія педагога є однією з найбільш стресових. Вона вимагає постійного емоційного та фізичного навантажень, що негативно впливають на самопочуття, працездатність, професійне здоров'я і якість його роботи.

Ключові слова: професійне захворювання, стрес, емоційне напруження, голосова терапія, променезап'ястний синдром.

Україна відповідно до Указу Президента від 18 серпня 2006 року № 685 відзначає Всесвітній день охорони праці. Метою заходу є привернення уваги суспільства, органів державної влади, суб'єктів господарювання, громадських організацій до проблеми збереження життя і здоров'я працівників та культури охорони праці в Україні..

Заходи, спрямовані на популяризацію безпечних та нешкідливих умов праці, участь держави та громадян у формуванні здорового сучасного виробничого середовища.

На сьогодні рівень професійної захворюваності є серйозна медико-соціальна та економічна проблема глобального масштабу. За оцінкою МОП із 2,34 млн. смертей на робочому місці 321 000 стається внаслідок нещасного випадку [3].

Причиною 2,02 млн. смертельних випадків у світі (або 5500 смертей на день) є різні види професійних захворювань. Щорічно в світі реєструється близько 260 млн. випадків професійних захворювань.

Варто зазначити, що професійним називається захворювання, спричинене впливом на працівників шкідливих умов праці; це – патологічний стан людини, обумовлений роботою і пов'язаний з надмірним напруженням організму або несприятливою дією шкідливих виробничих чинників [1].

Професійне здоров'я педагога є необхідною умовою його активної життєдіяльності, реалізації, розвитку творчого потенціалу. Воно впливає на здоров'я його учнів чи студентів, а також на результати всього навчально-виховного процесу.

Нездоровий педагог не може забезпечити вихованцю належний рівень уваги, індивідуальний підхід, ситуацію успіху тощо. Психологічні розлади у викладача, часті зміни настрою, прояви синдрому «згорання» впливають на здоров'я його учнів. Тому проблема збереження і зміцнення здоров'я педагогічного працівника повинна бути однією з найпріоритетних та найважливіших у його життєвій та фаховій сферах.

Розглянемо негативні чинники, що викликають професійні захворювання та можливості їм запобігти.

Одним з найбільших ризиків для розвитку професійних захворювань є стрес. Педагоги відчувають постійне нервово напруження, у них відсутній чіткий робочий режим, спостерігається підвищена чутливість, вони бояться помилитися – через усе це в них можуть розвинутися стійке безсоння та депресія. Посилюють депресивний стан і тягар відповідальності, емоційне напруження під час контакту з дітьми та батьками. Подібний стан (його ще називають «синдром менеджера») може спричинити загрозу розвитку серйозних серцево-судинних захворювань, хвороб головного мозку (інфаркти, інсульти, гіпертонію) [4;2].

Щоб уникнути подібного розвитку подій, педагоги повинні чітко усвідомлюючи межу власних можливостей, уміти «відключатися» від професійної діяльності під час відпочинку – цьому, зокрема, сприяють комплекси фізичних вправ.

Другим, але не менш небезпечним професійним ризиком педагога є пошкодження голосових зв'язок. На голосових зв'язках можуть з'являтися вузлики, голос починає «сідати», але людина може не помічати цього, оскільки, на відміну від застуди, даний процес не супроводжується болем. Якщо ж своєчасно не призупинити цей процес, то відбувається розростання затверділостей, вони ущільнюються, і навіть тривале мовчання не допоможе відновити голос повною мірою.

В даному випадку допоможе голосова терапія, яка навчає вміння управляти власним голосом, уникаючи при цьому його перенапруження. Однак якщо вузлики все-таки встигли з'явитися й набрати сили, то слід звернутися за допомогою до лікаря [5].

Звичайно в сучасному житті не обійтись без інноваційних технологій у освіті, які зачасту несуть у собі приховану небезпеку для здоров'я. Робота на комп'ютері, (а саме – на комп'ютерній клавіатурі) призводить до нерівномірного напруження сухожилля, розташованих у зап'ястках, як результат, у них може розвинутися променевоzap'ястний синдром. Сухожилля з часом починають набрякати, затискаючи нерв, що призводить до виникнення больового синдрому й повільного вмирання нерва. Саме до таких наслідків призводить робота машиністок, швачок, в'язальниць, піаністок, адже їхня робота передбачає наявність багаторазових дрібних рухів, що повторюються з невеликими перервами.

Щоб запобігти розвитку променевоzap'ястного синдрому, слід грамотно обладнати своє робоче місце й відрегулювати режим роботи, роблячи перерви в ній через кожні одну–дві години. Під час таких перерв слід проводити спеціальну гімнастику, яка дозволяє розминати кисті й пальці рук [6].

