

УДК 159.9(C55)C28

Битуганова Жания Кайратовна,
Сейдалиева Гульнара Шарипхановна, кандидат педагогических наук
Таразский государственный педагогический университет, Тараз, Республика Казахстан, seydalieva1964@mail.ru

ВЛИЯНИЕ ОКРУЖАЮЩЕЙ СРЕДЫ НА ПСИХИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ ДЕТЕЙ

Рассматривается проблема влияния окружающей среды на психическое здоровье школьников. Представлены результаты проведенного исследования, на основе которых предложена коррекционная программа, состоящая из экспериментального опыта, беседы и творческого задания. Даны рекомендации по сохранению психического здоровья.

Ключевые слова: психическое здоровье; окружающая среда; личность; физиологические ритмы; экологические ритмы.

Bituganova Zhaniya Kairatovna,
Seidaliyeva Gulnar Sharipkhanovna, PhD in Education
Taraz State Pedagogical University, Taraz, Kazakhstan, seydalieva1964@mail.ru

**THE IMPACT OF THE ENVIRONMENT
ON THE MENTAL HEALTH OF CHILDREN**

Deals with the problem of the environmental impact on the mental health of school children. Results of the study are presented, the correction program, consisting of experimental experience, conversation and creative tasks is proposed on the basis of the obtained results. Recommendations for maintaining mental health are introduced.

Key words: mental health; environment; personality; physiological rhythms; environmental rhythms.

Введение. В настоящий момент проблема психического здоровья является одной из основных проблем в психологии личности. Психическое здоровье личности — это состояние благополучия, при котором человек может реализовать свой собственный потенциал, справляться с обычными жизненными стрессами, продуктивно и плодотворно работать, а также вносить вклад в жизнь своего общества.

Цель нашего исследования заключалась в том, чтобы выявить, как влияют факторы окружающей среды на психическое здоровье детей. В ходе исследования мы провели теоретический анализ психолого-педагогической литературы по проблеме влияния окружающей среды на психическое здоровье человека, рассмотрели, как влияют природные ритмы на здоровье и поведение человека, выявили, что биоритмы подразделяются на физиологические и экологические. Физиологические ритмы, как правило, имеют периоды от долей секунды до нескольких минут. Это, например, ритмы давления, биения сердца. Экологические ритмы по длительности совпадают с каким-либо естественным ритмом окружающей среды. Это смена времён года, времени суток, новолуние. Роль сезонности в поведении человека иллюстрируется не только ухудшением настроения с наступлением осени, но и весенним подъёмом активности и сопутствующим обострением психических расстройств.

Основная часть. Психическое здоровье человека зависит от огромного количества факторов, ключевым из которых является состояние психики. Психика же функционирует во взаимосвязи с физиологией человека, а также с окружающим миром. Для исследования психического здоровья важным является изучение среды обитания человека, которая является сложным переплетением социальных и природных факторов. В настоящее время значительная часть болезней человека связаны с ухудшением экологической обстановки в нашей среде обитания: загрязнением атмосферы, воды и почвы, недоброкачественными продуктами питания, возрастанием шума. В зависимости от своей природы, концентрации и времени действия на организм человека различные вещества могут вызвать различные неблагоприятные последствия [1]. Мы выяснили, что шум, в том числе очень шумная современная музыка, способен вызвать нервные заболевания. Шум обладает аккумулятивным эффектом, т. е. акустические раздражения, накапливаясь в организме, всё сильнее угнетают нервную систему. Поведение и эмоции человека существенно зависят от погоды и ландшафта, одного из основных факторов окружающей среды,

оказывающих влияние на эмоциональное состояние человека. Человек всегда стремится в лес, горы, на берег моря, реки или озеро. Здесь он чувствует прилив сил, бодрости.

С учётом теоретической информации нами было выявлено, что на психическое здоровье людей влияют загрязнение окружающей среды и водных ресурсов, бытовые отходы, загрязнённость атмосферного воздуха, магнитные бури, смена времён года, ландшафт [2]. При рассмотрении данной проблемы мы выяснили, что хозяйственная деятельность человека сегодня становится основным источником загрязнения биосферы.

