

здійснюється у єдності з іншими напрямками виховання і є органічною частиною усієї навчально-виховної роботи школи. Фізичне виховання відіграє важливу роль у справі підготовки учнів допоміжних шкіл до трудової діяльності.

В. І. Бондар вказує, що трудове виховання займає провідне місце у системі підготовки розумово відсталих дітей до самостійного життя. На думку вченого «праця відіграє таку саму важливу роль у формуванні фізичної досконалості, як спорт. Фізичне виховання в процесі трудової діяльності передбачає загальне підвищення життєвого тону у учнів і формування в них життєво важливих рухових реакцій».

Як зазначає І. М. Піскунова: «в системі оздоровлення і профілактики шкідливих звичок трудове виховання є одним із найголовніших факторів формування особистості. Праця сприяє соціалізації та адаптації учнів допоміжних шкіл під час навчання та після його закінчення».

Виконуючи корекційну функцію, трудове виховання водночас формує позитивні інтереси і нахили, сприяє соціалізації, розвитку критичності, самостійності, об'єктивної самооцінки та самоконтролю. Під час праці реалізується потреба розумово відсталих учнів у позитивній суспільній оцінці своїх дій та результатів роботи [1].

Формуванню позитивного ставлення підлітків з інтелектуальними порушеннями до здорового способу життя сприяє системний підхід до навчання. Адже покращення здоров'я є комплексною проблемою, що потребує залучення лікарів, корекційних педагогів, логопедів та психологів. Важливою є узгодженість у діях батьків, лікарів і всіх педагогічних працівників.

Особлива роль у розв'язанні цієї проблеми належить педагогам, які втілюють завдання зі збереження та покращення здоров'я серед підлітків зазначеної категорії, адже більшість свого часу учні проводять у навчальних закладах.

Як підсумок, при формуванні здорового способу життя підлітків з інтелектуальними порушеннями необхідно враховувати їх психофізіологічні особливості. Фізичне виховання та правильно підібрані рухові вправи є важливими умовами загального розвитку та підвищення працездатності учнів. Мотиваційно-емоційний компонент діяльності повинен стати визначальним у їх поведінці та бажанні вести здоровий спосіб життя.

Важливу роль у вирішенні цієї проблеми відіграє особистість педагога, який повинен забезпечити учнів зазначеного контингенту системою поглядів і сформувавати у них потребу у визначенні власної позиції щодо здоров'я і ведення здорового способу життя.

Список використаної літератури

1. Коган О. В. Психолого-педагогічні аспекти формування здорового способу життя в учнів з вадами інтелекту / О. В. Коган, І. Л. Рудзевич // Проблеми сучасної психології. – 2013. – № 22. – С. 237–249.
2. Устав (Конституція) Всемирной организации здравоохранения // Основные документы. – 40-е издание. – Женева, 1995. – С. 5–26.
3. Шишова І. М. Інноваційні методи та форми організації анти- наркотичної роботи у спеціальній школі/ І. М. Шишова // Дефектологія. – 2002. – № 9. – С. 26–29.

БЕЗПЕКА НАСЕЛЕННЯ В МИРНИЙ ЧАС: НЕБЕЗПЕЧНІ СИТУАЦІЇ

*Ковток Д. О.
м. Полтава*

Анотація. У статті подано поняття надзвичайної ситуації, описані надзвичайні ситуації мирного часу і подані загальні правила поведінки при них.

Ключові слова: надзвичайна ситуація мирного часу, землетрус, повінь.

Стихійні лиха – це явища природи, які виникають, як правило раптово, вони носять надзвичайний характер і призводять до порушень нормального життя, інколи до загибелі людей та знищення матеріальних цінностей. До них відносяться: землетруси, повені, оповзні, урагани, снігові замети та ожеледь, масові лісові пожежі.

Кліматичні умови, рельєф місцевості з наявністю гірських річок робить можливими досить великі повені на території Івано-Франківської обл. 133 населених пункти, яких мешкає більш як 360 тисяч чоловік, знаходяться в зоні можливого затоплення. Особливо часті повені в басейнах рік Дністер і Прут. Головна причина повені у нас – затяжні дощі, таяння снігів у горах, які створюють підйом рівня води у ріках на 3-5 м, що веде до затоплення великих територій.

Під час такої повені підйом води відбувається досить повільно, що дозволяє своєчасно провести необхідні роботи для захисту матеріальних цінностей, житла, людей і тварин. Крім того на території області розміщені два великих водосховища – Бурштинське та Рожнятівське, які у випадку руйнування їх греблі, можуть затопити декілька населених пунктів, що розміщені поблизу. В цих випадках підйом води може відбутись за короткий час, що значно ускладнить оповіщення населення в зоні можливого затоплення і проведення його евакуації.

