

перлова, ячна), варене м'ясо та риба – як джерело білку.

Якщо проаналізувати ті продукти, які входять до мого раціону, то можна сказати, що до мого організму потрапляють всі необхідні речовини: білки, жири та вуглеводи.

Також до мого раціону вранці додається вітамінна складова – ОМЕГА 3. Жирні кислоти, які входять до складу відіграють роль у зміцненні клітинних мембран, для здоров'я клітин головного мозку, сітківки очей. Завдяки жирним кислотам організм зміцнюється, підвищується імунітет. Велике значення має кислота ОМЕГА 3 для нормальної роботи серцево-судинної системи. Ризик розвитку серйозних захворювань при прийомі ОМЕГА 3 мінімальний. Також відзначаються позитивні зміни візуально у стані волосся, покращується увага та пам'ять. Доведено, що також кислота бере участь у вирішенні деяких шкірних проблем.

Наступний компонент мого здорового способу життя – помірне фізичне навантаження. Нестача в русі (гіподинамія) сприяє розвитку багатьох хвороб, її називають навіть – вбивцею XXI століття. Необхідний мінімум рухової активності можна добитися навіть не відвідуючи фітнес клуби і спортзали. Звичайно, якщо у вас певна мета: схуднути, набрати м'язову масу, збільшити гнучкість суглобів і м'язів – вам дорога у фітнес центри. Якщо вас цікавить профілактика – вистачає 15 хвилин вранці і увечері.

Багато людей стикаються з проблемою ціни абонементів у спортзали або фітнес клуби. На мою думку, головне – це бажання. Наприклад, для студентів Полтавського національного педагогічного університету ім. В. Г. Короленка функціонує на базі факультету фізичного виховання спортзал, який є безкоштовним для студентів університету. Головне користуватися цією можливістю.

*Правильний позитивний настрій.* Багато фахівців із здорового способу життя виділяють цей чинник як основний. Всі ми знаємо про шкоду для здоров'я негативних емоцій, але як від них позбавитися. Хочемо ми цього чи ні, негативні емоції накопичуються в нашому організмі, викликаючи стреси і хронічні хвороби [3]. Ефективний спосіб боротьби із стресами – активне заняття спортом, особливо якщо це командний ігровий вигляд спорту. Учені стверджують, що наші м'язи спалюють не лише калорії, але і наші стреси.

Знайдіть для себе цікаве заняття (хобі). Неважливо що це буде – футбол, волейбол, теніс, заняття аеробікою чи заняття в спортзалі з друзями. Дуже серйозна шкода своєму здоров'ю наносять люди, які постійно думають про свої проблеми, – відволічіться, а потім з новою силою беріться за вирішення насущних завдань.

Відповідальність за власне здоров'я кожен з нас повинен узяти на себе. Якщо ми цього не зробимо добровільно, то хвороби змусять нас це зробити примусово.

Рухайтесь більше, посміхайтесь частіше, даруйте свій прекрасний настрій всім оточуючим, і ви відчуєте, як світ навколо вас змінюється тільки в кращу сторону, і відчуєте, що вас оточують такі ж здорові, позитивні люди як і Ви. Будьте здорові!

#### **Перелік використаної літератури:**

1. Лисенко Л. Зберегти своє здоров'я – наш обов'язок. Круглий стіл для підлітків та молоді / Л. Лисенко // Соціальний педагог. – 2016. – № 1. – С. 13–15.
2. Рябчук Т. Ф. Програма формування позитивної мотивації на здоровий спосіб життя / Т. Ф. Рябчук // Завучу. Усе для роботи. – 2016. – № 11-12. – С. 7–23.
3. Мусієнко В. Яким має бути здоровий спосіб життя / В. Мусієнко // Здоров'я та фізична культура. – 2016. – № 12. – С. 13–17.
4. Найдин В. Л. Десять тисяч шагов к здоровью / В. Л. Найдин. – М. : Физкультура и спорт, 1978. – 127 с.

## **ЗБЕРЕЖИ ЗДОРОВ'Я, ПРАЦЮЮЧИ ЗА КОМП'ЮТЕРОМ**

*Кумир Юлія Вікторівна  
м. Полтава*

Сьогодні ми живемо в інформаційному суспільстві і не уявляємо наше життя без комп'ютера. Він майже замінив нам кіно, живе спілкування з друзями, заняття спортом, навіть більшу частину роботи виконують комп'ютери [3].