Основываясь на теоретических показателях, мы провели анкетирование среди учащихся 9 «А» класса (24 ученика), чтобы выяснить, насколько они информированы о факторах окружающей среды, негативно влияющих на психическое здоровье человека, и что необходимо делать для сохранения психического здоровья. Анкета состояла из десяти вопросов, касающихся влияния окружающей среды на психическое и физическое здоровье человека, предпринимаемых шагов для сохранения окружающей среды, взаимосвязи технологических инноваций и здоровья человека.

Большая часть учеников отметила влияние загрязнения окружающей среды на психику человека. Это даёт нам основание полагать, что дети разбираются в данном вопросе и отчётливо видят существующие проблемы. Многие ученики разными способами пытаются помочь решить этот вопрос. По опросу нам стало ясно, что с большим отрывом лидирует сортировка мусора и его вывоз в специальные пункты приёма, так как ежедневно дети видят специальные баки для пластиковых бутылок и отдельные контейнеры для батареек и флуоресцентных ламп. Самыми острыми проблемами окружающей среды ученики посчитали загрязнение атмосферного воздуха и бытовые отходы, хотя шумы тоже имеют немаловажное значение во влиянии на психическое здоровье человека. Ведь именно от шумов человек может стать рассеянным, отвлекаться на ненужные моменты. Из-за шума появляется головная боль и эмоциональное напряжение. 58 % учащихся признают прорыв в технологических инновациях большой экологической проблемой. Ведь наши телефоны, телевизоры, микроволновые печи, ноутбуки излучают огромное количество электромагнитных волн, которые отрицательно сказываются и на нашем физическом здоровье (недомогание, упадок сил), и на психическом (зависимость от приборов, гаджетов). Больше количество учеников (55 %) согласилось с утверждением: «Погода влияет на физическое состояние человека». Погода представляет собой изменения в атмосфере, вместе с тем у человека происходят внутренние изменения, например, скачки артериального давления, аритмия. 97 % учеников считают себя достаточно информированными о состоянии экологической безопасности в республике. На вопрос «Зависит ли настроение человека от сезона года (времени года)?» многие ученики ответили утвердительно. Ведь от времени года зависит наше физическое состояние, что влечёт за собой психические изменения. Погода, магнитные бури, активные фазы луны и другие космические проявления очень сильно влияют не только на эмоциональное состояние человека, но и на физическое здоровье. Таким образом, у людей возбуждается нервная система и «скачет» артериальное давление, что не может не отразиться на настроении человека. Большая часть респондентов считает, что эмоции человека зависят от ландшафта (места жительства), так как внешняя красота мира влияет на восприятие реальности. Выйдя из дома, мы хотим видеть чистый город, где зелёная трава и высокие деревья, где нет бесконечного количества машин. Ведь именно такая картина побуждает нашу психику к активным действиям (занятия спортом, общение с людьми).

По результатам анкетирования мы сформулировали следующий вывод: большинство учеников знают о существовании данной проблемы, но они недостаточно в ней разбираются.

В целях повышения информационной осведомленности и профилактики негативного влияния окружающей среды на психическое здоровье мы решили провести коррекционную работу, включающую тренинговые упражнения, познавательные опыты, беседы, коллективную творческую работу по составлению коллажа и рекомендаций.

В первом опыте мы хотели наглядно показать, как влияет окружающая среда на психику человека, скорректировать и дополнить знания о влиянии окружающей среды на психическое здоровье человека. Известен факт, что ДНК человека и банана схожи на 95—99 %. Мы провели опыт с целью показать, как влияет электромагнитное излучение на человека. Мы взяли два банана. Банан № 1 был расположен рядом с работающими гаджетами, банан № 2 был изолирован от всех электронных приборов. В конце нашего опыта (через один день) было заметно, что банан, находящийся рядом с гаджетами, не только быстрее начал гнить, но и выделял некий неприятный запах. Банан № 2 только на третий день выявил признаки гниения. Этот опыт ещё раз наглядно показал, насколько вредно для человека электромагнитное излучение гаджетов.

Во второй части нашей коррекционной работы мы провели беседу на тему: «Шесть шокирующих фактов о вреде Wi-Fi для здоровья». Жизнь современного человека уже даже сложно представить себе без Wi-Fi, однако имеются негативные последствия: развитие бессонницы, нарушения развития у детей, влияние на рост клеток, снижение активности мозга у женщин, отрицательное влияние на мужское здоровье, бесплодие, разрушение структуры ДНК, что влечёт за собой рождение больных детей [3].

