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 розладу, 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

знизити ризик виникнення і розвитку хвороби Альцгеймера або будь-який інший форми деменції.

До того люди були впевнені, що вони безпорадні перед обличчям хвороби, стверджує Мері Шульц, директор з питань освіти Товариства Альцгеймера в Канаді.

Вона ж наводить п'ять змін, які потрібно впровадити в звичний спосіб життя, щоб поліпшити стан мозку і знизити ризик виникнення хвороби. Вони багато в чому будуть корисні і для людей, які вже страждають деменцією, так як допоможуть призупинити розвиток захворювання.

1. Киньте виклик самому собі

Рекомендується вивчити нову мову, освоїти гру в шахи або навіть взяти кілька уроків гри на фортепіано. Стимулювання розумової активності оживляє і підтримує роботу мозку.

Як каже Мері, коли ми вчимося чомусь новому, це завжди свого роду потрясіння для нашого мозку. Він прокидається, активізується і збуджується. Отримуючи новий досвід, ви вчите мозок пристосовуватися до мінливих обставин, бути гнучким, оскільки вимагаєте від нього того, чим він займатися не звик.

Шульц не єдина, хто впевнений у необхідності нового хобі. Наприклад, іноземні мови - дуже корисне захоплення. З'ясувалося, що здатність говорити на двох мовах допомогла затримати початок цілих трьох типів деменції: судинної, лобно-скроневої і змішаної. Крім того, достеменно відомо, що у людей-білінгвів слабоумство діагностували на 4,5 роки пізніше, ніж у тих, хто розмовляв лише однією мовою.

2. Будьте соціально активні

Тісний контакт з сім'єю, друзями і колегами - хороший спосіб уберегти мозок від передчасного старіння. Ви можете більше часу проводити зі своїми родичами, приєднатися до дискусійного клубу або просто регулярно ходити в кіно з друзями.

Було встановлено, що злагоджений комплекс фізичних, розумових і соціальних вправ допоміг великій кількості людей призупинити наступ деменції. Шульц впевнена, що під час тісного спілкування з іншими людьми нейрони в мозку активізуються і це позитивно позначається на його роботі.

3. Дотримуйтесь здорової дієти

Дотримання збалансованої дієти не тільки допоможе контролювати вагу, але і дозволить запобігти багатьом хворобам серця. До того ж їжа, яку ви їсте, живить і ваш мозок.

Мозок відповідальний за те, щоб серце і всі інші органи виконували свою роботу. Саме тому потрібно намагатися їсти продукти, корисні для підтримки мозкової активності.

4. Будьте фізично активні

Мається на увазі не подолання марафону, а необхідність хоча б мінімальної фізичної активності. Регулярні заняття спортом мають велике значення для підтримки мозку в тонусі.

Серцевий ритм під час занять збільшується, інтенсивність кровотоку зростає, в мозок активно надходять поживні речовини, його клітини збагачуються киснем. Таким чином, ризик розвитку інсульту значно знижується.

5. Знизьте свій рівень стресу

Є пояснення, чому книжки-розмальовки та пазли так приваблюють дорослих людей. Вони відмінно сприяють зняттю стресу, і дослідження довели, що дорослим заняття такого роду можуть бути вкрай корисні, щоб розслабитися і дати мозку перепочинок.

Хронічний стрес негативно впливає на настрій і режим сну, через нього підвищується кров'яний тиск і рівень кортизолу. Це виснажує організм і може призвести до виникнення депресії.

Постійна напруга може спровокувати хімічний дисбаланс, який небезпечний для мозку і інших клітин організму. Одним з найдієвіших способів запобігти стресу є медитація.

Навіть якщо людина молода, повна сил і проблеми старечого недоумства її не дуже хвилюють, все одно необхідно дотримуватися цих простих рекомендацій, адже вони є ключем здорового мозку [4].

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Чернышев Д.В. Как люди думают [Текст] // Манн, Иванов и Фербер , 2013. С.16.

