

Отже, безпека людини – поняття, що торкається основ людського життя та сфери її діяльності. Цивільна безпека – це гарантований державою захист життя і здоров'я людини. А знання основ цивільної безпеки дозволяє розширити можливості самозахисту особистості й, зокрема, розвивати в ній здатність піклуватися про себе, зберігати своє здоров'я та життя.

За таких умов все більш значним та необхідним стає потреба у формуванні знань з цивільної безпеки, як умови забезпечення стійкого та безпечного життя. Одним із шляхів виконання цього завдання є організація системи загального комплексного та неперервного навчання з цивільного захисту, що є можливим, зокрема, і в поверненні до освітніх програм вищої школи вивчення предмету цивільна безпека.

Список використаних джерел:

1. Закон України «Про національну безпеку України» від 21.06.2018 №2469-VIII [Електронний ресурс]. – Режим доступу: (<http://zakon2.rada.gov.ua/laws/show/2469-19>)
2. Державне управління та державна служба у сфері цивільного захисту : навч. посіб. / за заг. ред. М. В. Болотських. – Вінниця : ТОВ Вид-во-друк. «Діло», 2013. – 352 с.
3. Національна рятувальна служба: 1996–2016. – Київ : ТОВ “Фраксім”, 2016. – 152 с.
4. Подскальна О. А., «Розвиток наукової думки щодо організації цивільного захисту як складової національної безпеки держави» / О. Подскальна // Вісник НАДУ при Президентіві України (Серія «Державне управління»), 2017 – № 4 – С. 20–27.
5. Кодекс цивільного захисту України [Електронний ресурс]: Закон України від 02 жовтня 2012 року № 5403-VI. – Режим доступу: <http://zakon3.rada.gov.ua/laws/show/5403-17>.
6. Інформаційно-аналітична довідка про надзвичайні ситуації у січні 2019 року– Режим доступу: <https://www.dsns.gov.ua/ua/Dovidka-za-misyac/88905.html>
7. Інформаційно-аналітична довідка про надзвичайні ситуації у січні 2020 року – Режим доступу:<https://www.dsns.gov.ua/ua/Dovidka-za-kvartal/107514.html>

ХАРАКТЕРИСТИКА ЧИННИКІВ ПОБУТОВИХ НЕБЕЗПЕК

*Шпортюк С. М.
м. Полтава*

Анотація. У статті розглядається побутове середовище проживання сучасної людини, яке містить у собі велику кількість потенційних небезпек. Чинниками цих небажаних факторів є побутова техніка, яка створює електромагнітні поля і випромінювання, а також побутова хімія різного призначення. Дотримування правил безпечного користування дасть змогу сучасній людині зменшити ризики виникнення хвороб, викликані вище наведеними чинниками та покращити екологію житла, яка буде сприяти більшому домашньому комфорту.

Ключові слова: побутова техніка, хімічні засоби, електромагнітні промені (ЕМП), екологія житла, безпека, тяжкі захворювання.

Поняття безпеки і комфорту на сьогоднішній день розширилося. Людина найкомфортніше і безпечніше себе відчуває вдома. Саме вдома людина прагне комфорту та зручності умов проживання, але всі ці складові побутового середовища мають у собі як позитивні, так і негативні сторони.

У побуті людина широко використовує найрізноманітніші засоби побутової хімії різних світових виробників. До товарів побутової хімії відносяться клеї, засоби для прання і миття, засоби для чищення, лакофарбові товари, засоби для догляду за житлом, предметами побуту, садом і городом тощо [2].

