

успіху, запобігають стресам і створюють психологічний комфорт.

- Забезпечення навчальних програм валеологічним змістом. Важливо формувати культуру здоров'я учнів на кожному уроці.

- Забезпечення умов рухової активності учнів. Ігрова діяльність, фізкультхвилинки, психологічні прийоми дають школярам змогу змінити діяльність із розумової на фізичну.

- Використання на уроках гумору для зменшення психологічного напруження водночас допомагає знизити стомлюваність і запобігає стресам.

- Застосування на уроках живопису, музики, художнього слова та інших видів мистецтва сприяє гармонізації психічної діяльності.

- Толерантне спілкування на уроці забезпечує шанобливе ставлення до думки учнів, здійснюється спільний пошук правильних відповідей на обговорювані питання.

- Особистий внесок учителя у збереження власного здоров'я, дотримання ним здорового способу життя, що є прикладом для наслідування учнями.

На сучасному етапі зростає роль учителя, оскільки від нього значною мірою залежить здоров'я підростаючого покоління, а це в свою чергу залежить від того, наскільки здоров'язберігаючими є освітні технології, які впроваджує педагог. Стрижнем усієї педагогічної роботи є ставлення вчителя до збереження та зміцнення здоров'я у школярів і формування у них позитивної мотивації щодо здорового способу життя. Саме від вчителя залежить, чи впаде зерно турботи про своє здоров'я в душу дитини. І як зробити так, щоб це зерно проросло та в майбутньому дало щедрий врожай.

Для ефективного впровадження в педагогічну практику ідей здоров'язбереження необхідне рішення трьох проблем, а саме:

- Зміна ставлення вчителя до учнів. Педагог повинен повністю приймати учня таким, яким він є, і на цій основі намагатися зрозуміти, які його особливості, схильності, вміння та здібності, який можливий шлях розвитку.

- Зміна світогляду вчителя, його ставлення до себе, свого життєвого досвіду в бік усвідомлення власних почуттів, переживань з позиції проблем здоров'язбереження.

- Зміна ставлення вчителя до завдань навчального процесу педагогіки оздоровлення, яка передбачає не тільки досягнення дидактичних цілей, а й розвиток учнів з максимально збереженим здоров'ям.

Проблема формування здорового способу життя має велике значення, так як здоров'я багато в чому визначає якість життя і виступає необхідною умовою продуктивної творчості, праці і вдосконалення людини. Завдяки спільним зусиллям школи, сім'ї, суспільства, підростаючий громадянин повинен зміцнитися в думці про те, що саме він відповідальний за своє власне здоров'я і повинен розглядати його як вищу цінність. Тому що його здоров'я – це тривалість періоду життя на землі, це життєвий успіх і особисте щастя.

Висновок. Таким чином, до особливостей роботи педагога із здоров'язбереження учнів належить необхідність володіння вчителем комплексом здоров'язберігаючих технологій, за допомогою яких у молодшого школяра закладається фундамент основ збереження життя та зміцнення здоров'я, учні оволодівають необхідними знаннями, навичками та життєвими компетенціями, методикою забезпечення здорового способу життя. Зазначимо, що один учитель, який реалізує здоров'язберігаючі технології, не в змозі змінити ситуацію у школі. До цієї роботи залучається весь колектив навчального закладу. Це дозволяє виробити стратегію вирішення проблем оздоровчої функції освіти.

Перелік використаної літератури:

1. Бережна Т. Моделирование здоров'язберігального середовища загальноосвітнього навчального закладу: обґрунтування структури і критеріїв [Текст] / Т. Бережна // Рідна школа. – 2016. – № 1. – С. 37 – 42.

ГІГІЄНА ТА ОХОРОНА ПРАЦІ ЖІНОК ТА ПІДЛІТКІВ

*Бородай Вадим Сергійович
м. Полтава*

Анотація. У статті розглядається проблема раціональної організації праці жінок і підлітків з урахуванням анатомо-фізіологічних особливостей їхнього організму.

Ключові слова: охорона праці, гігієна, праця

Активна трудова діяльність жінок поставила перед гігієністами проблему раціональної організації їх праці з урахуванням анатомофізіологічних особливостей жіночого організму, щоб робітниця могла без втрат здоров'я займатися професійною діяльністю.

