



**РАДА ДИРЕКТОРІВ ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ  
ЗАКЛАДІВ  
I-II РІВНІВ АКРЕДИТАЦІЇ**

**КОЛЕДЖ  
НАЦІОНАЛЬНОГО ФАРМАЦЕВТИЧНОГО  
УНІВЕРСИТЕТУ**

**ЕКОЛОГІЧНІ ПРОБЛЕМИ СУЧАСНОСТІ  
ТА ЇХ ВИРІШЕННЯ**

**ЗБІРНИК МАТЕРІАЛІВ РЕГІОНАЛЬНОЇ НАУКОВО-  
ПРАКТИЧНОЇ КОНФЕРЕНЦІЇ  
ПЕДАГОГІЧНИХ ПРАЦІВНИКІВ І ЗДОБУВАЧІВ ОСВІТИ  
ВНЗ I-II РІВНІВ АКРЕДИТАЦІЇ ХАРКІВСЬКОЇ ОБЛАСТІ**

**Харків – 2019**

## ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ – ЯК ЗАПОРУКА УСПІШНОСТІ ОСОБИСТОСТІ

*Воронцова І. А.,*

*Філімонова К., Бондаренко Д.*

*Гуманітарно-педагогічна академія*

*Влащенко С. В., науковий співробітник*

*Національний природний парк «Гомільшанські ліси»*

Здоров'є населення є найважливішим чинником успішного суспільного розвитку, національної безпеки та стабільності держави. Природно, що здоров'я нації значною мірою визначається здоров'ям її майбутнього – дітей і молоді [2].

Згідно з науковими даними стан здоров'я людини зумовлений на 10–15% рівнем розвитку медицини в країні де вона мешкає, на 20–25% соціальними та природними умовами й на 50–60% – харчуванням та способом її життя. Таким чином саме від способу життя на половину залежить здоров'є і тривалість життя людини [1].

Найкращим чином взаємозв'язок між способом життя і здоров'ям розкривається в понятті «здоровий спосіб життя» (ЗСЖ). Під здоровим способом життя зазвичай розуміємо усвідомлене, відповідальне, активне ставлення до власного здоров'я, метою якого є, збереження і зміцнення всіх його складових.

Здоровий спосіб життя – це такий стиль існування, за якого через застосування певних методів впливу на організм і його оточення, рівень життєздатності організму стає оптимальним, знаходить вияв постійне вдосконалення і використання потенціалу організму без завдання йому шкоди, причому активність організму і його можливості зберігаються до самої старості [1].

Здоровий спосіб життя і його дотримання є популярний в останні роки напрямок розвитку людства за кордоном. Людина все більш розуміє потребу у зміні пріоритетів по відношенню до себе, необхідність контролю та піклуванню

Фундаментом здорового способу життя стає розуміння екологічних проблем які впливають на оточуюче середовище і на нас самих. Формування екологічної культури, екологічне виховання, розуміння екологічних проблем і шляхів до їх рішення – все це сприяє формуванню здорового навколишнього середовища, і дозволяє відчувати важливість зв'язку людини з природою, зрозуміти негативні наслідки нехтування власним здоров'ям.

Сьогодні доведено, що здоров'я людини – це цілісне, системне явище, природа якого зумовлена як природними та соціальними зовнішніми чинниками, так і внутрішніми, такими, що визначають психологічне ставлення людини до себе і до тих обставин, у яких вона реалізує власне життя [2].

Таким чином цілий комплекс факторів, серед яких їжа, повітря, вода, природне оточення – є тими складовими, які визначають стан нашого здоров'я, і строк нашого життя. Дихання чистим не засміченим повітрям, вживання здорової

екологічно чистої їжі без консервантів, барвників та ГМО, більше часу проведеного у чистому природному середовищі, активний спосіб життя – все це робить нас здоровими і щасливими.

Але є і інші фактори, які отримали назву «суцільне зло» – це так звані шкідливі звички. Найбільший несприятливий вплив призводять такі поведінкові фактори ризику, як паління, зловживання алкоголем, наркотики [1].

