

Головні причини виникнення надзвичайних ситуацій медико-біологічних загроз мають антропогенний характер та залишаються тими самими з року в рік, а саме:

- порушення вимог безпеки при користуванні газовими та опалювальними приладами;
- порушення санітарно-гігієнічних норм при виготовленні, зберіганні та вживанні харчових продуктів (в тому числі дикорослих грибів) державними установами та приватними особами на масових родинних обідах;
- незадовільне дотримання вимог безпеки та низька технологічна дисципліна на виробництвах, ігнорування вимог норм і стандартів у промисловості, будівництві, комунальному господарстві, транспорті та в інших галузях;
- незадовільний рівень санітарно-просвітницької роботи та зниження контролю за виконанням протиепідемічних заходів.

#### **СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ:**

1. Державний класифікатор надзвичайних ситуацій: ДК 019-2001. – [Чинний від 2002-03-01]. – К.: Держстандарт України, 2002. – 19 с.
2. Національні доповіді про стан техногенної та природної безпеки в Україні у 2004-2012 рр. (Електронний ресурс) / Режим доступу: [http://www.mns.gov.ua/content/national\\_lecture.html](http://www.mns.gov.ua/content/national_lecture.html). – Загол. з екрана.

## **АНІМАЛОТЕРАПІЯ ЯК ЗАСІБ ГАРМОНІЗАЦІЇ ВНУТРІШНЬОГО ПСИХОЛОГІЧНОГО СТАНУ СТУДЕНТІВ-ПЕРШОКУРСНИКІВ ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ**

**Т.П. МИХАЛЬЧУК**

*Кременецький обласний гуманітарно-педагогічний інститут ім. Т. Шевченка  
Кременець, Україна*

В умовах сьогодення через постійне фізичне та емоційне навантаження у зв'язку із вступом у вищий навчальний заклад, проходженням адаптації до вузу серед студентів-першокурсників збільшується кількість захворювань, зокрема відхилень психогенного характеру. Першокурсник потребує посиленої підтримки з психологічної сторони, адже його починають оточувати нові незнайомі люди, нове місто і він повинен увійти в нову ситуацію свого життя, проте йому важко це визнати, це часто призводить до порушення внутрішнього психологічного стану першокурсника. Зарадити цьому може близький контакт студента з домашньою твариною, кінестетична взаємодія та невербальне спілкування, які сприяють зниженню психічного напруження, процесам саморегуляції, самовідновлення, істотно впливають на перебіг хвороби, створюють можливості для її подолання.

Актуальність обраної тематики зумовлюється тим, що на сучасному етапі розвитку суспільства все більша кількість вчених та науковців шукають ефективні засоби гармонізації внутрішнього психологічного стану осіб різного віку та статі. Одним із таких засобів виступає анімалотерапія, позитивний вплив якої на

здоров'я людини досліджували Л. Кряжева, Л. Хартел, Б. Левінсон, Н. Шавровська, В. Шавровська [4] та ін.

**Методологія досліджень** включала порівняння, аналіз науково-педагогічної літератури, синтез, абстрагування, узагальнення та індукцію.

Анімалотерапія (від лат. animal – тварина) – вид терапії, науковий метод лікування та профілактики серйозних захворювань, який ґрунтується на використанні різних можливостей тварин та їхніх образів (малюнків, казкових персонажів, іграшок, а також живих тварин, спілкування з якими безпечно). Аналіз науково-педагогічної літератури свідчить, що як самостійний метод, анімалотерапія набуває популярності лише з другої половини ХХ ст. Наразі ж взаємодія з тваринами задовольняє багато потреб сучасної людини і дає чималу користь: знімає стрес і нормалізує роботу нервової системи в цілому, сприяє гармонізації міжособистісних стосунків між людьми, реабілітує і допомагає відновити контакт індивіда з навколишнім світом, підвищити самооцінку й відчуття впевненість у собі.

