

Формирование культуры здоровья студентов.

Кулаев Юрий Иванович, мастер п/о
ГБПОУ РМЭ
«Марийский политехнический техникум»

Период обучения в любом учебном заведении наиболее благоприятен для оздоровления, так как система образования является одним из эффективных каналов воздействия на формирование у студентов системы ценностей, определяющих здоровье. Моя задача, как куратора учебной группы, научить студентов заботиться о своём здоровье, выработать положительную мотивацию к овладению здоровьесберегающими умениями и сохранять их в процессе обучения.

Неотъемлемой частью культуры здоровья является информированность в вопросах здоровья и здорового образа жизни. В настоящее время практически все население, ученые, врачи, физики очень обеспокоены проблемой - воздействием мобильного телефона на организм человека. Это связано с тем, что, количество пользователей сотовой связью возрастает ежедневно и ежечасно в геометрической прогрессии, растет количество базовых станций, а они тоже являются непосредственным источником излучения. Влияние микроволновых излучений сотовых телефонов на организм человека велико, даже близость трубки телефона к голове и регистрирующееся повышение случаев опухолей мозга тоже заставляют насторожиться и связать телефон и ухудшение здоровья человека воедино. Воздействия мобильного телефона:

- Мелатониновое - электромагнитное поле обладает способностью подавлять выработку гормона мелатонина, ответственного за ход «биологических часов» - чередование сна и бодрствования;
- Туннелирующее - СВЧ электромагнитное поле обладает туннелирующим эффектом на клетки головного мозга: В стенках клетки образуются поры, благодаря чему открывается доступ в мозг токсинам, изменяется ионный гомеостаз и функции клетки;
- Резонансное - человеческий организм состоит из токопроводящих тканей и жидкостей. Потому тело человека и его отдельные части представляют собой резонаторы, т.е. антенны. Голова взрослого и особенно ребенка является антенной для частот 450 и 900 МГц, применяемых в технологиях сотовой связи.
- Термическое воздействие - вследствие поглощения энергии электромагнитного поля повышается температура тела. Но в теле человека имеются ткани, которые плохо кровоснабжаются, потому что не имеют сосудов, например, ткань хрусталика глаза, воздействие телефона на которую может привести к развитию катаракты (помутнению хрусталика). Из всех тканей наиболее интенсивно поглощают

электромагнитное излучение кости черепа. У детей они тоньше, мозг имеет меньшую массу, и формируется большая поглощенная доза.

Кроме того, согласно результатам исследований ученых сотовые телефоны оказывают следующие влияния:

- на нервную систему: возникновение существенных отклонений в передаче нервных импульсов, угнетение нервной высшей деятельности, ухудшение памяти,
- на иммунную систему: изменение характера инфекционного процесса; способствование подавлению иммунитета; появление особо опасной аутоиммунной реакции к развивающемуся эмбриону при беременности;

Проведенные в России исследования показали негативное влияние мобильных телефонов на человека, в частности на хрусталик глаза, состав крови и половую функцию мышей и крыс? Вызывали развитие онкологии головного мозга. Причем, эти изменения носили необратимый характер уже при более, чем 2-недельном воздействии на них.

- на эндокринно-регулятивную систему: стимуляция гипофиза; увеличение содержания адреналина в крови; активизация процессов свёртывания крови; изменения в коре надпочечников;
- на половую систему: изменение регуляции со стороны нервной и эндокринно-регулятивной систем; резкое снижение активности половых клеток; возможность возникновения патологии развития эмбриона; снижение скорости нормального развития плода; преждевременные роды; излучение мобильного телефона вызывает бесплодие у мужчин.
- на сердечно-сосудистую систему: повышение артериального давления, особенно заметное у детей; стимулирование патологических отклонений;:

Существенное увеличение давления наблюдается у детей до 12 лет и взрослых старше 65 лет.

- на психику человека: беспокойство по поводу отсутствия телефона, SMS-мания, информационная мания, синдром «мобильного фантома», звуковые галлюцинации.

В настоящее время производители предлагают различные типы защитных устройств: поглощающие материалы (синтетические пленки, воск, войлок, бумагу и т. п.); отражающие материалы (металлическую фольгу на изолирующих подложках из синтетических материалов); защитную одежду (ткани с включением в них металлических нитей), проводники различных форм со свойствами антенн (браслеты, пояса, кольца, брелоки и т. д.); дифракционные решетки разных типов; отклоняющие устройства (металлические изделия без покрытий и в изоляторах); различные резонаторы (спирали, конусы, пирамиды); генераторы электромагнитных импульсов. Проанализировав различные мнения ученых о влиянии сотового телефона на организм

человека и ребенка особенно однозначного ответа пока не существует, но, я считаю, лучше предостеречься от опасности, чем затем ее лечить. Поэтому можно составить простые правила пользования сотовым телефоном:

- не вешайте телефон ребенку на шею, положите его в его сумку, да и свой телефон не держите во внутреннем кармане или в кармане брюк;
- детям и подросткам нужно ограничивать время пользования телефонами, поскольку их мозг и нервная система все еще находятся в процессе формирования;
- сократите до минимума разговоры в местах с плохой связью, если связь плохая, то телефон увеличивает мощность сигнала и наоборот, поэтому акустическая борьба с помехами ничего хорошего вам не принесет;
- используйте гарнитуры или пользуйтесь громкой связью; любая гарнитура частично снимает с вас некоторый объем излучения, главным образом вы снижаете облучение мозга;
- помните, что максимальная мощность излучается сотовым телефоном во время установления связи; вы, наверно, слушали какие помехи способен навести ваш сотовый друг на акустику, поэтому разговоры по 3 секунды бесплатны только для вашего кошелька, но не для вашего здоровья;
- при покупке телефона будьте внимательны и обращайтесь внимание не только на возможности и дизайн телефона, но и на значение SAR, которое должно быть указано в инструкции, оно должно быть в пределах от 0,28 до 1,5 Вт/кг; чем меньше SAR, тем безопаснее телефон для человека;
- не пользоваться сотовым телефоном беременным;
- не разговаривать в автомашине или в здании из железобетонных конструкций по сотовому телефону.

Чтобы сохранять здоровье, его нужно иметь, поэтому очень важно исследовать состояние здоровья студентов, выявлять факторы, оказывающие влияние на него, определять пути улучшения.

Литература:

1. Воложин А.И., Субботин Ю.К., Чикин С.Я. Путь к здоровью. Москва, 2011.
2. Жолдак В.И. Что мы думаем о здоровье? Известия, 20.02.2008
3. Энтин Г. М. "Когда человек себе враг", "Знание" 2009 год