

6. Вправи – важливо щодня рухатися, щоб досягти високої продуктивності на роботі, щоденні фізичні вправи покращують роботу мозку, значно підвищують вашу енергійність, допомагають долати стрес і довше залишатися у грі.

7. Якщо ти харчуватимешся як переможець, то завжди будеш на вершині своїх можливостей, а твій настрій завжди буде хорошим [2].

Отже, лідерство є обов'язковою складовою успіху в будь-якій діяльності. Лідер веде за собою та мотивує інших на звершення. Важливо не лише бути лідером в певній групі людей, а й думати та діяти як лідер, визначаючи покрокові етапи розвитку для досягнення цілей.

Література:

1. *Лідерство*. URL: <https://uk.wikipedia.org/wiki>
2. Шарм Р. *Лідер без титулу*. Київ : КМ-БУКС, 2021. 232 с.
3. Шпортун О.М. *Індивідуально-психологічні чинники прояву лідерства. Досягнення сучасної психологічної науки та практики : збірник матеріалів і тез доповідей учасників II Всеукраїнської науково-практичної конференції студентів, аспірантів і молодих вчених (26 березня 2020 р.)*. Вінниця, 2020. С. 121-126.

УДК 613:502.11

*О.Я. Рибалка, к. пед.н., доцент
Національний університет «Полтавська політехніка»
імені Юрія Кондратюка.*

МЕХАНІЗМИ ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ: ЕКОЛОГІЧНИЙ АСПЕКТ

Протягом багатовікової історії людства за всіх суспільно-економічних формацій проблеми здоров'я посідали важливе місце в соціальному, економічному та культурному житті суспільства і були тісно пов'язані з розвитком суспільного виробництва й формуванням суспільного буття.

Учені, лікарі, філософи, представники різних наук робили спроби проникнути в таємницю феномену здоров'я, визнати його сутність з метою навчитися вміло керувати ним, економно використовувати здоров'я протягом усього життя та знаходити засоби його збереження.

Незважаючи на багатовікові спроби вивчення здоров'я людини, воно дотепер залишається поняттям ідеальним, тому що не має чітких критеріїв оцінки. Очевидно, саме тому немає чіткого загальноприйнятого визначення поняття здоров'я. Найбільш прийнятною дефініцією здоров'я є формулювання ВОЗ: здоров'я - це стан повного фізичного, психічного та соціального благополуччя, а не тільки відсутність хвороб і фізичних недоліків.

Механізми здоров'я кожної людини визначаються оптимальними генетичними, онтогенетичними, екологічними факторами регуляції, що впливають на регуляторні та виконавчі системи, адекватні статі та віку.

Генетичний фактор визначається набором поліморфних генів, які в комплексі визначають рівень здоров'я.

Онтогенетичні умови пов'язані з рівнем функціонування нервової, імунної, ендокринної систем, що базуються на рецепторній регуляції. Онтогенетичний чинник пов'язує генетичні і екологічні фактори і визначає рівень пристосованості організму до змін навколишнього середовища [2].

Від стану навколишнього середовища, його екологічних умов залежить 20% здоров'я людини. Цілісність та стійкість організму людини ґрунтується на її безперервній взаємодії з навколишнім середовищем, яка, в свою чергу, обумовлюється обміном речовинами та енергією. Завдяки цьому обміну організм людини отримує необхідні речовини і створює умови для свого існування. При цьому людина з одного боку, зазнає впливу навколишнього середовища, до якого постійно пристосовується, а з іншого, - сама своєю діяльністю змінює навколишнє середовище, яке згубно впливає на її стан здоров'я.

Природні чинники які впливають на здоров'я поділяються на *абіотичні* - світло, температура, вологість, швидкість повітря, атмосферний тиск, іонізуюче випромінювання, *біотичні*- вплив рослин і тварин шкочинних для здоров'я, *антропогенні* –вплив діяльності людини на живу природу. *Генетичні* чинники – функції генів регулюються клітинним середовищем, а самі клітини – хімічними чинниками з інших клітин та чинниками навколишнього середовища.