Завдання анімалотерапії – розкриття додаткових можливостей в поведінці й особистості індивіда, збагачення соціально адаптованого поведінкового репертуару через спостереження, навчання і тренування таких механізмів, які дозволяють тваринам максимально пристосуватися до умов життя, перебувати в збалансованій взаємодії з оточуючими. Прийнято розглядати ефективність даної методики з точки зору ряду функцій:

✓ психофізіологічна функція полягає в знятті стресу, а також у нормалізації роботи нервової системи та психіки в цілому;

✓ психотерапевтична функція проявляється в тому, що контактуючи з тваринами, людина отримує навички, які сприяють і гармонізації міжособистісних стосунків з іншими людьми, підвищується рівень соціалізації;

✓ реабілітаційна функція – спілкування з тваринами сприяє психічній, а також соціальній реабілітації;

✓ інші функції: самореалізації, спілкування і т.п.

На думку Н. Л. Кряжевої, тварини надають «незриму» психологічну допомогу: розширюють коло спілкування, компенсують самотність, знімають психо-емоційне напруження. Через взаємодію з тваринами у студентів ВНЗ формується здатність співчувати і співпереживати, розуміти стан оточуючих, тобто емпатія, – якість, необхідна складова успішного спілкування та адаптування у студентському колективі.

Особливістю анімалотерапії є можливість розширення досвіду невербальної поведінки. Тварини не говорять, а видають звуки. Це їх своєрідна мова, і досвідчені господарі здатні розрізнити в цих сигналах всілякі форми звернення, вирази бажань і почуттів. Досить часто незадоволеність, розгніваність чи нервовість можна безболісно залишити позаду після спілкування чи контакту з твариною: кішкою, собакою, дельфіном тощо. Дамо декілька практичних порад для студентів-першокурсників, що відчувають внутрішню дисгармонію, нервові напруження:

1) приїхавши із навчання додому вмотіться зручніше на улюбленому кріслі та візьміть на руки кішку;

- 2) погладьте її, назвіть її ім'я;
- 3) дивіться декілька хвилин на кішку, гладьте її і слухайте її муркотіння;
- 4) якщо відчуваєте образи на когось, можете обережно обійняти кішку;
- 5) поговоріть з кішкою, придивіться до неї і спробуйте вгадати її бажання (голодна, хоче гратись...). Продовжуйте контакт із кішкою, доки не відчуєте полегшення. Інколи для цього слід провести таких 2-3 сеанси.

Спілкуючись з тваринами, студент отримує поряд з позитивними емоціями лікувальний ефект за допомогою дотику і погладжування тварини, звуків її голосу – нявкання кішки. Іноді, подібні практики не пов'язані безпосередньо з спілкуванням з братами нашими меншими. Це може бути прослуховування звуків, що видаються морськими ссавцями, птахами, комахами, а також перегляд документальних фільмів про тварин.

Потрібно відзначити, що поряд з безліччю позитивних ефектів анімалотерапії, є й негативні сторони, які важливо враховувати для безпечного використання даної методики, зокрема мова йде про алергічні та паразитарні захворювання, а також ризик зіткнутися з агресивною поведінкою тварин.

Життя в сучасному суспільстві для багатьох студентів-першокурсників пов'язане з дефіцитом безкорисливого спілкування. Саме взаємодія з тваринами найчастіше заповнює нішу, що утворилася, несучи позитивні емоції і надаючи життю додатковий сенс. Анімалотерапія дозволяє на науковій основі використовувати тисячолітній досвід людства по взаємодії з тваринами, у м'якій формі позбутися захворювань і уникати негативних наслідків стресів, порушення внутрішньої гармонії.