Здається ПК став панацеєю, адже може сприяти підвищенню ефективності освіти, об'єднанню через Інтернет науковців усього світу. І, дійсно, комп'ютер є помічником у багатьох галузях нашого життя. Але разом з тим комп'ютеризація несе із собою нові проблеми. Одна з

найбільш важливих – це шкідливість впливу комп'ютера на здоров'я людини. Для користувачів ПК характерний такий набір скарг: різь в очах, головний біль, підвищена нервозність, втомлюваність, розлад пам'яті, порушення сну, випадання волосся, сухість і почервоніння шкіри.

Відсутність навантажень на м'язи спини приводить до їх деградації, а оскільки обмін речовин у хребті відбувається за їх допомогою, відповідно, він теж порушується, в результаті відбувається деградація (руйнація) міжхребцевих дисків – остеохондроз [2].

Працюючи за комп'ютером, ми в основному сидимо в одному положенні протягом тривалого часу. Тривале знаходження в одній і тій же позі призводить до постійного навантаження на одні групи м'язів і до постійної відсутності навантаження на інші групи м'язів. Якщо постійне навантаження на м'язи у випадку роботи з комп'ютером призводить до болю в руках (кисть, зап'ясток), то відсутність навантаження більш згубно впливає на весь організм [3].

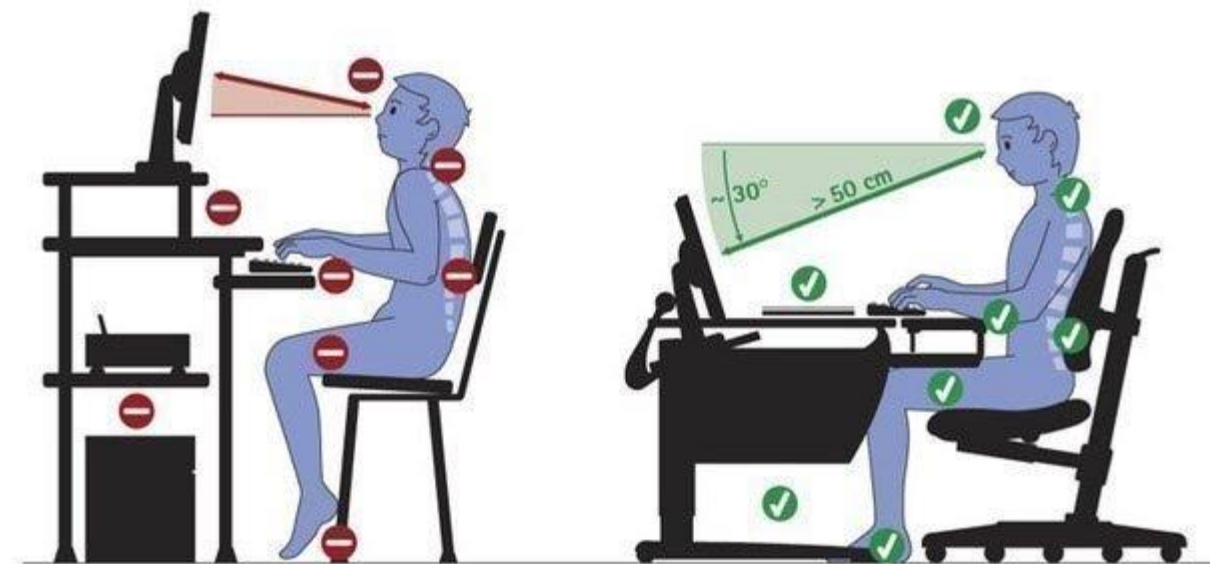
Питання стосовно збереження здоров'я, працюючи за комп'ютером, є досить актуальним в контексті широкого і постійного використання ПК в роботі та побуті. Тому не дивно, що над цією темою працювало досить багато науковців, серед них: М. Кочина, В. Богданова, О. Діколь-Кобріна, В. Гаташ, Ю. Жукова.

Метою даної статті є розглянути оптимальні умови праці за комп'ютером та на основі аналізу літератури розробити практичні рекомендації щодо збереження здоров'я під час роботи за комп'ютером.

При організації праці, пов'язаної з використанням ПК, передбачаються внутрішньозмінні регламентовані перерви для відпочинку. Впродовж робочої зміни мають передбачатися:

- перерви для відпочинку і вживання їжі (обідні перерви);
- перерви для відпочинку і особистих потреб (згідно з трудовими нормами);
- додаткові перерви, що вводяться для окремих професій з урахуванням особливостей трудової діяльності [1].

Для збереження здоров'я під час роботи за комп'ютером необхідно привчати себе до культури роботи за ПК: простіше попередити ускладнення зі здоров'ям, ніж його лікувати. Це не тільки правильна поза за комп'ютером (рис.), а й ведення здорового способу життя. По можливості слід використовувати спецкрісла і подушечки під спину.



