

нашого побуту – це батарейки та акумулятори, що відслужили свій термін експлуатації та вийшли з ладу. Далеко не всі знають, що ці джерела живлення не можна викидати до смітєвих баків, бо вони містять важкі метали: свинець, нікель, кадмій та навіть ртуть. І найгірше те, що батарейки та акумулятори потрапляють до смітєвих контейнерів та урн, які розташовані у безпосередній близькості до житлових будинків, шкіл, дитячих садків та інших місць масового перебування людей.

Цю небезпеку ми створюємо самі. Зараз кількість електронних приладів у нашому побуті постійно зростає, мабуть, чи не у геометричній прогресії, вони стають все доступнішими та масовими у використанні. Кількість батареек і акумуляторів у кожному помешканні обчислюється десятками, і все це згодом потрапляє до смітників. Потрапивши в землю, батарейка здатна забруднити 400 літрів води або 20 квадратних метрів ґрунту.

В Україні успішно працює завод, який займається переробкою батареек. Хоча й має деякі труднощі з забезпеченням сировиною. Батарееки приймаються безоплатно та відправляються на завод на переробку. Рахунок за пересилку сплачує завод.

Якщо мову вести про відходи взагалі, то це є будь-які речовини, матеріали, предмети, що утворюються у процесі людської та не мають подальшого використання за місцем утворення чи виявлення, яких їхній власник позбувається шляхом утилізації чи видалення.

Відходи негативно впливають на довкілля і порушують складні зв'язки між компонентами біосфери, що формувалися протягом тривалого часу, порушують кругообіг речовин та обмін енергією, руйнуючи тим самим природні екосистеми.

Людина, її життя та здоров'я визначаються найвищою соціальною цінністю. Особливо актуально та гостро звучить ця Конституційна норма в освітньому просторі. Безпека життєдіяльності завжди була і залишається найголовнішою складовою у навчально-виховному процесі. Так, міжнародні документи з освіти наголошують на аксіологічних аспектах освіти, відводячи знанням підпорядковану роль. На навчальні заклади покладено відповідність за здійснення цілеспрямованого виховання у дітей ціннісного ставлення до власного здоров'я, формування вміння оцінювати та адекватно реагувати на ризики для життя та здоров'я свого і оточуючих. Робота з дітьми як з незахищеною верствою населення потребує від кожного керівника та педагога навчального закладу ґрунтових знань з безпеки життєдіяльності. Успішне формування здоров'язбережувальних компетенцій усіх учасників освітнього процесу залежить від планомірної систематичної освітньо-виховної роботи всього освітнього простору міста.

Перелік використаної літератури:

1. Березуцький В. В. Безпека життєдіяльності: Навчальний посібник / Березуцький В. В., Васильковець Л. А., Вершиніна Н. П. – Х.: Факт, 2005. – 348 с
2. Треніна А. С. Загрози, які несе спалювання сміття / Треніна А. С. – К. Всеукраїнський науково-популярний журнал «Безпека життєдіяльності» – Екологічна безпека.
3. Яремко З. М. Безпека життєдіяльності. Навчальний посібник. / Яремко З. М. – Львів. Видавничий центр ЛНУ ім. Ів. Франка, 2005. – 301 с.

ПРОФЕСІЙНІ ЗАХВОРЮВАННЯ ВЧИТЕЛЯ ТА ЇХ ПРОФІЛАКТИКА

*Ткач Валентина Олександрівна
м. Полтава*

***Анотація.** У статті розкрито аналіз питання профілактики професійних захворювання вчителя та методи їх профілактики. Проаналізовано сутність понять «здоров'я», «професійні захворювання». Подано короткі теоретичні відомості про види професійних захворювань вчителя та рекомендації щодо їх профілактики.*

***Ключові слова:** здоров'я, професійні захворювання, профілактика професійних захворювань.*

***Постановка проблеми.** У житті кожної сучасної людини її здоров'я є найбільшою цінністю. За енциклопедичним словником, здоров'я – це стан функціонування організму людини як живої системи, що характеризується повною рівновагою із зовнішнім середовищем і відсутністю виявлених хворобливих змін. Саме здорова людина може мати повноцінне життя та реалізувати себе як особистість в різних сферах діяльності. Основною сферою діяльності кожної людини є її трудова діяльність. Не зважаючи на те, яку саме професію обере кожна*

людина, можна отримати безліч захворювань.

