

руку : пояс, 2 – ліву руку на пояс, 3 – праву руку на плече, 4 – ліву руку на плече, 5 – праву руку вгору, 6 – ліву руку вгору, 7-8 – хлопки руками над головою, 9 – опустити ліву руку на плече, 10 – праву руку на плече, 11 – ліву руку на пояс, 12 – праву руку на пояс, 13-14 – хлопки руками по стегнах. Повторити 4-6 разів. Теми – 1 раз – повільний, 2-3 рази – середній, 4-5 – швидкий, 6 – повільний.

Комплекс вправ гімнастики для очей.

Швидко покліпати очима, закрити очі та посидіти спокійно, повільно рахуючи 5. Повторити 4-5 разів.

Міцно зажмурити очі (рахуючи до 3), відкрити очі та подивитися вдалечінь, рухаючи до 5. Повторити 4-5 разів.

Витягнути праву руку вперед. Стежити очима, не повертаючи голови, за вільними рухами вліво і вправо, вгору і вниз вказівного пальця витягнутої руки, повторити 4-5 разів.

Подивитися на вказівний палець витягнутої руки на рахунок 1-4, потім перенести погляд вдалечінь на рахунок 1-6. Повторити 4-5 разів.

У середньому темпі проробити 3-4 кругових рухів очима в правий бік, стільки ж само у лівий бік. Розслабивши очні м'язи, подивитися вдалечінь – на рахунок 1-6. Повторити 1-2 рази.

Список використаної літератури

1. Болсуновська Н. Як розпочати навчальний рік. Поради вчителю // Шкільному психологу. Усе для роботи. — Х. : ВГ «Основа», 2018. — № 8 (44).
2. Старко Ю. М. Фізкультхвилинки та рухавки на уроці // Педагогічна майстерня. — Х. : ВГ «Основа», 2011. — № 11 (11).
3. Ткаченко Н. А. Інклюзивне навчання // Шкільному психологу. Усе для роботи. — Х. : ВГ «Основа», 2017. — № 4 (52).
4. Чуяс О. В. Вплив комп'ютера на психіку дитини // Шкільному психологу. Усе для роботи. — Х. : ВГ «Основа», 2019. — № 5 (41).
5. Як спілкуватися з підлітками. Підказки для батьків // Шкільному психологу. Усе для роботи. — Х. : ВГ «Основа», 2012. — № 10 (46).

ОЦІНКА ЧИННИКІВ РИЗИКУ (НЕБЕЗПЕК), ЩО ВПЛИВАЮТЬ НА ЗДОРОВ'Я І ПРАЦЕЗДАТНІСТЬ ЛЮДИНИ

*Мунтян Т. В.
м. Полтава*

Анотація. Проблема безпеки має велике значення для будь-якої людської спільноти у зв'язку з необхідністю запобігання та ліквідації загроз, здатних позбавити людей матеріальних і духовних цінностей, а в деяких випадках і життя. На сьогодні на законодавчому рівні визначено національну безпеку як категорію, разом з тим немає єдиних поглядів щодо роз'яснення чи витлумачення значення безпеки як загальної категорії. Недостатньо дослідженими залишаються питання щодо класифікації видів безпеки та оцінок ризику, що впливають на здоров'я і працездатність людини.

Ключові слова: безпека життєдіяльності, небезпека, сучасна наука, надзвичайна ситуація, стан безпеки, загроза, суспільство.

На кожному етапі суспільного розвитку перед людством поставали соціальні, природні, техногенні, екологічні та інші проблеми, від яких залежало майбутнє суспільства. У різні епохи вказані проблеми набували різних ознак і характеристик, і відповідно по-різному суспільство намагалося їх розв'язувати. Однак, у різні етапи суспільного розвитку, спільним для відповідних проблем була зумовленість їх рівнем

