

есть и мой скромный вклад)!

Нина Васильевна Кузьмина, чей 100-летний юбилей 23 сентября 2023 года, – Человек с большой буквы, Творец, Учитель, Акме-личность!

Заканчиваю свое эссе еще одним стихотворением, посвященным Нине Васильевне: «Богатый» – от слова «Бог»!

(М.Н. Задорнов)

Как важно, чтобы души возвышались
Над бытом, болью и над суетой;
Чтоб чаще на вершинах мы встречались,
И Дух был полон светом и мечтой,
Открытием глубин, высот победных,
Сил жизненных, стремлений и идей –
Богатства Духа и души не бедных,
А Богом поцелованных людей!

(Т.А. Молодиченко)

Библиографический список

1. Молодиченко Т.А. Все та же, но другая жизнь. Стихи. – Саратов, 2020. – 164 с.

*Рагимова О.А., Андреева Г.Ф., Архипова Л.Ю.
Саратовский национальный исследовательский
государственный университет им. Н.Г.Чернышевского
Саратовский Государственный Медицинский
университет имени В. И. Разумовского*

Здоровье современной молодежи как показатель экологического неблагополучия

Аннотация. В статье рассмотрены некоторые проблемы здоровья современной молодежи. Отмечены основные понятия здоровья, его структура. Выделены факторы здоровья. Особенно актуальным сегодня авторы считают профилактику экологического неблагополучия. В статье рассмотрены некоторые вопросы цифрового воздействия на молодежь и возможные пути ослабления воздействия этих экологических неблагоприятных моментов.

Ключевые слова: здоровье, факторы здоровья, экологическая среда, неблагополучие, профилактика.

*Ragimova O. A., Andreeva G. F., Arkhipova L. Y.
Saratov National Research State University
named after N. G. Chernyshevsky
Saratov State Medical University named after V. I. Razumovsky*

The health of modern youth as an indicator of environmental problems

Abstracts. The article discusses some health problems of modern youth. The basic concepts of health and its structure are noted. Health factors are highlighted. The authors consider the prevention of environmental problems to be especially relevant today. The article discusses some issues of digital impact on young people and possible ways to mitigate the impact of these environmental disadvantages.

Keywords: health, health factors, ecological environment, distress, prevention.

Проблема здоровья интересовала людей всегда. В современном быстро меняющемся мире этот вопрос остается достаточно актуальным, так как в хаосе событий передела мира человек остается его творцом и производным. Экологическое неблагополучие существенно влияет на здоровье конкретных людей, групп, сообществ. С развитием общества взгляды на здоровье несколько трансформировались, потому что развивались различные науки, создавались новые концепции. На сегодня существует более ста определений здоровья. А само здоровье изучается с позиций многих наук. Часто его рассматривают как отсутствие болезней, несмотря на то, что учёным стало ясно, что это намного более сложное состояние, связанное с множеством факторов. Авторы рассматривают здоровье как гармонию составляющих сущность человека: биологической, психической и духовной в определенных условиях среды.

Здоровье человека рассмотрим [3] в единстве его с окружающей средой, где взаимодействуют генетические предпосылки и внешние предпосылки, обеспечивающие здоровье.

К внешним предпосылкам можно отнести:

1. Окружающую природную среду.
2. Антропогенную среду.
3. Социальную среду.
4. Микросоциальную среду.

Многие авторы определяют здоровье как меру адаптации к внешней среде. Так Попов С.В. (1997) считает, что понятие здоровья отражает качество приспособления организма к условиям внешней среды и представляет итог процесса взаимодействия человека и среды обитания. Само состояние здоровья формируется в результате взаимодействия внешних (природных и социальных) и внутренних (наследственность, пол, возраст) факторов. Приведем несколько примеров определения понятия здоровья

«Здоровье – это возможность организма человека адаптироваться к изменениям окружающей среды, взаимодействуя с ней свободно, на основе биологической, психологической и социальной сущности человека.» (Попов М., Михайлова П., 1975, с. 51). Субъективно «здоровье характеризуется чувством общего благополучия, радости жизни, работоспособности, способности к адаптации и сопротивлению»[1].

При рассмотрении здоровья необходимо перейти от патологоцентрической (болезнецентрической) концепции к здороцентрической концепции и при этом охватить в едином определении психосоциальные и физические компоненты здоровья, объединив все знания различного уровня о здоровье в новое направление сохранения здоровья индивида и нации.

Можно выделить несколько компонентов здоровья:

1. Соматическое (телесное) здоровье – основа биопрограмм индивидуального развития, опосредствованная базовыми потребностями, доминирующими на различных этапах онтогенетического развития.

2. Физическое здоровье – уровень роста и развития органов и систем органов, основу которого составляют морфологические и функциональные ресурсы и резервы, обеспечивающие адаптационные реакции.

3. Психическое здоровье – состояние психической сферы, основу которого составляет состояние общего душевного комфорта, обеспечивающее адекватную поведенческую реакцию. Такое состояние обеспечивается как биологическими, так и социальными потребностями, а также возможностями их удовлетворения.

4. Нравственное здоровье – комплекс характеристик мотивационной и потребностно-информативной сферы жизнедеятельности, - основу которой определяет система ценностей, установок и мотивов поведения индивидуума в обществе. Нравственное здоровье – опосредовано духовностью человека, то есть оно связано с общечеловеческими истинами добра, любви и красоты.