Усі професійні шкідливі фактори за характером впливу на жіночий організм можна поділити на три групи:

- а) ті, що однаково впливають на організм незалежно від статі;
- б) несприятливі для жіночого організму, але безпечні для генеративної функції;
- в) які загрожують генеративній функції жінки.

Дуже небезпечний з точки зору несприятливих наслідків для здоров'я жінки взагалі ранній початок виробничої діяльності, коли шкідливі виробничі фактори негативно впливають на незміцнілий організм, що перебуває в стадії статевого дозрівання.

Важка фізична праця не проходить безслідно для дітонароджувальної функції. Серед жінок, які виконують важку фізичну роботу, досить великий відсоток самовільних абортів, завчасних чи затяжних пологів, підвищена кількість неправильних положень плода. У зв'язку з механізацією виробничих процесів, знизилася частка важкої фізичної праці, що відіграло певну роль в оздоровленні. Негативно діє на жіночий організм робота, що пов'язана з вимушеним положенням тіла.

Законодавством передбачено ряд заходів щодо охорони і гігієни праці жінок. Так, забороняється працювати їм у важких та шкідливих для здоров'я умовах (з рідким металом, кочегарами тощо). Не допускаються жінки до праці під землею, у гірничодобувній промисловості, на будівництві й у підземних спорудах.

Законодавство допускає навантаження і розвантаження вантажів жінками вагою не більше 20 кг (удвох на ношах – 50 кг, враховуючи вагу нош), на триколісній тачці – 100 кг, у вагонетках на рейках – 100 кг.

Ряд заходів передбачено відносно вагітних жінок. Декретна відпустка становить 172 календарних дні. На час декретної відпустки зберігається місце роботи. Вагітних жінок переводять на легшу роботу зі збереженням заробітної плати (якщо вона відрізняється). На роботах з шкідливими умовами праці жінки мають право на пенсію у віці 45 років при стажі роботи не менше як 15 років.

Підлітками офіційне законодавство вважає молодь у віці коли від 15 до 18 років. Основною особливістю цього віку є високий рівень основних функцій, швидкий ріст та фізичний розвиток організму, перебудова ендокринної і вегетативної нервової систем, нервово-психічної сфери та обміну речовин.

Тому при розробці конкретних заходів і регламентацій з гігієни праці підлітків і їх медичного обслуговування треба брати до уваги анатомофізіологічні особливості.

Підлітки більше, ніж дорослі, чутливі до впливу професійних шкідливостей. Тому слід приділити увагу контролю за тим, щоб підлітки в процесі своєї професійно-виробничої діяльності не зазнавали впливу токсичних речовин. Адже процес дихання і кровообігу в підлітків має свої особливості, зокрема, хвилиний об'єм повітря на 1 см² поверхні легень у дітей більший, що може зумовити швидку адсорбцію токсичних речовин.

У системі охорони праці підлітків велике значення має профілактика травматизму. Травматизм серед підлітків вищий. А причиною є недотримання правил техніки безпеки, Ігнорування засобами індивідуального захисту, порушення порядку та небережність на робочому місці.

Створено чітку систему охорони праці підлітків. Так, заборонено приймати на роботу неповнолітніх, використовувати працю підлітків на важких і шкідливих для здоров'я виробництвах, допускати їх до нічних робіт. Передбачено ряд пільг. Серед них – скорочення тривалості робочого дня. Для підлітків віком 16-18 років встановлено 6-годинний робочий день і літній відпочинок тривалістю I календарний місяць. Підлітків до 18-річного віку, які працюють на підприємствах і установах, заборонено залучати до наднормованої роботи, роботи в нічну зміну, а також до участі в роботах, що потребують перенесення чи переміщення вантажів.

Для юнаків 16-18 років вага вантажу, який переміщують вручну, не повинна перевищувати 16 кг, а для дівчат – 10 кг. При перевезенні одноколісними тачками загальна вага вантажу не повинна перевищувати 50 кг, а двоколісними – 57 кг. Дівчатам перевозити вантажі заборонено.

Перелік використаної літератури:

1. http://5ka.at.ua/load/medicina_ta_zdorov_39_ja/gigiena_praci_referat/37-1-0-20903
2. <http://buklib.net/books/27055/>