Кожний з цих засобів містить ті чи інші хімічні речовини. Засоби для виведення плям, видалення накипу та іржі містять небезпечні кислоти (соляну, мурашину, щавелеву), які можуть викликати ураження печінки, нирок і опіки, а також викликати приступи задухи. Розчини лугів, які входять до складу пральних і відбілюючих засобів також є потенційно небезпечні. Ці засоби можуть викликати алергічні напади, екзему шкіри. Засоби для миття

вікон, кахлів і умивальників, унітазів містять розчини аміаку, який уражає слизові оболонки очей та дихальних шляхів. Ці засоби небезпечно застосовувати людям, які страждають на хронічні хвороби легенів та серцево-судинні хвороби. Нітросполуки, які негативно впливають на печінку, містять лаки та фарби. У побуті часто використовуються лаки та полірувальні засоби, які мають органічну основу, що випаровується у приміщення.

Сучасна людина користується засобами особистої гігієни, включаючи косметику, лаки і фарби для волосся, дезодоранти, лаки для нігтів. Їх розчинники містять широкий спектр легких речовин і твердих частинок, і багато з них містять аерозольні пропілени (хлоровані фторвуглецеві сполуки, бутан, хлорметил).

Звичайно, на кожній упаковці і балончику з тією чи іншою речовиною виробник розміщує правила безпечного використання.

Існує ряд правил і порад для безпечного використання як засобів особистої гігієни так і побутової хімії.

Правило перше: засоби побутової хімії зберігати таким чином, щоб до них не змогли дістатися діти. Зберігати їх необхідно окремо від будь-яких харчових продуктів і в окремих ємностях з конкретними надписами і строком використання.

Правило друге: при роботі з хімічними речовинами потрібно використовувати засоби особистої гігієни, проводити роботи в гумових рукавичках, халатах, а після закінчення роботи промити рукавички і руки теплою водою з милом.

Правило третє: при роботі з пожежонебезпечними засобами забороняється палити цигарки, запалювати сірники, вмикати електронагрівальні прилади. Відомо, що небезпеку складають випари горючих та легкозаймистих рідин, тому з такими речовинами слід працювати на свіжому повітрі, або при відкритих вікнах.

Правило четверте: хімічні засоби необхідно застосовувати лише у таких кількостях, які вказані в інструкції.

Не можна нахилитися низько над ємностями з хімічними речовинами і нюхати їх сильно втягуючи повітря. Гарячі рідини не можна вливати у скляний посуд.

При роботі з отрутохімікатами (боротьба зі шкідниками) використовувати захисні окуляри, спеціальний одяг і взуття, респіратор або марлеву пов'язку для захисту органів дихання. Після закінчення також провести санітарну обробку одягу, взуття. Ретельно вимити руки, прополоскати ротову порожнину і прийняти душ.

Не варто створювати значні запаси побутових хімічних препаратів тому, що це призводить до збільшення концентрації токсичних випарювань у житловому приміщенні.

Наступним важливим питанням екологічної безпеки житла є дія електромагнітного забруднення та його вплив на організм людини.

З основ медичних знань відомо, що основний принцип роботи нервової системи людини, це передача електромагнітних імпульсів від однієї клітини до іншої. Сьогодні людина перебуває у світі, насиченому електромагнітними полями, які негативно впливають у цілому на організм, а створюють ці електромагнітні поля будь-які електроприлади. Найбільшу частину шкідливого впливу від електромагнітного поля людина одержує у себе вдома.

У цілому фахівці виділяють чотири системи, які найбільш піддаються дії електромагнітного випромінювання: нервова, імунна, ендокринна та статтева. Звідси діапазон захворювань досить широкий – від функціональних розладів нервової системи до розвитку пухлин і лейкозів. Згідно отриманим даним саме ЕМП є головною причиною так званого «синдрому хронічної втоми» (СХУ). Уперше подібний діагноз з'явився наприкінці 80-х років ХХ століття. На сьогодні число хворих з таким діагнозом прогресивно збільшується в усьому світі, особливо у розвинених країнах. «Якби можна було електромагнітні випромінювання зробити видимими й показати, як вони пронизують кожну клітинку організму, то людей охопив би жах...» – ці слова належать професорові біохімії Каліфорнійського університету Россу Рейді. Сьогодні багато фахівців уважають гранично припустиму величину магнітної індукції рівної 0,2-0,3 мкТл [3].

