

ЗДОРОВИЙ ПРОГРАМІСТ – ЩАСЛИВИЙ ПРОГРАМІСТ

Вінницький національний технічний університет

В статті подані результати дослідження направлені на вирішення питання проблем зі здоров'ям на робочому місці. Запропоновано рекомендації щодо його покращення.

Ключові слова: здоров'я, збереження.

HEALTH PROGRAM - A HAPPY PROGRAM

The research results presented in this article are aimed at addressing the issues of health in the workplace. Recommendations for improvement are suggested.

Keywords: health, preservation..

Здоров'я виступає вищою цінністю суспільства, а самозбереження, відповідно, цінностями суспільного ладу країни. Зрозуміло, що саме здоров'я як цінність визначає зміст існування людини та є мотивацією її до життя. Тому особливу увагу ВООЗ приділяє питанням інвестицій в здоров'я, а формування здорового способу життя вважається настільки важливим, що була започаткована Веронська ініціатива, наслідком якої стала спеціальна програма Європейського офісу ВООЗ: «Інвестиції в здоров'я», де зазначається, що здоров'я має бути головним політичним пріоритетом для урядів усіх країн Європи.

В умовах економічної кризи в Україні, покращення стану здоров'я громадян теж є пріоритетним, але дуже складним завданням. Незадовільний стан здоров'я працюючих знаходить підтвердження і в медико-демографічних показниках населення працездатного віку, серед яких найбільш вагомим є смертність населення. За темпами вимирання людей Україна входить до першої десятки країн світового співтовариства при постійному зменшенні тривалості життя. Відповідно, О. Кобилянський, С. Дембіцька, І. Кобилянська вважають, що в сучасних умовах суспільство потребує формування у майбутніх фахівців культури безпеки та виховання особистості не схильної до ризику як у звичному житті, так і в умовах надзвичайних та екстремальних ситуацій, але існуюча система навчання з безпеки життєдіяльності, відсутність сучасних технологій навчання не гарантують очікуваний суспільством результат [2, с. 105].

В умовах стрімкого розвитку інформаційних технологій в Україні програмістам доводиться працювати дуже напружено: погані керівники, жорсткі терміни, мозкові штурми, вирішення найрізноманітніших проблем і, перш за все, понаднормована робота не кращим чином позначаються на здоров'ї. Всі перераховані вище обставини призводять до депресії, паління, «заїдання» стресу - загалом, псують здоров'я. Однією з основних причин такого ставлення роботодавців до працівників є свідоме чи не свідоме нехтування вимогами нормативно-правових документів з охорони праці. Суттєве скорочення навчальних годин на вивчення безпекових дисциплін було ініційовано фахівцями у галузі інформаційних технологій в умовах загального скорочення навчальних годин на вивчення фахових дисциплін. Отже, для підтримання належного стану здоров'я важливо навчити студентів самостійно формувати протягом життя необхідні компетенції з самозбереження та безпеки життєдіяльності [1-8].

А від здоров'я в кінцевому підсумку залежить наше життя. Друга за важливістю причина турбуватися за здоров'я - від цього залежить кар'єра. Часто розробники скаржаться, що у них болить спина - іноді настільки сильно, що вони не можуть сидіти за столом. У багатьох через постійне використання клавіатури і миші проблеми з зап'ястями. Все це може зробити роботу неприємною, а в гіршому випадку і неможливою. І справа не тільки в дрібних недугах: така робота без турботи про власне здоров'я може вкоротити життя. Можливо, це звучить занадто голосно, але давайте згадаємо, що головна причина смертності в світі - серцево-судинні захворювання. Крім того, все більше поширюються такі захворювання, як діабет 2-го типу і ожиріння. Спосіб життя програміста сприяє

появі цих проблем, проте в більшості випадків їх можна запобігти за допомогою фізичних вправ і правильного харчування. Ми розглянемо причини цих та інших проблем зі здоров'ям, а потім поговоримо про те, як ці причини усунути.

Сидіти – шкідливо. Так, це в прямому сенсі шкодить здоров'ю. Дослідники з Массачусетського університету попросили групу здорових молодих людей ходити за допомогою милиць і палиць так, щоб м'язи на лівій нозі не напружувалися. Після двох днів такого експерименту вчені провели біопсію м'язів обох ніг. У лівій нозі був порушений механізм репарації ДНК, знизилася інсулінова реакція, підвищився окислювальний стрес, а метаболічна активність в окремих м'язових клітинах сповільнилася.