Здоровье можно измерить по определённым параметрам. В литературе различают понятия здоровья населения и здоровья индивидуума. Здоровье населения рассматривается большинством исследователей как понятие статическое и достаточно полно характеризуется комплексом демографических показателей: рождаемостью, смертностью, уровнем физического развития, заболеваемостью, средней продолжительностью жизни и т.д. При этом чётко прослеживается зависимость от экологических, экономических и других факторов. Понятие здоровье индивидуума более расплывчато, что связано с большой широтой индивидуальных колебаний важнейших показателей жизнедеятельности организма, а также с многообразием факторов, влияющих на здоровье.

Признаками здоровья (Попов С.В., 1997) являются следующие показатели:

1. Специфическая (иммунологическая) и неспецифическая устойчивость к повреждающим факторам.
2. Показатели роста и развития.
3. Функциональное состояние и резервные возможности организма.

4. Наличие и уровень какого-либо заболевания или дефекта развития.
5. Уровень морально-волевых и ценностно-мотивационных установок.

Здоровье зависит:

1. От биологических факторов (40% в первую очередь наследственности).
2. От социально-экономических условий в стране (30%).
3. От социально-гигиенических факторов образа жизни (20%).
4. От здравоохранения (10%).

За последние годы усилилось влияние человека на биосферу. К сожалению, человек так загрязнил окружающую среду, что она существенно влияет на его здоровье. Экологическое неблагополучие стало существенным фактором, влияющим на здоровье людей, в том числе и молодежи. Так, например, Сидоренко Г.И. доказал, что детская заболеваемость на 0,7 – 0,8 коррелируется с продуктами питания, потребляемым молоком. Курение в 5-10 раз увеличивает возможность заболевания дыхательной системы, в первую очередь раком лёгкого. Только в хлебе находят до 17 различных токсических веществ; вода, текущая из крана в России, не соответствует международным стандартам и требует дополнительной очистки; воздух, которым мы дышим, становится всё ядовитее, в первую очередь за счёт увеличения парка машин, а, следовательно, и выхлопных газов; на улицах постоянно жгут мусор, листья и так далее. Одной из последних проблем экологического неблагополучия становится проблема загрязнения окружающей среды электромагнитными излучениями в связи с галопидным развитием цифровых технологий и передачей с помощью излучений различной информации. Поток излучений активно действуют на живые системы, в том числе и человека, вызывая различные отклонения и заболевания у него. Так профессор Ю. Григорьев [2] отмечает, что цифровизация – это громадный бизнес, но это не значит, что мы должны забывать о влиянии этого явления на жизнь людей и особенно детей.

Он описывает, что уже дети с трех лет являются активными пользователями гаджетов, прежде всего мобильных телефонов, что оказывает комплексное патологическое действие на их здоровье. Медики видят ужасающие показатели ухудшения здоровья этих детей за счет внедрения цифровой среды. Происходит кратный рост заболеваемости по всем возрастным группам, страдает психика, иммунитет, возникают опухоли. Он же отмечает, что наблюдается полная деградация санитарно-гигиенического контроля за цифровыми технологиями, зачастую не делаются гигиенические заключения на оборудование. Нет ни одного исследования, которое бы говорило, что пользование детьми гаджетами безопасно.

Экологическое неблагополучие в результате роста цифровой среды может нарастать, поэтому необходимо строго проводить гигиеническую регламентацию этих воздействий, изучать и уметь противостоять им, ограничивать их использование в школьной деятельности.

Необходимо отметить, что многие люди и не знают, что это вредно для здоровья. Поэтому образование и культура играют большую роль в сохранении как своего, так и общественного здоровья. Было показано, что у людей образованных, дети болеют в 13 раз реже, чем у не имеющих высшего образования. Из психологических факторов очень важен психологический климат в семье или группе. Итак, мы должны знать три основных аспекта сохранения здоровья:

- а) условия сохранения здоровья;
- б) условия развития болезни;
- в) условия выздоровления от болезни, чтобы их использовать.

Здоровье следует также рассматривать не в статике, а в динамике изменений внешней среды и в онтогенезе. Здоровье определяет процесс адаптации, это автономная и культурно очерченная реакция на социально созданную реальность.

Основными моментами профилактики возникшей технотронной проблемы, на наш взгляд, являются нормирование этих угроз, снижение интенсивности таких воздействий и возможности в определенных случаях отказа или замены их на более здоровосообразные.

Библиографический список

1. БМЭ, 3-е изд. Изд-во «Советская энциклопедия», 1980. Т. 13. С. 249, 783.
- 2 Григорьев Ю. Проблемы здоровья. Однако, жизнь. № 20, 2023 с.23
3. Рагимова О.А. Ноосферная стратегия охраны здоровья граждан России XXI века. Саратов: Изд-во ИЦ «Наука», 2010. 318 с.

Федорова О.А.

*Саратовский национальный исследовательский
государственный университет им. Н.Г.Чернышевского*

Использование краеведческого материала при изучении математики в начальной школе

Аннотация. В статье отражены актуальные вопросы использования краеведческого материала в образовательном процессе при изучении математики младшими школьниками. Приведены примеры заданий для детей младшего школьного возраста, содержащие краеведческий материал.

Ключевые слова: краеведение, образовательный процесс, начальная школа, младший школьник.