Проблема професійного здоров'я вчителів є актуальною темою, адже саме вчителі виховують майбутнє покоління. І успішність навчання повністю залежить від самопочуття вчителя. Тому, для кожного вчителя важливо виконувати всі методи і рекомендації для збереження власного здоров'я.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Сьогодні науковими розробками в галузі гігієни праці та професійних захворювань займаються в науково-дослідних інститутах гігієнічного профілю: Інституті медицини праці АМН України (Київ), НДІ медико-екологічних проблем Донбасу та вугільної промисловості (Донецьк), Українському НДІ промислової медицини (Кривий Ріг), Харківському НДІ гігієни праці та профзахворювань, Інституті екогігієни та токсикології імені Л. І. Медведя (Київ), Українському НДІ медицини транспорту (Одеса), Інституті медичної радіології АМН України (Харків), Донецькій обласній клінічній лікарні професійних захворювань, відділенні проф.-патології Луганської обласної клінічної лікарні, відділенні проф.-патології Львівської обласної клінічної лікарні.

Формулювання цілей статей. Мета статті – проаналізувати проблему професійних захворювань вчителя та методи їх профілактики.

Виклад основного матеріалу. Вчитель – це людина, яка у сфері освіти навчає та виховує майбутнє покоління. Вчитель має на меті досягти успішного входження своїх учнів в суспільство. Педагогічна діяльність є одним із найважливіших методів вираження людини як особистості. Таку діяльність можна порівняти хіба що з правоохоронною, медичною та подібними діяльностями. Але педагогічна діяльність має важливу особливість – виховати з дитину всебічно розвинену особистість.

Праця вчителя пов'язана з високою щільністю міжособистісних контактів і можливістю конфліктів при необхідності виконання запланованого обсягу роботи жорстко регламентований період часу. Згідно «Гігієнічним критеріям оцінки і класифікації умов праці за показниками шкідливості та небезпечності факторів виробничого середовища, важкості та напруженості трудового процесу» від 1998 року: педагогічну діяльність вчителя можна віднести до 2-го ступеня важкості. Умови праці вчителя викликають стійкі функціональні зміни, що призводять у більшості випадків до зростання виробничо-обумовленої захворюваності. Це проявляється у підвищенні рівня захворюваності з тимчасовою втратою працездатності, і, в першу чергу, тими хворобами, які відображають стан найбільш вразливих органів і систем для даних шкідливих факторів, появі початкових ознак або легких (без втрати професійної працездатності) форм професійної патології.

Праця вчителя має творчий характер, що призводить до збільшення витрат часу на різні структурні елементи роботи, які не мають чіткої обмеженості в часі. Тому вчитель не завжди має час на відпочинок і харчування, оскільки перерви між уроками є його робочим часом. Специфіка праці вчителя потребує підготовки до уроків вдома, яка складає від 1 до 6 год., що у середньому становить $1,85 \pm 0,06$ год. на день. Це значно скорочує вільний час вчителя. Структура компонентів вільного часу включає сон (50,7%), роботу по господарству (16,0%), догляд за дітьми (4,9%), пасивний відпочинок (15,2%), активний відпочинок (9,03%), гігієнічні процедури (4,2%). Такий розподіл часу свідчить про те, що вчитель відпочиває пасивно, зменшує час перебування на свіжому повітрі.

В перші роки роботи в школі, коли молодий вчитель лише адаптується до трудової діяльності, спостерігається формування патології голосоутворення: афонія і дисфонія. Близько третини вчителів при 10-15 річному педагогічному стажі відчувають так званий «педагогічний криз», коли виникають відчуття втоми, роздратованості, незадоволеності результатами своєї праці. При цьому, поява педагогічних кризів збігається з розвитком гіпертонічної хвороби, ішемічної хвороби серця. У вчителів з більшим стажем роботи з'являються хвороби психосоматичної природи, такі, як бронхіальна астма, виразкова хвороба шлунка, неврози.

Найбільш високий рівень захворюваності зафіксований серед викладачів суспільних дисциплін і лінгвістів. В структурі захворюваності вчителів суспільних дисциплін переважають хвороби органів кровообігу, а у лінгвістів – хвороби органів дихання. З одного боку, дані процеси обумовлені індивідуальними особливостями організму, з іншого боку – незнанням і невмінням педагогів використовувати профілактичні заходи.

Слід відзначити недостатню медичну активність педагогів – тільки 11% вчителів у разі гострого захворювання або загострення хронічного процесу обов'язково пройдуть обстеження і оформлять лікарняну відпустку.