Стійкі стрибкоподібні зміни у спадковому апараті називаються мутацією. Виділяють генну та хромосомну мутацію. Перша з них обумовлена змінами хімічного складу гена, друга – це зміна загальної кількості хромосом та їх структури.

Мутагени, що спричиняють мутацію поділяються на *фізичні* – іонізуюче та ультрафіолетове випромінювання, *хімічні* – токсичні речовини, солі важких металів, відходи промисловості, антибіотики, *біологічні* – мікроорганізми, віруси, бактерії. Згадати хоча б у цьому зв'язку трагедію на Чорнобильській АЕС, що стала для України фатальним фактором, який спричинив загрозу генетичного здоров'я нації. Внаслідок катастрофи загальний рівень здоров'я населення України різко змінився. Смертність перевищила народжуваність. Порушилися генетичні процеси, народження дітей з різними спадковими хворобами збільшилось у 2-4 рази.

Зміни, які відбулися в рівнях захворюваності, інвалідності, смертності, свідчать про негативний вплив на здоров'я забруднення навколишнього середовища шкідливими відходами промислових підприємств, інтенсивне хліборобство із застосуванням токсичних пестицидів та гербіцидів, забруднення значної території України радіонуклідами, а на сьогодні і наслідками військових дій.

Серед забруднень навколишнього середовища розрізняють фізичні, хімічні і біологічні. До фізичних забруднень належить шум, вібрація,

електромагнітні поля, теплове і світлове забруднення, радіація. До хімічних відносяться важкі метали і їх солі, пестициди, токсичні вуглеводні та ін. Вони викликають в організмі людини канцерогенні, мутагенні, імунотоксичні, алергенні, терагенні, ембріотоксичні ефекти. До біологічних забруднень навколишнього середовища відносять продукти метаболізму рослин та мікроорганізмів, патогенних мікроорганізмів, отруйних рослин, комахи, яйця гельмінтів, кишкові палички, паразити тощо [1].

В результаті значно збільшилась кількість серцево-судинних захворювань, особливо інфаркту міокарда та ішемічної хвороби серця, судинних уражень мозку, онкозахворювань, бронхіальної астми, цукрового діабету, алергічних захворювань та захворювань травної системи. А якщо додати до цього відсутність чистої води, забруднення харчових продуктів, розбалансованість харчового раціону, низький рівень рухової активності, збільшення стресових ситуацій, психічних зривів та ускладнення демографічної ситуації то закономірні їх наслідки:

- смертність перевищує народжуваність;
- різке збільшення смертності у працездатному віці (кожен третій чоловік помирає, не доживши до пенсії);
- дитяча смертність удвічі вища ніж у країнах Заходу;
- зменшується середня тривалість життя;
- знижується рівень імунореактивності.

Отже, рівень здоров'я населення є одним з основних критеріїв оцінки оптимальності соціоекосистеми, а параметри навколишнього середовища, які її забезпечують – визначальними. Для збереження і зміцнення здоров'я населення необхідно проводити первинну і вторинну профілактику. Для здійснення первинної профілактики деяких захворювань людини потрібно передусім встановити причинно-наслідкові зв'язки між екологічними чинниками, що мають патогенний характер і її здоров'ям. При зміні технологічних процесів на деяких підприємствах, пов'язаних з забрудненням атмосферного повітря, знизився рівень злоякісних новоутворень, хвороб органів дихання так інших захворювань.

Вторинна профілактика більш складна, оскільки вона проводиться на індивідуальному рівні і залежить від сформованості культури здоров'я, його свідомості, рівня обізнаності з питань оптимізації впливу патогенних екофакторів. Тому необхідно відповідально ставитись до свого здоров'я і зберігати і покращувати екологічний стан навколишнього середовища.

Література:

1.Залеський І.І., Клименко М.О. Екологія людини. Підручник. К. Видавничий центр «Академія», 2005. 288с.

2.Цеберджинський О.І.Творчість: життя, здоров'я, соціалізація. Монографія. Полтава,2014. 48с.