

відповідальні перед Богом за свої дії. Християни, які служать ВІЛ-інфікованим людям, можуть повернути їм надію та відчуття свого потенціалу, що посприє позитивним змінам у житті цих людей.

Перелік використаної літератури:

1. Біблія або книги Святого Письма Старого й Нового Заповіту. – Українське біблійне товариство. – 1992.
2. Антонєць М.О. Вплив ідей Реформації на формування професійних якостей сучасного педагога / Марина Антонєць // Збірник наукових праць за матеріалами доповідей і повідомлень Десятого Всеукраїнського науково-практичного семінару «Актуальні питання всесвітньої історії та методики їх викладання. До 500-ліття Реформації в Європі». – Полтава : Астрєя, 2017. – С. 225–233.
3. Дорцбак Д. Кризис СПИДа. Что мы можем сделать /Дебора Дорцбак, Мередит Лонг. – К. : «Светлая звезда», 2007. – 160 с.
4. Кертис И. Экстремальный разговор / Истман Кертис. – М.: МРО БЦХВЕ «Слово жизни», 2005.– 176 с.
5. Москальова В. М. Основи охорони праці: підручник / Віра Москальова.–К.: ВД «Професіонал», 2005.– 672 с.
6. Пурик Е. П. Люди и ВИЧ / Евгений Пурик. – К.:Альянс, 2006.– 635 с.
7. Савчин М. В. Здатності особистості / Мирослав Савчин.–К.:ВЦ «Академія», 2016. – 288 с.
8. Тітов І. Г. Духовні цінності сучасного студентства / Іван Тітов, Світлана Антонєць// Наукові записки. Серія «Психологія». – Острого: Видавництво Національного університету «Острозька академія», 2016. – Вип. 4. – С.65-71.
9. Черенков М.М. Накануне. Предчувствие Реформации / Михайл Черенков. – К. : ООО «Книгоноша», 2013. – 229 с.
10. Указ Президента України №580/2015«Про Стратегію національно-патріотичного виховання дітей та молоді на 2016-2020 роки»/ Режим доступу <http://www.president.gov.ua/documents/5802015-19494>

ВПЛИВ МУЗИКИ НА ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ

*Дуда Аліна Олександрівна
м. Полтава*

Наукові дослідження. За словами англійських вчених музика сприяє спортивним рекордам, діє як допінг. Не дарма ж у фітнес центрах звучить музика. Перевірити це наукове відкриття не складно, помітно збільшується активність, якщо під час ранкової зарядки включити енергійну мелодію. Запас бадьорості може зберігатися не одну годину після тренування. Професіонали радять слухати швидко музику під час занять спортом і повільну в момент відпочинку.

Американські маркетологи з допомогою ритмів регулюють наповненість залу покупцями. Наприклад, в години пік в Макдональдс звучить енергійна музика, вона не дає відвідувачам розслабитися, мотивує їх робити замовлення і обідати в швидкому темпі, тим самим збільшується кількість клієнтів. В інший час, навпаки, мелодії ставлять спокійні, щоб клієнт в спокійній обстановці нікуди не поспішав і робив більше замовлень.

На думку вчених з штату Юта музика здатна притупляти біль. А вчені з Гонконгу впевнені, що вона покращує пам'ять і роботу серця.

Потрібно згадати про дзвін дзвонів і духовні піснеспіви, які мають не тільки духовне і душевне значення, але позитивно діють на стан психіки людини.

Вплив музики на психіку людини. Зв'язок музики з психікою тісний. Щоб мелодія благотворно впливала на психоемоційний стан, людина повинна слухати саме те, що йому подобається. Будь-який навіть самий титулований твір може дратувати вас.

Слухайте вранці енергійну музику, вона піднімає настрій і заряджає оптимізмом. Навпаки, відволіктися від повсякденної суєти допомагає тиха спокійна мелодія.

