

Здоровье людей и благополучие окружающей среды

Я.В. Радионов, преподаватель
Кировоградская лётная академия НАУ, г. Кировоград

Как часто мы слышим слова состоятельного человека: «Я отдал бы все мои деньги за здоровье!». Если бы он имел чуть – чуть здравого смысла и сделал бы кое какие усилия, у него было бы и то, и другое вместе. Ведь все, что ему нужно, заключается в элементарных познаниях в отношении деятельности своего организма, его главных нужд, в понимании того, что может служить во вред и каким образом избежать этого! Почти все люди тратят годы, чтобы сделать себе карьеру, и в этом они могут преуспеть. Однако, они не пытаются затратить и пяти минут на изучение нужд и возможностей собственного организма для того, чтобы улучшенные условия их жизни, которых они так упорно добивались, могли приносить радость.

Все же, несмотря на то, что ваш организм годами подвергался неправильному воздействию, его нуждами пренебрегали слишком долго, он все еще способен к восстановлению и гораздо в большей степени, чем вы думаете. Конечно, при условии, что вы готовы пожертвовать временем, приложить некоторые усилия и запастись каплей терпения. С ослабленным, расстроенным организмом вопрос обстоит точно так же, как и с запущенным делом, - и то, и другое можно привести в порядок. Для восстановления того, что вы усердно губили в течение не одного десятка лет, требуется не более, чем несколько часов.

Люди просидевшие целехоньких 20 лет, не делавшие иной «физкультуры», кроме прогулки от дома до машины и от машины до учреждения, могут вернуть себе здоровье и силы. Все, что для этого нужно - обычное здоровое сердце. И почти все люди имеют такое сердце, даже те, кто на протяжении многих лет слишком легкомысленно к нему относился.

Окружающая среда – это вода, воздух и земля с ее недрами. Окружающая среда влияет на нас, наша деятельность существенно влияет на ее состояние. Экология – это наука о взаимодействии живых организмов с окружающей средой. Живые организмы объединяются в популяции, которые в комплексе с неживыми компонентами природы образуют экосистемы. Совокупность всех экосистем земного шара называют биосферой. К неживым компонентам земли относятся, в частности, простые химические элементы, которые вступают в сложные природные циклы. Вмешательство человека в эти циклы может привести к загрязнению окружающей среды.

Загрязнение воздуха обусловлено вредными газообразными примесями и взвешенными частицами. Оксиды углерода, азота, серы, углеводорода и озона – это наиболее распространенные загрязняющие примеси воздуха. Когда они скапливаются под слоем тепловой инверсии, то образуется фотохимический смог. Озоновый экран, находящийся в верхних слоях атмосферы, защищает землю от большей части ультрафиолетового излучения.

Загрязнение воды – это какое-либо нарушение ее чистоты, способное нежелательным образом сказаться на живых организмах. Только 0.003% мировых запасов воды доступно для человека и нужд сельского хозяйства. Наиболее часто загрязняют воду пестициды и соли тяжелых металлов.

Уничтожение твердых отходов представляет серьезную проблему. Твердые отходы иногда бывают очень опасными, некоторые из них вызывают образование дефектов у плодов и развитие злокачественных опухолей.

Радиация- это излучение быстро движущихся энергетически заряженных частиц. Существуют природные источники радиации (фоновая радиация) и искусственные, связанные с деятельностью человека. Особого внимания заслуживают радиоактивные осадки, возможные аварии на атомных станциях и захоронение радиоактивных отходов.

Шум-это нежелательный звук, который может вызвать различные физиологические и психологические реакции.

Динамика численности популяции представляет собой основной фактор, влияющий на окружающую среду. Мировая популяция людей продолжает увеличиваться, причем особенно быстро в слабо развитых странах. Концепция нулевого роста популяции предусматривает сохранение существующей численности населения на земном шаре. Пища и природные ресурсы – это критические факторы, которые влияют на благополучие человеческой популяции.

Каждый из нас должен нести личную ответственность за состояние окружающей среды. Мы должны стараться жить так, чтобы не истощать и не загрязнять природу, даже если для этого потребуются отказаться от некоторых привычек

Заключение

Достижения науки и техники все больше отодвигают на второй план физический труд, отдавая предпочтение умственной работе с ее сложными психоэмоциональными нагрузками. Мозг, сердце, сосуды человека вынуждены работать с несравненно большим напряжением, чем его мышечная система, составляющая около 40% всего тела. Нарушенный нормальный физиологический баланс жизнедеятельности организма человека порождает все новые недуги, ограничивающие его жизнедеятельность. Люди не хотят болеть и преждевременно стареть, они ищут наиболее эффективные средства сохранения высокой работоспособности. В этих многовековых и разносторонних поисках человечество пережило не мало увлечений модными лекарствами, новейшими теориями оздоровления и омолаживания, однако авторитет физических упражнений от этого не только не поколебался, но неизменно возрос. И все потому, что влияние движений распространяется как на отдельную систему или функцию, так и на весь организм человека в целом.