Джерела електромагнітних полів у житлових приміщеннях поділяють на два типи:

- *внутрішні* – електропроводка, побутові електроприлади, всі прилади, які вмикаються у розетку, розподільні щити, персональні комп'ютери, трансформатори;

- *зовнішні* – лінії електропередач, теле- і радіостанції, електротранспорт, радары, стільниковий зв'язок, супутниковий зв'язок.

Джерелом електромагнітного поля у житлових приміщеннях є електропроводка, різноманітна електротехніка – холодильники, праски, пилососи, електропечі, мікрохвильові печі, телевізори, комп'ютери та інші побутові електроприлади. На електромагнітну обстановку квартири впливають електротехнічне обладнання будівлі, трансформатори, кабельні лінії. У людини, при знаходженні в умовах впливу електромагнітних хвиль, радіочастот можливі функціональні порушення нервової й серцево-судинної систем.

Майже в кожній квартирі є мікрохвильова піч, яка є джерелом випромінювання, піч працює на частоті 2450 МГц, це допустимий рівень випромінювання – 10 мВт/см², на відстані 50 см. Випромінювання відбувається при нещільно причинених дверцятах. Максимальні значення можуть досягти 100 мВт/см² на відстані 5 см.

Кожна людина має мобільний телефон, який також негативно впливає на наш організм. Допустимий рівень – 2Вт/кг, більшість телефонів мають поглинальну потужність 0,5-1,5 Вт/кг. Найгірші умови спостерігаються на краю зони покриття, тому важлива якість покриття стільникового оператора. Небезпечне пікове значення та час дії. Безпечніше користуватися автомобільними антенами та системами «вільні руки». У навушниках небезпека у 100 разів менша.

Комп'ютери створюють поля різної частоти: екран монітора – електростатичні поля; системний блок – поля частотою 50Гц, рядкова розгортка – 15...130 кГц, імпульсний блок живлення – 100-150кГц. Найбільший рівень випромінювання спостерігається з верхньої та бокової частини монітора на відстані до 2,5 м. Найвищі рівні опромінення характерні для дії електростатичного поля комп'ютерів сумнівного виробництва, воно може перевищувати встановлені норми у декілька разів.

Електромагнітне випромінювання – потужний фізичний подразник, воно впливає на біологічні об'єкти та, зокрема, на людину під час усього її життя. Внаслідок дії електромагнітного випромінювання спостерігається розвиток катаракти, розлад психіки, підвищена втомленість і сонливість, поява слухових галюцинацій. Тривалий вплив випромінювання порушує функції серцево-судинної системи, погіршує обмін речовин, призводить до зміни складу крові, зниження біохімічної активності.

Постійне перебування людини в умовах низькочастотного магнітного поля призводить до астенії, депресії, меланхолії.

За визначенням, електромагнітні коливання – це одночасні періодичні зміни взаємопов'язаних електричного та магнітного полів. Люди, що працюють під надмірним електромагнітним випромінюванням, зазвичай швидко втомлюються, скаржаться на головні болі, загальну слабкість, болі в області серця. У них збільшується пітливість, підвищується дратівливість, стає тривожним сон [1].

Отже, людство на сьогодні не може відмовитися від побутової техніки, навіть якщо вона і несе потенційну небезпеку. Існує ряд способів захисту людини від небезпечного впливу електромагнітного опромінення, основними з яких є: зменшення випромінювання безпосередньо від самого джерела, екранування джерела випромінювання, застосування індивідуальних засобів захисту, зменшення потужності джерела випромінювання, використання поглинальних і відбивних екранів, раціональне розміщення випромінюючих й опромінюючих об'єктів, обмеження місця та часу перебування працюючих в електромагнітному полі, захист відстанню, тобто віддаленням робочого місця від джерела випромінювання.