Для програмістів це майже вирок, адже писати код - значить сидіти за комп'ютером. Але наслідків сидячої роботи можна уникнути: досить щогодини робити п'ятихвилинну перерву на фізичну активність. Щоб поліпшити обмін речовин, досить просто пройтися до вбиральні.

Зазвичай розробник більше 40 годин на тиждень проводить сидячи за комп'ютером. І лише небагато з нас знають, як правильно розташуватися в кріслі. Тому у багатьох через неправильне положення і погану ергономіку крісла розвиваються хронічні болі в спині.

Перевірити силу спинних м'язів можна за допомогою вправи з тесту Крауса - Вебера. Якщо ви можете з положення лежачи на животі підняти тулуб і утримувати його в такому положенні 10 секунд - вітаємо, тест пройдено. Якщо ні - вам потрібно звернутися до лікаря.

Як повідомляє американський журнал «Spine», з більш 30 000 опитаних в 2006 р респондентів кожен четвертий відзначав біль в спині за останні 3 місяці [9].

В першу чергу важливо знайти досить ергономічне крісло, яке повинно регулюватися відповідно до ваги і пристосовуватися до різних поз. Гарне крісло дійсно може значно поліпшити поставу і зменшити біль в спині - втім, у вас, можливо, вже є бездоганне крісло. Але сидите ви в ньому неправильно. Правильна посадка залежить від фізичних параметрів тіла. Відрегулюйте висоту крісла так, щоб воно належним чином підтримувало хребет, рівномірно розподіляло вагу тіла і щоб ноги стояли на землі.

Програмування - це багато в чому творчість, а головні болі - одна з основних причин зниження ефективності роботи. Здебільшого головний біль безпосередньо пов'язані із зором. Найпоширеніше захворювання (ним страждають більше 80% людей, щодня проводять за комп'ютером більше 3 годин) - синдром комп'ютерного зору. Це один з основних факторів, що призводять до головного болю, а в гірших випадках - навіть до галюцинацій.

Важливо носити правильні лінзи, тому що без них очі будуть більше напружуватися, щоб сфокусуватися, а це стомлює м'язи навколо очей, що може призводити до головних болів і ще більших проблем із зором.

Заради досягнення високих цілей ми можемо кидатися в нездорові крайності. По дорозі з роботи - заскочимо в автокафе, можемо кожен день обідати з колегами в закладах громадського харчування або брати в офіс багато газованих напоїв і солодощів - тому що немає часу пообідати. А головне, ми адже вирішили, що кофеїн - це чи не єдиний спосіб залишатися енергійними і взагалі таємний джерело суперсили розробників. В результаті ми перетворюємося в курців, кавових наркоманів і літрами поглинаємо газовану воду. Таким чином ми закріплюємо вкрай погані звички в харчуванні. Але щоб виправити ці звички, спочатку доведеться їх усвідомити.

У кожного різні потреби, тому дуже важливо підібрати собі дієту і збалансувати її: хтось любить фрукти, хтось без розуму від овочів. Одному потрібно скинути вагу, другому - набрати. У деяких випадках причини нездорового харчування криються в психологічному та емоційному стресі. З ними потрібно розібратися - за допомогою лікаря або самостійно, подумки налаштувавши себе на те, щоб впоратися зі стресом і емоційним тиском.

Раціональне харчування передбачає не тільки використання для приготування їжі якісних і корисних для здоров'я продуктів, але і дотримання правил складання повсякденного меню [10].

Також потрібно тримати баланс між роботою та відпочинком. Хороший сон позбавляє від стресу, оновлює організм, заряджає бадьорістю на весь день і є невід'ємною частиною здорового способу життя. У цій статті будуть наведені короткі і дієві поради для хорошого сну від доктора Ліббі Уївер – австралійського автора книг, спікера і біохіміка.

Отже, перша порада від Ліббі Уївер – уникати вживання кави в другій половині дня. Для багатьох з нас чашка кави вранці стала буденним ритуалом, і часто на одній чашці ми не зупиняємося. А кофеїн з організму виводиться до 8-ми годин. Таким чином, випита кава після

полудня може призвести до безсоння, бо збуджує центральну нервову систему. Крім того надмірне вживання кави може призвести до розвитку раку, слабоумства і депресії. Також Ліббі не рекомендує пити багато чаю та інших подібних стимуляторів.