розвитку економіки, характером трудової діяльності і суспільних відносин, соціальною структурою суспільства. У кінці XIX – початку XX століття в Україні відбулися суттєві зміни форм і характеру життєдіяльності людини, що були зумовлені проникненням і поширенням капіталістичних відносин та розвитком науково-технічного прогресу, який, підвищуючи соціально-економічну безпеку суспільства, одночасно став і джерелом нових видів небезпек з одного боку, а з іншого – засоби, які використовує людина для досягнення безпечного рівня існування, часто витісняють саму мету, задля якої вони застосовуються та стають джерелами нових небезпек. Таким чином, забезпечення безпеки стало глобальною та життєво важливою проблемою, що постала перед людством в цей період та зумовило становлення та розвиток безпеки життєдіяльності як науки. Аналіз останніх досліджень і публікацій. Останнім часом накопичено певний досвід із зазначеної проблеми. У розвиток безпеки життєдіяльності як сучасної науки значний внесок зробили Я. Бедрій, Л. Гладка, В. Джигирей, М. Захарченко, Н. Заверуха, В. Зацарний, І. Миценко, В. Лапін. Ці дослідники є авторами посібників, які широко використовуються у навчальному процесі. Розв'язанням питань, пов'язаних із викладанням безпеки життєдіяльності у вищій школі, займаються В. Бегун, С. Дикань, В. Заплатинський, Б. Житар, В. Захматов, І. Науменко, А. Пятова, В. Русін, В. Свистунов [1].

Кожна людина інтуїтивно відчуває небезпеку і розуміє значення її по-своєму. Згідно з висновками експертів ООН, більшість людей пов'язують відчуття небезпеки з буденними проблемами і повсякчасними клопатами, а не ґрунтують його на побоюванні глобальних катастроф чи міжнародних конфліктів. Захист житла, робочого місця, достатку, здоров'я, довкілля – основні проблеми безпечного самопочуття людини. Відчуття небезпеки має також глибоко індивідуальний відтінок, який головним чином залежить від:

- а) рівня соціального і духовного розвитку особистості;
- б) ситуації і суспільного устрою, які позитивно чи негативно впливають на світосприйняття громадянина [2].

При ідентифікації небезпек необхідно виходити з принципу “все впливає на все”, тобто джерелом небезпеки може бути все живе і неживе, а підлягати небезпеці також може все живе і неживе.

Джерелами (носіями) небезпек є:

- природні процеси та явища;
- елементи техногенного середовища;
- людські дії, що криють у собі загрозу небезпеки.

Небезпеки існують у просторі і часі і реалізуються у вигляді потоків енергії, речовини та інформації. Небезпеки не діють вибірково, а виникнувши, вони впливають на все матеріальне довкілля. Причинами, через які окремі об'єкти не страждають від певних небезпек або ж одні страждають більше, а інші менше, є властивості самих об'єктів.

Перелік можливих небезпек налічує понад 150 найменувань і при цьому не вважається за повну. З метою аналізу, узагальнення та розробки заходів щодо запобігання негативних наслідків існує необхідність класифікації небезпек, джерел, що породжують їх, та тих чинників (факторів), які безпосередньо призводять до негативного впливу на людину.

Залежно від конкретних потреб існують різні системи класифікації – за джерелом походження, локалізацією, наслідками, збитками, сферою прояву, структурою, характером впливу на людину тощо. Найбільш вдалою класифікацією небезпек життєдіяльності людства за джерелами походження, на нашу думку, є така, згідно з якою всі небезпеки поділяються на чотири групи: природні, техногенні, соціально-політичні та комбіновані. Перші три вказують на те, що небезпеки за своїм

походження належать до трьох елементів життєвого середовища, яке оточує людину – природного, техногенного (матеріально-культурного) та соціального. До четвертої групи належать природно-техногенні, природно-соціальні та соціально-техногенні небезпеки, джерелами яких є комбінація різних елементів життєвого середовища.

Така класифікація майже збігається з класифікацією надзвичайних ситуацій, затвердженою постановою Кабінету Міністрів України 15.07.1998 р. №1099, згідно з якою надзвичайні ситуації (НС) на території України поділяються на:

- НС техногенного;
- НС природного;
- НС соціально-політичного;
- НС воєнного характеру.

Крім того, з такою класифікацією добре узгоджується класифікація небезпечних та шкідливих виробничих факторів, встановлена ГОСТ 12.0.003-74.