Заключение. Завершая коррекционную работу, мы разделили класс на две группы и предложили сделать коллаж на тему «Окружающая среда и психическое здоровье». Цель групповой работы

заклучалась в том, что ребята должны были запечатлеть на бумаге свое понимание данной проблемы и пути её решения.

Для сохранения здоровья предложены следующие рекомендации:

1. Перестаньте держать телефон, планшет или ноутбук близко к телу.
2. Не ставьте роутер в спальне и в других местах, где вы отдыхаете.
3. Выключайте роутер, когда не пользуетесь Интернетом.
4. Используйте устройства, блокирующие электромагнитное излучение.
5. Регламентируйте время пребывания за сотовым телефоном или компьютером.

Для подтверждения гипотезы после проведения коррекционной работы мы выполнили контрольный срез. Результаты среза показали, что у учеников изменилось отношение к данной проблеме, они стали более серьезно относиться не только к окружающей среде, но и к своему здоровью. Проведённое исследование показало важность изучаемой проблемы.

Список цитированных источников

1. Дружилов, С. А. Психологические факторы здоровья человека и детерминанты его негативных психических состояний в труде / С. А. Дружилов // Междунар. журн. эксперимент. образования. — 2013. — № 10. — С. 250—253.
2. Китаев-Смык, Л. А. Стресс и психологическая экология / Л. А. Китаев-Смык // Природа. — 1989 — № 7. — С. 98—105.
3. Васильева, О. С. Психология здоровья человека: эталоны, представления, установки : учеб. пособие для студентов высш. учеб. заведений / О. С. Васильева, Ф. Р. Филатов. — М. : Академия, 2001. — 352 с.

УДК 373-2

Богатко Иоланта Зигмунтовна

Государственное учреждение образования «Дошкольный центр развития ребёнка п. Дитва», п. Дитва, Республика Беларусь, dcrr-p.ditva@mail.ru

СИСТЕМА РАБОТЫ ДОШКОЛЬНОГО ЦЕНТРА РАЗВИТИЯ РЕБЁНКА ПО ОБЕСПЕЧЕНИЮ БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ ДЕТЕЙ

Представлена система работы государственного учреждения образования «Дошкольный центр развития ребёнка п. Дитва» по обеспечению безопасности жизнедеятельности детей раннего и дошкольного возраста, формы работы с детьми, педагогами и родителями в направлении обеспечения безопасности жизнедеятельности воспитанников.

Ключевые слова: безопасность жизнедеятельности; безопасные условия; формы и методы работы.

Bogatko Iolanta Zigmuntovna

Ditva Preschool child development center, Ditva, Belarus, dcrr-p.ditva@mail.ru

THE SYSTEM OF WORK OF THE PRESCHOOL CHILD DEVELOPMENT STATE CENTER TO ENSURE THE SAFETY OF CHILDREN

Presents the system of work of the state educational institution “Preschool child development center of the village of Ditva” to ensure the safety of life of children of early and preschool age, forms of work with children, teachers and parents in the direction of ensuring the safety of life of pupils.

Key words: life safety; safe conditions; forms and methods of work.

Введение. Актуальность проблемы безопасной жизнедеятельности с каждым годом становится всё более очевидной. Создание безопасных условий в учреждении дошкольного образования волнует и педагогов, и законных представителей воспитанников. Если для педагогических работников важно обеспечить детскую безопасность, то родители хотят быть уверены, что с их малышом ничего не случится.

В Республике Беларусь существует ряд нормативных документов, предъявляющих требования к созданию безопасных условий жизнедеятельности воспитанников, к формированию культуры безопасной жизнедеятельности у детей, формированию у них навыков осознанного безопасного поведения. В Кодексе Республики Беларусь об образовании (п. 2 ст. 41) чётко обозначено, что охрана здоровья включает в себя пропаганду и обучение навыкам здорового образа жизни; определены основные требования к организации образовательного процесса — охрана здоровья обучающихся (ст. 91) [1].

В инструктивно-методическом письме Министерства образования Республики Беларусь «Об организации образовательного процесса в учреждениях дошкольного образования в 2019/2020 учебном го-