Друга порада пов'язана з розвитком сучасних технологій. У вік достатку цифрової техніки, ми практично не розлучаємося зі своїм мобільним телефоном. І щоб мати менше проблем зі сном, рекомендується вимикати телефон перед сном або перемикає в режим польоту.

За 90 хвилин до сну варто менше користуватися приладами з підсвічуванням. А якщо ви сильно збуджені, то за 1-2 години до сну вам не завадить прийняти теплу розслаблюючу ванну. Тепла ванна трохи змінює температуру тіла і сприяє кращому засипанню [11].

Життя - це неймовірно цінний дар. І обов'язок кожної людини - дбати про цей дар. Тому набувайте хороших соціальних звичок і прагніть до здорового способу життя. Ваше життя, ваше бачення і ваші прагнення - це набагато більше і важливіше, ніж домогтися якихось цілей, згубивши здоров'я і втративши запал [12].

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Кобилянський О. В. Особливості організації самостійної роботи студентів при вивченні безпеки життєдіяльності / О. В. Кобилянський // Освіта Донбасу. – 2009. – № 5 (136). – С. 34–42.
2. Кобилянський О. В. Теоретичні засади формування компетенцій з безпеки життєдіяльності у студентів економічних спеціальностей : монографія / О. В. Кобилянський, С. В. Дембіцька, І. М. Кобилянська. – Вінниця : ВНТУ, 2014. – 264 с.
3. Кобилянський О. В. Використання інтернет-технологій у процесі вивчення безпеки життєдіяльності / О. В. Кобилянський, С. В. Дембіцька // Наукові записки. – Випуск 132. – Серія: Педагогічні науки. – Кіровоград: РВВ КДПУ ім. В. Винниченка, 2014. – С. 61–65.
4. Кобилянський О. В. Педагогічні умови використання інтернет-технологій у процесі вивчення безпеки життєдіяльності / О. В. Кобилянський, С. В. Дембіцька // Сучасні інформаційні технології та інноваційні методики навчання в підготовці фахівців: методологія, теорія, досвід, проблеми // Зб. наук. пр. – Випуск 38. – Київ-Вінниця: ТОВ фірма «Планер», 2014. – С. 310–315.
5. Кобилянська І. М. Практичні аспекти навчання безпеки життєдіяльності в системі неперервної освіти / І. М. Кобилянська, О. В. Кобилянський // Неперервна педагогічна освіта: стан, проблеми, перспективи : матеріали Міжнародної науко-практичної Інтернет-конференції / ред. кол.: О. І. Безлюдний, Т. Д. Кочубей, Б. А. Якимчук та ін. – Умань : ФОП Жовтий, 2015. – С. 46–50.
6. Дембіцька С. В. Застосування дистанційного навчання під час викладання охорони праці / С. В. Дембіцька, О. В. Кобилянський // Сучасні інформаційні технології та інноваційні методики навчання в підготовці фахівців: методологія, теорія, досвід, проблеми // Зб. наук. пр. – Випуск 41. – Київ-Вінниця: ТОВ фірма «Планер», 2015. – С. 287–291.
7. Дембицкая С. В. Организация самостоятельной работы студентов при изучении безопасности жизнедеятельности студентами инженерных специальностей / С. В. Дембицкая, А. В. Кобылянский // Инновационные технологии обучения физико-математическим дисциплинам : материалы VII Междунар. науч.-практ. интернет-конф. / редкол.: И. Н. Ковальчук [и др.]. – Мозырь : УО МГПУ им. И. П. Шамякина, 2015. – С. 245–247.
8. Кобилянська І. М. Самостійна пізнавальна діяльність студентів у процесі вивчення безпеки життєдіяльності / І. М. Кобилянська, О. В. Кобилянський // Формування готовності вчителів фізико-математичних дисциплін до організації самостійної пізнавальної діяльності учнів : матеріали Всеукраїнської наук.-практ. конфер. / уклад. В. О. Савош. – Луцьк : ВППО, 2015. – С. 97–101.
9. Гершбург М.И., Кузнецова Г.А. Здоровая спина. Как избавиться от боли и восстановит здоровье без операции// ООО «Издательство «Э», 2016. - С.3.
10. Красичкова, А. Г. 500 рецептов здорового питания / А.Г. Красичкова. – М.: Вече, 2005. – 416 с.
11. Хороший сон – запорука міцного здоров'я - Електрон. текст. дані. - 2017. - Режим доступу https://allatravesti.com/ua/horoshiy_son__zalog_krepkogo_zdorovya
12. Здоровье для гиков и не только. - Електрон. текст. дані. - 2017. - Режим доступу <https://habrahabr.ru/post/67530/>