Природні джерела небезпеки – це природні об'єкти, явища природи та стихійні лиха, які становлять загрозу для життя чи здоров'я людини (землетруси, зсуви, селі, вулкани, повені, снігові лавини, шторми, урагани, зливи, град, тумани, ожеледі, блискавки, астероїди, сонячне та космічне випромінювання, небезпечні рослини, тварини, риби, комахи, грибки, бактерії, віруси, заразні хвороби тварин та рослин).

Техногенні джерела небезпеки – це передусім небезпеки, пов'язані з використанням транспортних засобів, з експлуатацією підйимально-транспортного обладнання, використанням горючих, легкозаймистих і вибухонебезпечних речовин та матеріалів, з використанням процесів, що відбуваються при підвищених температурах та підвищеному тиску, з використанням електричної енергії, хімічних речовин, різних видів випромінювання (іонізуючого, електромагнітного, акустичного). Джерелами техногенних небезпек є відповідні об'єкти пов'язані з впливом на людину об'єктів матеріально-культурного середовища.

До соціальних джерел небезпек належать небезпеки, викликані низьким духовним та культурним рівнем: бродяжництво, проституція, п'янство, алкоголізм, злочинність тощо. Джерелами цих небезпек є незадовільний матеріальний стан, погані умови проживання, страйки, повстання, революції, конфліктні ситуації на міжнаціональному, етнічному, расовому чи релігійному ґрунті.

Джерелами політичних небезпек є конфлікти на міжнаціональному та міждержавному рівнях, духовне гноблення, політичний тероризм, ідеологічні, між партійні, міжконфесійні та збройні конфлікти, війни.

І все ж більшість джерел небезпек мають комбінований характер. Ось лише невелика їх частка:

- природно-техногенні небезпеки – смог, кислотні дощі, пилові бурі, зменшення родючості ґрунтів, виникнення пустель та інші явища, породжені людською діяльністю;

- природно-соціальні небезпеки – химерні етноси, наркоманія, епідемії інфекційних захворювань, венеричні захворювання, СНІД та інші;

- соціально-техногенні небезпеки – професійна захворюваність, професійний травматизм, психічні відхилення та захворювання, викликані виробничою діяльністю, масові психічні відхилення та захворювання, викликані впливом на свідомість і підсвідомість засобами масової інформації та спеціальними технічними засобами, токсикоманія.

Коли говорять про такі джерела небезпеки, як професійна захворюваність, професійний травматизм тощо, то мають на увазі не захворювання однієї особи, конкретний вид хвороби, травму чи нещасний випадок, а явище в певній галузі, регіоні, країні, яке призводить до зменшення продуктивного потенціалу суспільства, соціальної

напруженості, підвищення загальної захворюваності населення, а інколи і до соціальних конфліктів, які вже у свою чергу є носіями різного роду небезпечних та шкідливих факторів.

Слід чітко усвідомлювати, що наявність джерела безпеки ще не означає того, що людині чи групі людей обов'язково повинна бути причинена якась шкода чи пошкодження. Існування джерела безпеки свідчить передусім про існування або ж можливість утворення конкретної небезпечної ситуації. При якій буде причинена шкода. До матеріальних збитків, пошкодження, шкоди здоров'ю, смерті або іншої шкоди приводить конкретний вражаючий фактор [4].

Під вражаючими факторами розуміють такі чинники життєвого середовища, які за певних умов завдають шкоди як людям, так і системам життєзабезпечення людей, призводять до матеріальних збитків. За своїм походженням вражаючі фактори можуть бути фізичні, в тому числі енергетичні, хімічні, біологічні, соціальні та психофізіологічні. Залежно від наслідків впливу конкретних вражаючих факторів на організм людини вони в деяких випадках поділяються на шкідливі та небезпечні.

Шкідливими факторами прийнято називати такі чинники життєвого середовища, які призводять до погіршення самопочуття, зниження працездатності, захворювання і навіть до смерті як наслідку захворювання.

Небезпечними факторами називають такі чинники життєвого середовища, які призводять до травм, опіків, обморожень, інших пошкоджень організму або окремих його органів і навіть до раптової смерті.

Хоча поділ вражаючих факторів на небезпечні та шкідливі досить умовний, бо інколи неможливо віднести який-небудь фактор до тієї чи іншої групи, він ефективно використовується в охороні праці для організації розслідування та обліку нещасних випадків та професійних захворювань, налагоджування роботи, спрямованої на розробку заходів і засобів захисту працівників, профілактику травматизму та захворюваності на виробництві.