### ***Гігієнічні вимоги під час роботи за комп'ютером.***

Більшості проблемам зі здоров'ям через роботу за комп'ютером можна запобігти, якщо дотримуватись таких гігієнічних вимог:

- положення тіла повинно відповідати напрямку погляду;
- нижчій рівень екрана повинен на 20 см нижче від рівня очей;
- рівень верхнього краю екрана повинен бути на висоті чола;
- екран монітора – на висоті 70-80 см від очей;
- клавіатуру розміщують таким чином, щоб не було потреби далеко витягуватись (10-30 см від краю столу);

- висота клавіатури повинна бути встановлена таким чином, щоб кисті рук розміщалися прямо [2].

Пропонуємо вправи для відновлення та збереження здоров'я під час роботи за комп'ютером (всі вправи виконуються по кілька разів на день).

**Для очей** (вправи потрібно виконувати, відвернувшись від монітора).

1. Вихідне положення (В.п.) – сидячи. Швидко моргати очима, напруживши очні м'язи, протягом 15 с.

2. В.п. – сидячи, очі закриті. Не відкриваючи очей, начебто подивитися ліворуч на рахунок «один-чотири», повернутися у в.п. Так само подивитися праворуч на рахунок «п'ять-вісім», повернутися у в.п. Повторити 5 разів.

3. В.п. – сидячи, очі закриті. Не відкриваючи очей, начебто подивитися вгору на рахунок «один-три», потім – додола на рахунок «чотири-шість». Повернутися у в.п. Повторити 5-6 разів [4].

**Для поліпшення мозкового кровообігу.**

1. В.п. – основна стійка. На рахунок «один» – руки за голову, лікті розвести, голову нахилити назад. На рахунок «два» – лікті вперед. На рахунок «три-чотири» – руки розслаблено опустити вниз, голову нахилити вперед. Повторити 4-6 разів у повільному темпі.

2. В.п. – стійка «ноги нарізно», пальці стиснуті в кулаки. На рахунок «один» – різкий мах лівою рукою назад, правою – вгору. На рахунок «два» – різко змінити положення рук. Повторити 6-8 разів у середньому темпі.

3. В.п. – сидячи на стільці. На рахунок «один-два» – плавно відвести голову назад, на рахунок «три-чотири» – голову нахилити вперед, плечі не піднімати. Повторити 4-6 разів у повільному темпі.

**Для рук.**

1. Масажувати пальцями кисті з тилового і зовнішнього боків.

2. Пальцями правої руки обхопити пальці лівої руки і обережно відхилити їх до зап'ястка. Затриматись у такому положенні протягом 5 с. Те саме зробити пальцями лівої руки.

3. Пальцями правої руки обережно гойдати великий палець лівої руки і навпаки.

4. Міцно стиснути пальці в кулак, потім розтиснути їх і розчепирити.

**Для хребта.**

1. В.п. – лежачи на животі обличчям додола, ноги на ширині плечей, руки простягнути вперед. Підняти таз і вигнути спину. Коліна і лікті випрямлені. Упор тільки на долоні і пальці ніг. Голова опущена. Опустити таз. Підняти голову і відхилити її назад.

2. В.п. – сидячи на підлозі, опираючись на розставлені позаду руки, ноги зігнуті в колінах. Швидко підняти таз і все тіло до горизонтального рівня. Повернутися у в.п.

3. В.п. – лежачи на спині, ноги витягнені. Зігнути ноги в колінах, підтягнути їх до грудей, обхопити руками. Не віднімаючи рук, відхилити ноги від грудей, водночас намагаючись доторкнутися підборіддям колін. Залишатися в такому положенні протягом 5 с.

Отже, комп'ютеризація поліпшує наше життя та роботу, але згубно впливає на наше здоров'я. Проте, якщо чергувати роботу за комп'ютером з прогулянками на свіжому повітрі та фізичними вправами, то багатьох неприємностей зі здоров'ям можна уникнути. Тож будьте уважними до свого здоров'я, дотримуйтеся запропонованих рекомендацій та виконуйте вправи для поліпшення вашого самопочуття, спричиненого роботою за ПК.

#### **Перелік використаної літератури:**

1. Жукова Ю. Охорона праці при роботі з комп'ютером / Ю. Жукова // Охорона праці. – 2016. – № 2. – С. 51.
2. Ількова В. Щоб помічник не став ворогом / В. Ількова // Безпека життєдіяльності. – 2011. – № 5. – С. 36–38.
3. Кірпічніков В. Ю. Культура роботи за комп'ютером та здоров'я людини / В. Ю. Кірпічніков // Безпека життєдіяльності. – 2012. – № 4. – С. 3.
4. Як зберегти зір, працюючи за комп'ютером // Безпека життєдіяльності. – 2010. – № 1. – С. 36–40.