

The research was conducted as a questioning of students and professors of State HEE «National Mining University». The quantitative results obtained were analysed by means of Microsoft Excel.

The obtained results are as following:

1. Students do not consider the information overloads to be the medical problem;
2. Most of the professors meant the information overloads as a serious source of stress;
3. All students spent more than three hours per day in front of computer or other electronic devices.
4. The students do not know the safety rules of computer operation.
5. The students do not consider such rules to be important.

The results of our research are to be taken into consideration while designing the syllabi of different high school subjects. The basics of health care, connected with working with technical devices, should be studied by the students of all specialities, as computer technologies are widely used by all professionals.

## **ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОЇ ОСОБИСТОСТІ (ШКІДЛИВІСТЬ АЛКОГОЛІЗМУ)**

***Л.Ф. БОЧКА***

*Дніпродзержинський енергетичний технікум,  
Дніпродзержинськ, Україна*

**Мета:** Виховання свідомого ставлення до свого здоров'я та здоров'я громадян як найвищої соціальної цінності.

**Завдання:** Проаналізувати проблему шкідливості вживання алкоголю та запропонувати рекомендації щодо поступового зменшення кількості вживання алкоголю та його вживання загалом.

«Викрадач розуму» – так називають алкоголь з давніх часів. Про п'янкi властивості спиртних напоїв люди довідалися не менш як за 8000 років до нашої ери – з появою керамічного посуду, завдяки якому стало можливим виготовлення алкогольних напоїв з меду, плодових соків і дикоростучого винограду. Можливо, виноробство виникло ще до початку культурного землеробства.

Алкоголь настільки швидко увійшов у побут, що практично жоден художник чи поет не обходив цю тему.

Чи існують безпечні дози алкоголю? Думки наркологів із цього приводу різняться. Європейські фахівці вважають, що безпечний рівень коливається в межах 20 – 60 г на добу а перерахунку на чистий 10-процентний спирт для чоловіків (50-150 г горілки) і 10 – 40 г для жінок (25-100 г горілки). Регулярне вживання алкоголю, що перевищує цю кількість, приводить до алкогольного отруєння організму. Більшість наших фахівців схильні вважати, що будь-яке регулярне вживання алкоголю вже є небезпечним.

Уживання алкоголю не лише затьмарює розум, але й убиває: тисячі людей щорічно помирають виключно через алкогольне отруєння. Протягом 1991 – 2002

років в Україні смертність через зовнішні причини, безпосередньо пов'язані із зловживанням алкоголем, у розрахунку на 100 тис. осіб зросла удвічі: серед чоловіків – з 26,5 до 53 осіб, а серед жінок – з 5,2 до 11,6. щорічно в нашій країні гине понад 10 тис. осіб лише від недоброякісної та підробленої горілки.

Причини першого привикання до алкоголю різноманітні. Але простежуються їх характерні зміни, залежно від віку. До 11 років перше знайомство з алкоголем відбувається або випадково, або його дають «для апетиту», «лікують» вином, або ж дитина сама з цікавості пробує спиртне (мотив, головним чином, властивий хлопчикам). У більш старшому віці це частіше трапляється з традиційних приводів: «свято», «сімейне торжество», «гості» і т.д. Зазвичай, це буває, так би мовити, «безневинна» чарочка на честь дня народження або іншого свята. І хоча це відбувається за згодою батьків, у колі родини, все ж і таке доручення дітей до вина небезпечно.

З 14-15 років з'являються такі приводи, як «незручно було відстати від хлопців», «друзі умовили», «за компанію», «для хоробрості» і т. д.

Для дівчат типова в основному друга, «традиційна група мотивів. До числа цих мотивів входить прагнення позбутися нудьги. У психології нудьгою називають особливий психічний стан особистості, пов'язаний з емоційним голодом. У підлітків цієї категорії істотно ослаблений або втрачений інтерес до пізнавальної діяльності.

Підлітки, які вживають спиртне, майже не займаються громадськими справами. Істотні відхилення спостерігаються у структурі їхнього дозвілля. Ці підлітки менше цікавляться художньою літературою, рідко беруть участь у самодіяльності, майже не бувають у театрі, не мають інтересу до серйозної музики, живопису.