Раптово виникають і землетруси, які являють собою підземні удари і коливання земної поверхні, що викликаються природними причинами. Землетруси, як правило, охоплюють великі території. Інтенсивність землетрусів характеризується ступенем струсів на поверхні землі і вимірюється 12бальною шкалою. Сила поштовхів у 7 балів та більше відноситься до категорії сильних, руйнівних.

Поштовхи від 10 балів та більше носять катастрофічний характер, приносять величезні руйнування та людські жертви. Карпати відносяться до сейсмоактивної зони. Епіцентр карпатських землетрусів частіше буває в гірському масиві Вранча в Румунії. Під час землетрусу силою 6 балів люди відчувають страх, на будинках відколюються шматки штукатурки, речі падають з полиць, тріскається та б'ється посуд і скло. Слід пам'ятати, що на верхніх поверхах багатопверхових будинків землетрус відчувається сильніше, ніж на нижніх.

Велику небезпеку для населення області складають урагани, буревії, смерчі. Вітер, швидкість якого складає 20.8 - 32.6 м/с вважається штормовим, більше як 32.6 м/с – ураганим. Ураганні та штормові вітри взимку можуть піднімати в повітря величезну кількість снігу і викликати снігові буревії, які призводять до утворення заметів, зупинки транспорту, порушення систем водо-, газо- тепло- та електро постачання та зв'язку. Влітку при високій температурі повітря іноді виникають смерчі - виходи швидко обертаючого повітря з великою швидкістю.

Перепади тиску в середині і зовні смерча бувають дуже великими, тому смерчі мають величезну руйнівну силу – зривають дахи, руйнують будівлі, піднімають і переносять на великі відстані автомашини.

На усіх схилах, крутизна яких 20° і більше, в різні пори року можливі оповзні - зміщення мас гірських порід по схилу вниз. Оповзні можуть мати швидкість руху від декількох десятків сантиметрів на рік до десятків кілометрів на годину. Вони можуть руйнувати населені пункти, знищувати с/г угіддя, руйнувати комунікації, трубопроводи тунелі.

У весняно-літній період, особливо в період дощів, можливі водо-кам'яні селеві потоки, які виникають в басейнах невеликих гірських річок та сухих болот. Небезпека селевих потоків не тільки в їх руйнівній силі, але і у раптовості їх виникнення. Останнє катастрофічне винесення грязекам'яного матеріалу в Карпатах відмічалось в 1969-70 роках 3 того часу в горах у місцях вирубки лісу, в руслах річок накопичилися велика кількість кам'яно-глиняного матеріалу, що за відповідних умов може призвести до його виносу в долини рік.

Серйозну небезпеку населенню області складають масові лісові пожежі, які до сухої погоди та вітрів можуть охопити значну територію. Вони призводять до загибелі лісу, заготовленої лісової продукції. Нерідко лісові пожежі виникають навесні і восени, коли в лісах багато сухого листя і трави. Статистика показує, що 90% пожеж в лісі виникають з вини людини і тільки 7-8% від блискавок.

Стихійні лиха можуть виникати як незалежно один від одного, так і взаємопов'язано: одно з них може викликати інше, призвести до надзвичайних обставин.

Надзвичайні ситуації техногенного походження дуже часто виникають внаслідок аварій та катастроф, повністю пов'язаних з діяльністю людей.

Аварія – це вихід з ладу машин, механізмів, обладнання, комунікацій, споруд та їх систем внаслідок порушення технології виробництва, правил експлуатації, заходів безпеки або в результаті стихійного лиха.

Катастрофа – раптове лихо, яке має трагічні наслідки: загибель людей, руйнування у великих масштабах, знищення матеріальних цінностей.

На території України діє 5 АЕС: Хмельницька, Рівненська, Південно-українська, Запорізька, Чорнобильська. Великі аварії на атомних електростанціях та об'єктах, які використовують радіоактивні речовини і які при витіканні або викиді їх можуть забруднювати великі території, призводять до небезпечних або катастрофічних наслідків (аварія на Чорнобильській АЕС).

Радіоактивне забруднення місцевості у небезпечних для людей розмірах можливе не тільки в результаті аварії на АЕС, у народному господарстві, медицині, геології широко застосовуються радіоактивні речовини, які в разі неправильного їх використання або зберігання можуть призвести до забруднення місцевості. Значно більшу небезпеку для населення можуть мати хімічно небезпечні об'єкти, які діють на її території.

Причинами аварій і катастроф на таких об'єктах є: перевищення нормативних запасів СДОР, порушення правил транспортування і зберігання, невиконання вимог техніки безпеки при використанні СДОР, у виробництві, вихід з ладу окремих агрегатів, механізмів трубопроводів.