Физические упражнения приводят в действие естественные резервные силы человека. Ничто не в состоянии возместить нашей нервной системе то, чем одаривают ее активная работа мышц, оптимальные физические нагрузки. Занятия в спортивном зале, бассейне, на стадионе, спортивных площадках, катке, лесных дорожках закладывают основу высокой работоспособности, возможность к длительному напряжению наиболее сложных функций нервной системы. Физическая культура, правильно организованные тренировочные занятия – это то надежное плечо, на которое можно и нужно опираться в любом возрасте. Физическая культура является мощным аккумулятором жизненных сил, она приносит бодрость и жизнерадостность, гордость за свои двигательные умения и возможности.

Література:

1. Байер К. и др. Здоровый образ жизни. – м.: 1997 – 268с.
2. Билин Г.Л., Назарова Л.В. Основы валеологии. – С.Петербург.:1998 – 558с.
3. Виленский М.Я., Ильинич В.И. Физическая культура работников умственного труда. – м. :1987 –96с.
4. Воробьев В.И. Слагаемые здоровья. – М.: 1988 – 133с
5. Куценкр Г.И., Новиков Ю.В. Книга о здоровом образе жизни. – М.: 1992 –

223с.

6. Лещинский Л.А. Берегите здоровье. – м.:1985 – 125с.
7. Семеев Б.В. и др. здоровье на всю жизнь. – Горький.: 1973 – 128с
8. Чумаков Б.Н. Валеология. – м.: 1997 – 245с.
9. Энгельман И.М. Человек и здоровье. 1986 – 127с.

Музикотерапія як ефективний метод оздоровлення ЛЮДИНИ

І.Г. Радул, *к.псих.н., доцент кафедри практичної психології,
Кіровоградського державного педагогічного університету ім. Володимира
Винниченка.*

Психологічну допомогу людям, що знаходяться у важких ситуаціях можна здійснювати за допомогою різних видів психотерапії. Одним із таких методів є музикотерапія. На сьогодні доведена ефективність цього методу з цілення як душевних так і фізичних страждань людини. За допомогою музики людина стає більш чутливою до ритму власного організму.

Слово музика походить від грецького кореня – мюзе. За міфологічними повір'ями музика – це дитя щирого кохання, яка володіє грацією, красою та незвичайними лікувальними здібностями, які неперечно і від початку пов'язані з божественним порядком і пам'ятю про нашу сутність і долю.

Терапія в перекладі з грецької мови означає – лікування. Таким чином, термін музикотерапія – використання музики з метою відновлення та зміцнення здоров'я людини. Музикотерапія сприяє створенню позитивного емоційного фону реабілітації, стимулюванню рухових функцій, розвитку і корекції сенсорних процесів (сприймання, відчуття, уява) та сенсорних здібностей; розгальмуванню мовної функції. Музикотерапія – це найбільш дієвий метод як корекції порушень поведінки у дітей, так і лікування людського організму в цілому. Аналіз психологічних джерел доводить позитивний вплив певних музичних композицій на інтелектуальну діяльність, а також корекцію емоційних станів, на зняття накопичених психічних напружень. Музикотерапію використовують при роботі з розумово відсталими людьми, а також при реабілітації хворих з фізичними порушеннями (сліпота, глухота).

В залежності від тяжкості стану людини може застосовуватись як пасивна, так і активна музикотерапія. При пасивній музикотерапії клієнту дають прослуховувати ті чи інші фрагменти музичних творів. Найчастіше поруч з таким видом музикотерапії використовують додаткові прийоми: вправи на дихання, аутотренінг, гіпноз, живопис та танець. Активна музикотерапія відрізняється від пасивної тим, що клієнт сам приймає участь у виконанні музичних творів.

Музика впливає на більшість сфер життєдіяльності людини через три основні фактори:

1. Вібраційний фактор музики є стимулятором обміну речовин на клітинному рівні. Сьогодні наукові дослідження показали, що за допомогою вібрації можна впливати навіть на процес каталізу, підібравши точну вібрацію і стимулюючи діяльність окремих ферментів.