Головна небезпека першої спроби алкоголю для незрілої особистості полягає в тому, що, відчувши потягу до спиртного, підліток з біологічною схильністю до алкоголізму стає алкоголіком практично відразу, навіть не встигнувши зрозуміти, що з ним сталося.

Вплив алкоголю на нервову систему.Алкоголь потрапляє зі шлунка в кров через 2 хвилини після вживання. У першу чергу страждають клітини великих півкуль головного мозку. Погіршується умовно-рефлекторна діяльність рухів, змінюється співвідношення процесів збудження і гальмування в центральній нервовій системі. Людина втрачає здатність керувати собою.

Порушення роботи нервової системи та внутрішніх органів спостерігається при будь-якому вживанні спиртного: одноразовому, епізодичному чи систематичному. Кількаразове чи часте вживання алкоголю справляє буквально спустошливий вплив на психіку підлітка. При цьому затримується не тільки розвиток вищих форм мислення, а й втрачаються вже розвинені здібності. Підліток «тупіє» і інтелектуально, і емоційно, і морально.

Вплив на репродуктивну функцію. У жінок алкоголь порушує вироблення статевих гормонів та дозрівання яйцеклітини, менструальний цикл. Зловживання алкоголем, руйнуючи організм жінки, виснажує нервову й ендокринну систему і зрештою може призвести до безплідності. Стан сп'яніння в момент зачаття може вкрай негативно позначитися на здоров'ї майбутньої дитини.

Якщо мати під час вагітності вживає алкоголь, імовірність порушень у розвитку плода та ризик викидня значно підвищується. Плацента, яка виконує захисну функцію для плода, не може переробляти алкоголь, тому останній потрапляє в кров плода. Оскільки печінка плода розвинена недостатньо, вона також не у змозі розщеплювати алкоголь, у результаті чого він впливає на плід більшою мірою на дитину, аніж на матір. Коли алкоголь досягає мозку плода, утворення нервових клітин зупиняється, тому мозок росте повільніше і функціонує гірше. Ризик таких ускладнень тим більший, чим молодший вік жінки.

Вплив на внутрішні органи. Алкоголь порушує структуру клітин печінки, призводячи до переродження її тканин. При систематичному споживанні спиртного жирів зміни в клітинах печінки призводять до омертвіння печіночної тканини – розвивається цироз печінки, що майже завжди пов'язано з хронічним алкоголізмом. Ураження клітин печінки призводить до порушення білкового і вуглецевого обміну, синтезу вітамінів і ферментів.

Алкоголь «роз'їдає» слизову оболонку стравоходу, шлунка, порушує секрецію і склад шлункового соку, що ускладнює процес травлення, і, врешті-решт, несприятливо відбивається на рості і розвитку підлітка.

Висновки:

- Можна припинити вживати алкоголь на деякий час до поступового зменшення кількості його вживання загалом.
- Можна менше купувати спиртного та використовувати якомога слабші напої.
- Радимо не обирати собі «улюбленого» напою.
- Стежте за тим, щоб поїсти, якщо довелося вживати алкоголь.
- Не вживайте алкоголь після опівночі.
- Навчіть казати: «Ні, дякую» і поважайте «ні», яке сказали інші.

## **ДУХОВНО-МОРАЛЬНЕ ЗДОРОВ'Я ЯК ФАКТОР ФОРМУВАННЯ СОЦІОКУЛЬТУРНОЇ БЕЗПЕКИ МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ**

***С.В. ІГЛІДАН***

*Державний заклад Южно-український національний педагогічний університет  
імені Костянтина Дмитровича Ушинського,  
Одеса, Україна*

Проблема соціокультурної безпеки на зламі ХХ-ХХІ століть входить до числа актуальних на ряду з духовно-моральними та соціально-правовими питаннями. У соціокультурній сфері знаходять відображення, почуття і настрої людей, усвідомлюються інтереси, суспільна свідомість і його форми – філософія (мистецтво, культура, політика, наука, релігія, правові і моральні норми); суспільні та особистісні відносини (праця, здоров'я, побут, дозвілля) пов'язані з духовною сферою.