На жаль, більшість наших людей не відносять поняття «здоров'я» до категорії соціального престижу. Крім того постійний потік з усіх засобів інформації пасивної реклами шкідливих звичок викликає бажання наслідувати це. Звикання до шкідливого відбувається непомітно, поступово, раз від разу, коли людина протягом тривалого часу, як правило, робить ряд уступок оточуючим людям. При цьому формується тяга до звичної необдумані дії. Хвороблива пристрасть виникає, коли в людини немає психологічного захисту від шкідливого впливу, коли спочатку вона вважає шкідливу звичку «звичайною» дією, із чого після нерідко формується її «привабливість». Адже шкідливі звички формуються під впливом оточуючого суспільства й моралі. Жодна дитина не має в собі шкідливих інстинктів, вони йому нав'язуються поганим домашнім вихованням та погано вихованим суспільством, яке оточує її. Таким чином, важливе місце у вихованні молоді займає сім'я. Саме тут повинні закладатися основи правильного сприйняття оточуючого середовища.

Наступні кроки у вихованні робить школа. Дуже важливо, щоб кожен з педагогів розумів, що у боротьбі за здоровий спосіб життя вони стають взірцем для учнів. Тому педагог повинен чітко розуміти і непохитно дотримуватися та впроваджувати на практиці засади здорового способу життя.

Слід зазначити, що виховання здорового способу життя у молоді – це постійна боротьба без будь якої перерви, і навіть невелика перерва в цій справі, це певна задача відвойованих позицій.

Розуміння чинників, що формують здоров'я людини, та умов, які йому сприяють, дає можливість підтримувати та підвищувати рівень здоров'я за допомогою оздоровчих систем і дотримання здорового способу життя. Важливо виявляти та своєчасно позбавлятися несприятливих та шкідливих для здоров'я факторів. Вчасно застосувавши методи профілактики, можна попередити розвиток захворювання. Для цього необхідний моніторинг – активне спостереження і своєчасна та дійова корекція стану здоров'я.

Людина, яка веде здоровий спосіб життя завжди є успішною в роботі, особистому житті, у досягненні поставленої мети. Саме це є однією з найголовніших мотивацій для конкретної людини у переході до такого стилю життя. Крім того саме життя стає дуже комфортним, приємним і повноцінним.

#### Список використаних джерел

1. Воронцова І.А. Формування здорового способу життя у молоді. / І.А. Воронцова, В.В. Гура, І.В. Морозовська, Ю.А. Чоренька // У зб.: Тенденції розвитку вищої освіти в Україні: європейський вектор. – Ч. 1. Ялта. – 2014. – С. 80-87.
2. Федько О. Здоровий спосіб життя як цінність: проблеми формування / О. Федько // Наук. зап. Ін-ту політ. і етнонац. дослідж. – 2009. – Вип. 43.– С. 369-379.

## БІОЛОГІЧНА ЗБРОЯ

*Гладушкіна А., Ярошенко К.*

*Керівник: Данильченко Юрій Васильович*

*Коледж переробної та харчової промисловості ХНТУСГ*

**Біологічна зброя** (англ. Biological weapons) — зброя, яка забезпечує навмисний вплив на об'єкт, проти якого її застосовують, за допомогою інфікування патогенними мікроорганізмами та іншими біологічними агентами, включаючи віруси, інфекційні нуклеїнові кислоти і пріони.

Мікроорганізми не є єдиними формами життя, які можуть виробляти токсини. Конвенція про заборону біологічної зброї — в тих випадках, коли в ній мова йде про токсини, — має на увазі під ними токсичні речовини, що виробляються будь-яким живим організмом, навіть в тих випадках, коли такі речовини отримують іншим способом, включаючи хімічний синтез.

У результаті міжнародного протидії використання біологічної зброї 10 квітня 1972 р. у Вашингтоні, Лондоні і Москві була підписана Конвенція про заборону розробки, виробництва та накопичення запасів бактеріологічної (біологічної) і токсичної зброї і про їх знищення.

#### Заходи застосування біологічної зброї

Заходи бойового застосування біологічної зброї базуються на здатності патогенних мікробів проникати в організм людини наступними шляхами: з повітрям через органи дихання, з водою і продуктами харчування, через ушкоджену шкіру внаслідок укусів зараженими кровососними членистоногими, через слизові оболонки рота, носа, очей, а також через пошкоджені шкірні покриви.

Враховуючи шляхи попадання біологічних засобів в організм людини заходами бойового застосування вважають наступні:

— аерозольний захід - це розпилення біологічних рецептур для зараження приземного шару повітря частинками аерозолі;