Список використаних джерел:

1. Вплив електромагнітного випромінювання на організм людини. URL: <http://olexrda.kra-admin.gov.ua/vpliv-elektromagnitnogo-viprominyuvannya-na-organizm-lyudini/> (дата звернення: 15.05.2021).

2. Класифікація товарів побутової хімії. URL: https://comexpert.pto.org.ua/index.php?option=com_k2&view=item&id=3831:3831 (дата звернення: 12.05.2021).
3. Полутренко М.С. Основи технології у сфері захисту довкілля : конспект лекцій. Івано-Франківськ : ІФНТУНГ, 2018. С. 52-53. URL: <http://194.44.112.13/chytalna/6208/files/basic-html/page52.html> (дата звернення: 15.05.2021).

ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРІГАЮЧИХ КОМПЕТЕНТНОСТЕЙ ПРИ ПІДГОТОВЦІ ВИКЛАДАЧА ПРОФЕСІЙНОГО НАВЧАННЯ

*Марюхніч Л. Л.
м. Полтава*

Анотація. У статті висвітлено місце здоров'язберігаючих компетенцій в структурі компетенцій викладача професійного навчання. Висвітлено особливості впливу цих компетенцій на професійну діяльність та стан професійного здоров'я викладача професійного навчання. Охарактеризовано когнітивний, особистісний та діяльнісний компоненти здоров'язберігаючих компетенцій. Запропоновано алгоритм впровадження здоров'язберігаючої педагогіки в освітній процес.

Ключові слова: здоров'я, здоровий спосіб життя, культура здоров'я, компетенції, здоров'язберігаючі компетенції, здоров'язберігаючі технології, викладач професійного навчання.

Формування культури здоров'я у викладачів професійного навчання є вкрай важливим завданням на сучасному етапі розвитку системи освіти в Україні. Оволодіння викладачем життєвими навичками, соціально-психологічними компетентностями забезпечують його здоровий і продуктивний спосіб життя, адекватне сприйняття навколишнього світу, ефективну міжособистісну взаємодію, здатність до творчої та продуктивної діяльності. Важливим завданням також для викладача професійного навчання є турбота про власне здоров'я та формування його культури.

Культура здоров'я викладача є невід'ємною складовою загальної культури особистості, впливає на формування нею певного рівня знань, умінь, навичок з питань формування, збереження, відтворення та зміцнення власного здоров'я і характеризується високим рівнем культури поведінки стосовно здоров'я оточуючих [6]. У свою чергу розвиток здоров'язберігаючих компетенцій викладача професійного навчання забезпечує успішність педагогічної взаємодії та впливає на емоційне та психологічне благополуччя педагога.

Тому одним із завдань системи освіти є створення умов та мотивації педагогів до формування здоров'язберігаючих компетенцій, що забезпечать орієнтацію на здоровий спосіб життя, вдосконалення особистості сприятимуть зміцненню організму.

Проблема здорового способу життя, збереження та зміцнення здоров'я особистості дедалі частіше стає предметом наукових досліджень у педагогічній, медичній, соціологічній, валеологічній та психологічній науках.

Дослідженню основ здоров'язберігаючого виховання присвячені наукові праці В. Брехман, В. Горащук, О. Дубогай, В. Лозинського, З. Малькова, В. Оржеховської, М. Таланчук, Л. Татарнікової.

Основні принципи організації оздоровчої освіти та виховання школярів висвітлено у працях Л. Заплатнікова, М. Гриньової, С. Кириленка, Л. Пономарьової, Б. Шияна, О. Шиян.

Проблему застосування здоров'язберігаючих технологій у сучасній школі проаналізовано у працях Л. Антонової, В. Лозинського, Ю. Науменко, М. Смірнова, В. Циганова, Є. Юніної.

Більшість досліджень цієї проблеми сфокусовані на вивченні особливостей формування та розвитку здоров'язберігаючих компетентностей у школярів, тому метою нашої статті є вивчення особливостей формування та розвитку здоров'язберігаючих