2. Думчев А.А. Помнить все. Практическое руководство по развитию памяти// Манн, Иванов и Фербер, 2014. С. 118.

3. Фрит К. Мозг и душа. Как нервная деятельность формирует наш внутренний мир. — М.: Corpus, Астрель, 2012. С 256.

4. Carmen Chai Staving off dementia: 5 ways to keep your brain young and healthy - Електрон. текст. дані. - 2017. - Режим доступу https://globalnews.ca/news/2558297/staving-off-dementia-5-ways-to-keep-your-brain-young-and-healthy/

Решетник Вікторія Романівна - студентка групи 1КН-14б, факультет інформаційних технологій та комп'ютерної інженерії, Вінницький національний технічний університет, м. Вінниця.
Науковий керівник: ***Кобилянська Ірина Миколаївна***, кандидат педагогічних наук, доцент, доцент кафедри безпеки життєдіяльності та педагогіки безпеки, Вінницький національний технічний університет, м. Вінниця, e-mail: akobilanskiy@gmail.com

Reshetnyk Viktoria R. - student, faculty of information technology and computer engineering, Vinnitsa National Technical University, Vinnitsa.
Supervisor: ***Kobylyanska Irina M.***, Cand. Sc. (Ped.), Assistant Professor, Assistant Professor of Department of Health and Safety Studies, Vinnitsa National Technical University, Vinnytsia, e-mail: akobilanskiy@gmail.com.

УДК 316.4

В. В. Філіпов
І.М. Кобилянська

ПРОФЕСІЙНІ ХВОРОБИ ПРОГРАМІСТІВ

Вінницький національний технічний університет

В статті подані основні хвороби, що спричиняє образ життя програміста. Описано, що вони з себе представляють та як з ними боротися.
Ключові слова: професійні хвороби, медицина, програміст.

PROFESSIONAL DISEASES OF PROGRAMS

The article presents the main illnesses that cause the life of the programmer. It is described that they represent themselves and how to deal with them.
Key words: occupational diseases, medicine, programmer.

Проблема самозбереження здоров'я зайнятого населення має розглядатись як пріоритетний напрямок державної освітньої, духовної, соціально-економічної політики та досліджень педагогіки безпеки, адже це пов'язано не тільки з тим, що фізичний, душевний, соціальний і економічний стан здоров'я громадян України погіршується, а з тим, що виникає потреба в відродженні України, реформування всіх сфер її життєдіяльності, у тому числі в напрямку формування професійної компетентності педагогів і учнів (слухачів, працівників) щодо формування принципів здорового і безпечного життя. Застосування сучасних педагогічних інноваційних технологій, форм і методів навчання в систему педагогічної валеології дозволить покращити рівень індивідуального здоров'я людини, а це вже можна розглядати як ідеальний фактор зростання рівня промислової безпеки, у тому числі, за рахунок вчасного проведення профілактики професійної захворюваності [1-4].

В багатьох наукових дослідженнях підтверджується теза, що в розвинених країнах існує чітка залежність стану здоров'я від рівня освіти. Освіта пов'язана не тільки з можливістю більшого заробітку, але також і з підвищенням самооцінки та впевненості в собі. За статистичними даними кожен рік додаткового навчання збільшує тривалість життя, а смертність серед осіб з середньою освітою вища, ніж серед людей з вищою, а у людей, які мають закінчену вищу освіту, тривалість життя − вища тому, що люди з більш високим рівнем освіти поводяться інакше: менше палять; в міру вживають алкогольні напої, мають вагу, яка наближається до нормативної, частіше звертаються до лікарів та, в цілому, краще слідкують за своїм здоров'ям, ефективно керують своїми емоціями і, відповідно, довше живуть, адже, в процесі фахової підготовки у навчальних закладах значна увага приділяється формуванню загальнокультурних та професійних компетенцій з безпеки