Для збереження та підтримки здоров'я педагоганеобхідно застосовувати: лікувально-

оздоровчі вправи (вправи для хребта, вправи для постави, вправи для шийного відділу хребта); стежити за своїм фізичним здоров'ям (повноцінне харчування, дотримання правил особистої гігієни, режим праці і відпочинку, заняття спортом); дотримуватися психоемоційний рівновагу (позитивне мислення, оптимізм, управління емоціями, доброзичливе ставлення до людей, любов до себе).

Висновки. Питання охорони праці в сучасному житті є досить важливим. Саме від нього залежить життя і здоров'я людей, які своєю працею створюють для держави, нації матеріальні блага. Тому безпека праці є основною гарантією стабільності та якості будь-якої діяльності.

Вчителі повинні бути захищені від наслідків каліцтв, отриманих не тільки під час своєї роботи в школі, але також при проведенні шкільних заходів поза приміщеннями або території школи. Деякі дитячі інфекційні захворювання повинні розглядатися як професійні у разі захворювання вчителя в результаті його контактів з учнями.

Підвищення ефективності педагогічної праці має починатися з турботи про педагогів. Вона має включати в себе психологічну допомогу вчителям у прийнятті правильної позиції по відношенню до свого здоров'я. Забезпечити правильність методів збереження власного здоров'я вчителями дозволяє створення педагогічних умов підвищення кваліфікації і творчого саморозвитку педагога. Насамперед, ці умови спрямовані на створення таких змісту, форм і методів післядипломної освіти, які забезпечать ефективне розкриття індивідуальності педагога, його особистісних якостей. З метою збереження та зміцнення здоров'я педагогів необхідно приділяти велику увагу розробці та впровадженню соціальних та профілактичних програм, спрямованих на формування здорового способу життя в системі неперервної педагогічної освіти.

Перелік використаної літератури:

1. Бобрицька В. І. Формування здорового способу життя у майбутніх учителів : [монографія] / В. І. Бобрицька. – Полтава : Поліграфічний центр «Скайтек», 2006. – 432 с. Бойченко І. В. Філософія історії : [підручник] / І. В. Бойченко. – К. : Знання, КОО, 2000. – 723 с. – (Вища освіта XXI століття).
2. Бойченко Т. Є. Здоров'язберігаюча компетентність як ключова в освіті України / Т. Є. Бойченко // Основи здоров'я і фізична культура. – 2008. – № 11–12. – С. 6–7.
3. Климова В. И. Человек и его здоровье / В. И. Климова. – М. : Знание, 1985. – 192 с. 11.
4. Лозинский В. П. Учитесь быть здоровыми / В. П. Лозинский. – К. : Центр здоровья, 1993. – 160 с.

ЕЛЕКТРОМАГНІТНІ ПОЛЯ ТА ВИПРОМІНЮВАННЯ РАДІОЧАСТОТНОГО ДІАПАЗОНУ

*Шмиголь Дарія Іванівна
м. Полтава*

Анотація. У даній статті висвітлюється питання електромагнітних полів, а також джерела їх виникнення та поширення. Розглянуто основні симптоми, що виникають внаслідок електромагнітного випромінювання та засоби захисту, які класифікуються за певними чинниками.

Ключові поняття: електромагнітне поле, випромінювання, опромінення, радіочастота, радіочастотний діапазон, екранування.

На організм людини постійно діють електромагнітні поля та випромінювання. Основними їх природними джерелами є електромагнітне поле Землі, радіовипромінювання Сонця, атмосферні електричні поля тощо.

Електромагнітні поля та випромінювання виникають при роботі систем електропостачання та різноманітних машин і механізмів, що використовуються в різних галузях виробництва для індукційної та діелектричної термообробки різних матеріалів, збагачення корисних копалин, очищення повітря, отримання плазмового стану речовини, телебачення, радіомовлення, зв'язку і т.д.

Джерелами електромагнітних випромінювань радіочастот є потужні радіостанції, генератори надвисоких частот, установки індукційного і діелектричного нагрівання, вимірювальні і контрольні пристрої, дослідницькі установки, високочастотні прилади і пристрої. Електростатичні поля та електромагнітні випромінювання у широкому діапазоні частот виникають при роботі персональних електронно-обчислювальних машин і відеодисплейних терміналів. Деякі джерела електромагнітних полів наведені на рис. 1.