Павлович Роман Ігоревич – студент групи ІКН-146, факультет інформаційних технологій та комп'ютерної інженерії, Вінницький національний технічний університет, м. Вінниця.

Кобилянський Євгеній Олександрович, асистент кафедри безпеки життєдіяльності та педагогіки безпеки, Вінницький національний технічний університет, м. Вінниця, e-mail: jen4yuen@gmail.com

Pavlovych Roman I . – student of the group 1CS-14b, faculty of information technology and computer engineering, Vinnitsa National Technical University, Vinnitsa.

Kobylyanskiy Eugene O., Assistant of Department of Health and Safety Studies, Vinnitsa National Technical University, Vinnytsia, e-mail: jen4yen@gmail.com.

УДК 316.4

В.Р. Решетник

МОЗОК: СПОСОБИ ЗБЕРЕЖЕННЯ МОЛОДОСТІ ТА ПІДВИЩЕННЯ АКТИВНОСТІ

Вінницький національний технічний університет

В статті подані результати дослідження направлені на вирішення питань проблем низької мозкової активності та збереження результатів до біологічної старості. Запропоновано рекомендації щодо стимулювання роботи мозку.

Ключові слова: мозок, активність, стимулювання.

BRAIN: METHODS OF PROTECTING YOUTH AND ENHANCING ACTIVITY

The results of the research are presented in the article aimed at solving the problems of the low brain activity and saving results to biological aging. Recommendations for brain stimulation are offered.

Keywords: brain, activity, stimulation.

Усім відомо, що найважливішим органом організму є мозок і його хвороби приносять найбільше страждань. Тож як підтримувати мозок у тонусі й зберегти його здоров'я до глибокої старості?

Ідея того, що старіння призводить до розумової розлади, не є нещодавно зробленим відкриттям когнітивного дослідження. Як писав Вільям Шекспір у своїй п'єсі «Much Ado About Nothing» («Багато галасу даремно»), «Коли приходить вік, інтелект йде». Хороша новина полягає в тому, що проведені дослідження показали, що ця ідея не в усьому вірна. Це відкриття говорить про те, що мозок є гнучким органом і здатним до оновлення, незважаючи на вік, може зберегти й навіть поліпшити свій рівень продуктивності, особливо якщо людина веде активний і стимулюючий розум спосіб життя [1].

Темп сучасного життя з його постійними перевантаженнями та стресами ніяк не сприяє ясності думок та розумовій працездатності. Складність концентрації, розсіяна увага, відсутність інтересу, слабкість, неуважність - це явні ознаки зниження працездатності мозку. Їм можна не надавати особливого значення, якщо вони з'являються в вечірній час після важкого робочого дня, адже за ніч організм зможе відновитись. Але як бути, якщо і вранці присутні все ті ж симптоми? Як збільшити працездатність мозку?

Було проведено дослідження в ході якого виявили, що середньостатистичний працівник проводить більше половини робочого часу, отримуючи і обробляючи інформацію, а не використовуючи її для, власне, роботи. Це показало опитування компанії LexisNexis, яке проводилося в 2010 р У дослідженні взяли участь 1700 "білих комірців" з США, Китаю, Південної Африки, Великобританії та Австралії.

Також половина респондентів визнала, що обробляючи інформацію таким чином, вони майже досягли межі, після якого будуть нездатні справлятися з потоком цієї інформації [2].

Людство інтуїтивно дійшло до розуміння, що подібна пуританська прихильність до постійної зайнятості насправді не призводить до більшої продуктивності і не є чимось особливо здоровим.

Деменція - захворювання, пов'язане з порушенням пам'яті. Характерними симптомами є зниження розумової активності, забудькуватість і труднощі в придбанні нових навичок [3].

Дослідники знаходять все більше підтверджень, що дотримання певних ритуалів може значно