За характером та природною впливу всі небезпечні та шкідливі фактори поділяються на чотири групи: фізичні, хімічні, біологічні та психофізіологічні.

Їх основна характеристика:

фізичні:

- підвищена швидкість руху повітря;
- підвищена або понижена вологість;
- підвищений або понижений атмосферний тиск;
- недостатня освітленість;
- конструкції, що руйнуються;
- підвищений рівень статичної електрики та ін.

хімічні:

- хімічні елементи, речовини та сполуки, які перебувають у різному агрегатному стані (твердому, газоподібному, рідкому);
- які різними шляхами проникають в організм людини (через органи дихання, через шлунково-кишковий тракт, через шкірні покриви та слизові оболонки);
- які за характером дії виділяють такі речовини (токсичні, наркотичні, подразнюючі, задушливі, сенсibiliзуючі, канцерогенні, мутагенні, такі, що впливають на репродуктивну функцію).

біологічні:

- макроорганізми (рослини та тварини);
- мікроорганізми (бактерії, віруси, рикетсії, спірохети, грибки, найпростіші).
- психофізіологічні

- фізичні перевантаження (статичні, динамічні);
- нервово-психічні перевантаження (розумові перевантаження, перевантаження аналізаторів, монотонність праці, емоційні перевантаження).

Небезпечні та шкідливі фактори дуже часто бувають прихованими, неявними або ж такими, які важко виявити чи розпізнати. Це стосується будь-яких небезпечних та шкідливих факторів, так само як і джерел небезпеки, які породжують їх.

Сонячне випромінювання, яке необхідне для існування майже всіх живих організмів на Землі, в тому числі людини, може бути причиною захворювання шкіри. Приваблива дитяча іграшка може виділяти шкідливі речовини, а пасажир, який мирно куняє в кріслі салону літака, може виявитися терористом. У кожному з цих випадків, як і в усіх інших, коли джерело небезпеки є більш очевидним, наприклад, вибухівка, зброя, автомобіль, діючий вулкан, будинок, що руйнується, ми говоримо про наявність джерела небезпеки, але це ще не завжди означає наявність небезпечної ситуації, тобто події. при якій створюється реальна можливість прояву небезпеки або небезпека проявляється.

Слід також знати, що одне джерело небезпеки може призводити до різного роду небезпечних ситуацій, а останні породжують різні вражаючі фактори. У свою чергу, вражаючі фактори можуть спричиняти утворення нових небезпечних ситуацій чи навіть джерел небезпеки.

Сучасне життєве середовище, навіть побутове, не кажучи вже про виробниче, містить багато джерел небезпек. Це і електрична мережа та електроапаратура, система водопостачання, медикаменти, отруйні та пожежонебезпечні речовини тощо. Для того, щоб виникла реальна небезпечна ситуація, необхідна причина або умова. своєрідний «пусковий механізм», при якому потенційна небезпека переходить у реальну. Логічним процесом розвитку небезпеки, реалізації потенційної загрози є триада «джерело небезпеки – причина (умова) – небезпечна ситуація».

Нормативне регулювання питань забезпечення безпеки людини повинне виходити з того, що нормальні умови життєдіяльності можливі лише в разі безпеки не тільки самої людини, але й середовища її існування. Це вимагає обліку взаємних інтересів всіх ланок системи «людина - природне середовище» й закономірностей розвитку соціо-еколого-економічних систем у процесі управління БЖД. у цьому сенсі нагально необхідними заходами є:

- Впровадження принципів екологоорієнтованої політики з метою розбудови соціально спрямованої, екологічно безпечної структури національної економіки.
- Формування державної і регіональної екологічної політики України.
- Удосконалення механізмів державного управління БЖД населення.
- Унормування правових засад безпеки життєдіяльності.
- Розробка й впровадження програм освіти, формування культури поведінки, яка б сприяла свідомому ставленню до проблем безпеки життєдіяльності й підвищенню відповідальності за вплив зовнішніх чинників.
- Впровадження засад повного інформування населення, спрощення доступу населення до інформації, участь громадськості в процесі ухвалення рішень та їх виконанні.
- Визначення пріоритетних напрямів й інтенсифікація наукових досліджень з питань забезпечення БЖД, підготовка фахівців для розробки й впровадження програм забезпечення безпеки життєдіяльності на різних рівнях.
- Подальший розвиток інструментів забезпечення БЖД: державної експертизи, моніторингу, обліку й аудиту об'єктів господарської діяльності; прогнозування й планування заходів щодо забезпечення безпеки.