Узагальнені нами теоретичні аспекти розглянутої проблематики можна використати під час проведення експериментального дослідження в зазначеному напрямку, а наведені практичні поради використовувати студентам-першокурсникам з метою відновлення гармонії внутрішнього психологічного стану природним шляхом – спілкування з улюбленою твариною, без залучення медичних працівників, психологів тощо. Кожен студент отримує змогу самотійно і у доступній формі використовувати свого улюбленця з метою власного лікування, профілактики ряду захворювань. Перспективи подальших розвідок вбачаємо у проведенні анкетування з метою визначення найдоступнішого та найулюбленішого виду анімалотерапії студентів різних вищих навчальних закладів та формування у них навичок використання її з метою поліпшення власного самопочуття.

#### **СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ:**

1. Демічева І. О. Самодіагностика стану здоров'я / І. О. Демічева // Біологія. – 2010. – №3. – С. 2-4.
2. Почечуєва І. Формування здорового способу життя: Школа здоров'я і розвитку дитини / І. Почечуєва // Початкова освіта. – 2009. – №2. – С. 3-6.
3. Супрун Д. М. Інтелектуальний компонент становлення особистості: Валеологічна складова / Д. М. Супрун // Практична психологія та соціальна робота. – 2010. – №10. – С. 70-74.

4. Шавровська В. Анімалотерапія – оздоровлення і психологічна допомога дитині [Текст]: оздоровлення і психологічна допомога дитині / В. Шавровська, Н. Шавровська // Дошкільне виховання. – 2012. – №6. – С. 26-29.

## **ЕКОЛОГІЧНІ ПРОБЛЕМИ ХАРЧУВАННЯ ЛЮДИНИ**

***А.В. МАЛЯРЧУК, С.Г. БОЛГОВА***

*ДВНЗ «Дніпропетровський політехнічний коледж»,  
Дніпропетровськ, Україна*

Раціональна організація харчування людини є однією з найважливіших умов, які визначають її стан здоров'я, тривалість життя, працездатність. За своєю суттю раціональне харчування полягає у забезпеченні в організмі балансу енергії – рівноваги між енергією, що надходить з харчуванням, і енергією, яку людина витрачає у процесі життєдіяльності. З наукового погляду людина повинна дотримуватися таких основних принципів природного харчування:

- добовий раціон здорової людини на 60-70% повинен формуватися з не денатурованих продуктів рослинного походження;
- обмеження вживання продуктів тваринного походження, споживання їх без хліба чи картоплі, з великою кількістю городини;
- відмова від незбираного молока, вживання кисломолочних продуктів високої жирності;
- обмеження вживання солі, цукру, багатих на вуглеводи продуктів.

Головна умова природного харчування полягає у тому, щоб усі продукти були максимально екологічно чистими: без радіонуклідів, важких металів, шкідливих органічних речовин (пестицидів, нітратів). Надзвичайно важливим є для організму людини споживання чистої питної води, від структурних особливостей якої залежить стан здоров'я людини (за даними Всесвітньої організації охорони здоров'я, до 80% проблем здоров'я людини пов'язані з якістю води). Питна вода повинна бути природною, мати збалансований вміст усіх необхідних для організму людини неорганічних мікроелементів. Крім того, вона не повинна бути хімічно і бактеріологічно забрудненою.

Для наочності студентам коледжу демонструють дослід по визначенню токсичності солодких напоїв на проростки фасолі. Для цього відбирають по 10 штук фасолін білого кольору й однакового розміру, кладуть в чашки Петрі і заливають солодкими напоями різними за складом і вмістом барвників. Для контролю одну чашку з насінням заливають чистою водою. Кожну добу фіксують такі показники: час появи сходів, кількість проростків, загальне проростання, масу рослин. Спостерігають за кольором рослин та їх морфологічними особливостями. Порівнюють експериментальні дані з контролем, розраховують фітотоксичний ефект складових речовин напоїв, використовуючи різні показники: масу рослин, відсоток пошкоджених рослин, відсоток сходів від загальної кількості насіння, довжину корінців. Фітотоксичний ефект (ФЕ) розраховують за