Залізницею і автомобільними шляхами в області щоденно перевозиться 120-150 тонн різноманітних СДОР, в тому числі хлора і аміака, які у випадку аварії можуть бути джерелом небезпечного для населення хімічного зараження. Залізницею перевозяться різноманітні вибухові речовини, легкозаймисті рідини і гази, інший небезпечний вантаж, який у випадку аварії також може складати велику небезпеку населенню.

Правила поведінки людей в надзвичайних ситуаціях повинен знати кожний. Впевнено прийняти виклик природи зможе лише той, хто знає, як діяти в тій чи іншій ситуації та обстановці, попередити, наскільки це можливо, руйнівну дію стихії, врятувати себе, надати допомогу іншим.

Дії під час землетрусу. Сучасна наука має в своєму розпорядженні відомості про те, де може виникнути землетрус і якої приблизно сили поштовх очікується. При завчасному оповіщенні про загрозу землетрусу необхідно:

- вимкнути електроприлади, газ, загасити пічки;
- одягнути дітей, старих і хворих, одягнутись самим, взяти з собою необхідні речі, документи, запас продуктів, води та медикаментів і вийти на вулицю;
- відійти від будинків та споруд, великих дерев у напрямку площі, пустирю;
- суворо дотримуватись встановленого громадського порядку.

Якщо землетрус почався несподівано, коли зібратися і вийти із квартири неможливо, то необхідно захистити себе від уламків штукатурки, скла, та інших падаючих предметів. Для цього необхідно стати у дверному прорізі, кутку кімнати,

заховатись під стіл, накрити голову руками, відвернутись від вікон. Як тільки стихнуть перші поштовхи землетрусу. То необхідно швидко вийти на вулицю.

При повені. Спеціальним розпорядженням комісії по боротьбі з повенню проводиться евакуація населення, якому загрожує небезпека. Населенню повідомляється місце розгортання збірних пунктів, строки прибуття на ці пункти, піші маршрути шляху руху та інші відомості згідно з обстановкою. У випадку раптових повеней попередження населення проводиться всіма можливими технічними засобами оповіщення. Якщо люди знаходяться на нижніх поверхах, а на вулиці йде підймання води, то необхідно залишити квартиру і піднятись на верхні поверхи.

При урагані чи штормовому вітрі слід негайно приступити до проведення запобіжних робіт: закрити двері, вікна, люки, ворота у виробничі та тваринницькі приміщення. З дахів, балконів, лоджий забрати предмети, які при падінні можуть нанести людям травми. Всі зовнішні роботи припиняються, приймаються заходи до безаварійного функціонування підприємств.

Необхідно створити запас води і продуктів харчування на 2-3 доби, застатись медикаментами і перев'язочними засобами. Найбільш безпечним місцем під час урагану є захисні споруди ЦО.

Якщо ураган або смерч застали вас на відкритій місцевості, то краще всього сховатись в канаві, ямі, яру, будь-якій в'ямці. Особливо слід бути обережними із обірваними електропроводами.

При сніжних заносах. Необхідно обмежити або повністю виключити переміщення людей по вулицях, особливо в сільській місцевості, створити вдома необхідні запаси води, продуктів харчування і палива.

МЕДИЧНІ ЗАСОБИ ЗАХИСТУ ПРИ ХІМІЧНИХ І РАДІАЦІЙНИХ УРАЖЕННЯХ

*Лукаш К. Р.
м. Полтава*

Анотація. Первинна променева реакція виявляється вже в перші хвилини після опромінення внаслідок утворення токсичних продуктів, які викликають подразнення інтерорецепторів та прямого пошкоджуючого впливу іонізуючого випромінювання на структурні елементи нервових клітин, що спричиняє нейроендокринні пошкодження. Тому є необхідністю навчити студентів визначати ознаки хімічних та радіаційних уражень та вміти надавати першу медичну допомогу потерпілим.

*Ключові слова:*антидоти, імуноантидоти, нейротропні лікарські засоби, біомішені, механізм захисної дії.

Медичні засоби протихімічного захисту

Серед медичних засобів протихімічного захисту особливе місце посідають антидоти (протиотрути).

Антидоти – це лікарські засоби або спеціальні рецептури, які запобігають або усувають основні ознаки інтоксикації завдяки фізичним чи хімічним перетворенням при безпосередній взаємодії з отрутою або внаслідок антагонізму з отрутою в дії на біомішені (рецептори, ферменти) та фізіологічні системи. Залежно від застосування антидоти поділяються на профілактичні та лікувальні. За механізмом захисної дії та токсикокінетичними особливостями дії ОР та отрут антидотні речовини можуть бути поділені на такі групи:

I. Засоби запобігання доступу отрути в організм (антидоти місцевої дії). Ці