Актуальність окреслених напрямів забезпечення безпеки життєдіяльності

відрізняється для різних регіонів залежно від рівня їх економічного розвитку, техногенного навантаження, соціальної напруги. Тому при розробці програм оптимізації умов життя необхідно враховувати рівень розвитку промисловості, промислову інфраструктуру регіону, його природні й асиміляційні можливості. [3]

Одним з інструментів, що дозволяють вирішувати найбільш гострі проблеми регіону, є програмно-цільовий метод. Переваги використання програмних інструментів пов'язані, в першу чергу, з їх можливостями щодо координації й інтеграції діяльності численних організацій будь-яких рівнів управління під час рішення різних взаємозв'язаних проблем регіонального розвитку, консолідації фінансових ресурсів тощо. Фахівці серед головних переваг цих інструментів програмно-цільового підходу виділяють можливості, які вони надають для солідарної участі в управлінні регіональним розвитком різних сфер діяльності; загальнонаціональної координації регіонального розвитку; мобілізації ресурсів і інтелектуального потенціалу; впровадження філософії регіональної самодостатності; забезпечення стабільності економічного й соціального розвитку; підвищення ефективності політики за рахунок вдосконалення організаційної культури; створення й поширення ефективніших методів регіонального розвитку.

Формою реалізації програмно-цільового методу є державні й регіональні програми. Розробка й впровадження таких програм вимагає вдосконалення механізмів формування й реалізації стратегії забезпечення БЖД.

Список використаної літератури

1. Зацарний В. В. Навчальна дисципліна «Безпека життєдіяльності»: становлення, розвиток та перспективи // Безпека життєдіяльності. – 2004. – № 8. – С. 16–22.
2. Єрічева Т. Ю. Становлення та розвиток безпеки життєдіяльності як науки / Т. Ю. Єрічева // «Молодий вчений». – Переяслав-Хмельницький, 2017. – № 9.1 (49.1). – С. 56–58.
3. Кузьменко А. Проблеми відповідності стратегії та системи забезпечення безпеки України національним потребам / А. Кузьменко // Юстиніан. – 2006. – № 10.
4. Панов М. Безпека як фундаментальна категорія в методології правознавства (до постановки проблеми) / М. Панов, В. Тихий // Вісник Академії правових наук України. – 2000. – № 3 (22). – С. 10–16.
5. Кузнецов В. О. Концепція освіти з напрямку «Безпека життя і діяльності людини» / В. О. Кузнецов, В. В. Мухін, О. Ю. Буров, Л. А. Сидорчук, С. А. Шкребець, В. М. Заплатинський // Інформаційний вісник Вища освіта. – К., 2001. – № 6. – С. 6–17.

АКТУАЛЬНІ ПИТАННЯ БЕЗПЕКИ ЖИТТЄДІЯЛЬНОСТІ НА УРОКАХ ТЕХНОЛОГІЙ

*Проценко Т. В.
м. Полтава*

Анотація. Стаття присвячена розгляду питань, пов'язаних з технікою безпеки на уроках з технологій та застосуванню при цьому інформаційних технологій.

Ключові слова: технології, безпека, правила техніки безпеки.

Проблеми безпеки життєдіяльності людини – є одними з найактуальніших в сучасному суспільстві, що тісно пов'язані з бурхливим розвитком науково-технічного прогресу. У теперішній час механізми взаємодії людини та природи, людини та техніки, індивіда та суспільства, все частіше порушуються, що призводить до появи багатьох нових небезпек для нормальної життєдіяльності. Життя та працездатність населення країни є найбільшим багатством кожної країни, оскільки це безпосередні передумови економічного, соціального, морального, наукового, демографічного розвитку держави.

Превенція дитячого травматизму, формування в учнів культури безпеки праці та