Отже, професія педагога – одна із найбільш творчих і складних професій. І хоча існує ціла низка професійних хвороб, які зазначені вище, та все ж освітянська нива – необхідна складова життя суспільства, а педагог-професіонал має важливе значення у державотворенні, формуванні національної свідомості і духовної культури громадян України.

Список використаної літератури

1. Віцюк А. А. Професійні хвороби педагогів / А. А. Віцюк // Світ медицини та біології. – 2017. – №2(60). – С. 200–203.
2. Волкова О. Б. Синдром професійного вигорання: як зберегти психоемоційне здоров'я вчителя. – [Електронний текст]. – Режим доступу: http://osvita.ua/school/lessons_summary/psychology/38435/5
3. Гайдук Л. Професійні хвороби та шляхи їх профілактики / Л. Гайдук, І. Отвага // Охорона праці. – 2004. – № 11. – С. 36-38.

4. Мешко Г. М. Курс «Професійне здоров'я педагога» в системі підготовки майбутніх учителів до здоров'ятворчої діяльності / Г. М. Мешко. – Ужгород: Говерла // Науковий вісник Ужгородського університету: Серія: Педагогіка. Соціальна робота / гол. ред. І. В. Козубовська. – Ужгород: Говерла, 2014. – Вип. 30. – С. 98-100.
5. Мешко Г. М. Підготовка майбутніх учителів до збереження і зміцнення професійного здоров'я: [монографія] / Г. М. Мешко; за заг. ред. В. В. Кравця. – Тернопіль: ТНПУ ім. В. Гнатюка, 2012. – 468 с. 96 «Молодий вчений» № 9.1 (49.1) вересень, 2017 р.
6. Митина Л. Профессиональное здоровье учителя: стратегия, концепции, технология / Л. Митина // Народное образование. – 1998. – № 9-10. – С. 167–170.

БЕЗПЕКА ЛЮДИНИ В НЕБЕЗПЕЧНИХ ТА НАДЗВИЧАЙНИХ СИТУАЦІЯХ

*Бреус А. В.
м. Полтава*

Анотація. У статті досліджуються способи та шляхи вдосконалення безпеки людини в небезпечних та надзвичайних ситуаціях.

Ключові слова: небезпечні ситуації, безпека людини, сіль, повінь, землетрус.

Актуальність роботи. На сучасному етапі часто трапляються відхилення від звичного стану подій, які ми можемо віднести до надзвичайних подій і ситуацій. Якщо розглядати поняття надзвичайної ситуації (НС), то під ним ми розуміємо ситуацію на деякій території (акваторії), котра може що відбуватися в результаті небезпечного природного явища, стихійного або іншого лиха, катастрофи або аварії, використання зброї масового ураження (ЗМУ) або інших видів озброєнь, котрі негативно впливають на людську життєдіяльність, завдають жертв здоров'ю людям або навколишньому природному середовищу, завдають матеріальні втрати і порушення нормальних умов життєдіяльності людей.

Мета роботи. Дослідити безпеку людини в небезпечних та надзвичайних ситуаціях.

Результати. Щоб зменшити ризик для здоров'я і життя, врятуватися самим і врятувати людей в надзвичайних ситуаціях, всі повинні дотримуватися принципи безпеки життєдіяльності [1, с.429]. Кожному слід розвивати силу волі, рішучість, наполегливість, спостережливість, позитивне мислення.

Стихійні лиха – небезпечні природні явища або процеси, які мають надзвичайний характер та призводять до порушення повсякденного укладу життя значних груп людей, людських жертв, руйнування і нищення матеріальних цінностей.

Стихійні дії сил природи, поки ще не підвладні людині, викликають катастрофи, завдають населенню нашої планети величезної шкоди. Тільки за останні 20 років вони забрали більше трьох мільйонів людських життів. Майже один мільярд жителів Землі, за даними ООН, за цей період зазнав наслідків стихійних лих.

Справжнім бічем людства є землетруси, повені, урагани, сіли, зсуви, снігові замети, лавини, лісові пожежі, цунамі, шторми та інші явища природи, які виникають, як правило, раптово [2, с.134].

Землетрус-це природне явище, що виникає в результаті потужного прояву внутрішніх сил Землі. Звільнилася при цьому енергія поширюється у вигляді сейсмічних хвиль, викликаючи порушення земної кори і руйнування на її поверхні. Землетруси зазвичай охоплюють великі зони і тягнуть за собою важкі наслідки: руйнування будівель і споруд, комунально-енергетичних мереж, транспортних комунікацій і ліній зв'язку, часом людські жертви.

Як поводитися під час землетрусу? Якщо перші поштовхи застали вас в будівлі,