Але не кожна улюблена музика здатна заспокоювати. Адже не завжди людина має бути на позитиві або в розслабленому стані. Є багато інших емоцій і вражень, які необхідно випробовувати, щоб відчувати життя у всій її різноманітності. Наприклад, жінка часто включає ліричну мелодію, щоб згадати про втрачене кохання. З психологічної точки зору мелодія не дає позитивного ефекту, але ностальгія така ж частина нашого життя, як і радість.

Те ж стосується стилістичних уподобань. Загальноновизнано, що класична музика позитивно впливає на організм людини. Але не кожен, у той чи інший час, здатний сприймати глибокі класичні твори. Тим більше що багато композиторів писали хвилюючу і тривожну музику.

Зараз на кожному кроці можна зустріти людину, яка слухає музику в навушниках. Найчастіше це молодь, яка не розлучається зі своїм плеєром ні вдома, ні в школі, ні в транспорті.

Чим же загрожує часте слухання музики в навушниках? Першими забили тривогу американські вчені. Науковий співробітник Університету Пердью Роберт Новак заявляє, що американські лікарі почали діагностувати в молодих людей різке зниження слуху зі швидкістю, яка властива людям похилого віку. Новак напругу зв'язує цю тенденцію з постійним використанням навушників, які відтворюють музику з небезпечною для організму гучністю.

Будь-які гучні звуки, в тому числі і музика із плеєра, пошкоджують так звані волосоподібні клітини, які знаходяться у внутрішній частині вуха. Вони допомагають переносити звукову інформацію в мозок.

Головна небезпечність mp3-плеєрів полягає у тому, що при прослуховуванні музики **погіршення слуху відчувається не відразу**. Наслідки стануть помітними тільки через декілька років і проблеми слуху вже не буде можливо вилікувати.

Медики вважають, що найтихішим звуком, який може вловити наше вухо – це 10-15 дБ. Шепіт оцінюється в 20 дБ, звичайна розмова в 30-35 дБ. Крик з рівнем звукового тиску в 60 дБ вже призводить до дискомфорту, а найшкідливіші для вуха звуки з силою від 90 дБ. Іншими словами, будь-які звуки з рівнем 100-120 дБ – серйозний іспит для твоїх вух. Такого ж звукового тиску можна досягти будь-якими сучасними навушниками.

Доктор Брайан Флайгор з Гарвардської медичної школи провів випробування впливу різних типів навушників на здоров'я людини. Виявилось, що чим менші навушники тим вище звуковий тиск в не залежності від заданих параметрів гучності. На відміну від великих навушників де вухо повністю закрито корпусом, вкладиші такого типу, як наприклад ті, що поставляються у комплекті з Apple iPod, підвищують рівень звукового тиску на 9 дБ. Цифра може здатися незначною, якщо не знати, що децибелі – це логарифмічна одиниця вимірювання відносно рівня сигналу, тобто збільшення звукового тиску на 9дБ означає без малого двократне збільшення.

Проблема глухоти від частого слухання музики також відкрито обговорюється в авторитетному музичному журналі Rolling Stone. Там же можна знайти поради лікаря: в середньому, при використанні звичайних навушників можна без шкоди слухати музику з гучністю трохи більше половини від максимальної протягом однієї години. Для більшої половини навушників-вкладишів цей термін зменшується в два рази. Також там даються поради про те як запобігти втрату слуху: не потрібно підвищувати рівень гучності, намагаючись заглушити навколишні звуки, рівень шуму в метро досягає 105 дБ, а трохи збільшивши гучність можна отримати небезпечні для здоров'я 110 дБ, також користуйтеся закритими навушниками і давайте своїм вухам відпочивати.

Перелік використаної літератури:

1. Арнхейм Р. Искусство и визуальное восприятие / Пер. с англ. В. Н. Самохина. – М.: Прогресс, 1974. – 392 с.
2. Бахтин М. М. Эстетика словесного творчества: Сб. избр. тр. – М.: Искусство, 1979. – 423 с.
3. Беляева-Экземплярская С. Н. Заметки о психологии восприятия времени в музыки // Проблемы музыкального мышления: Сб. ст. / Сост. и ред. М. Г. Арановский. – М.: Музыка, 1974. – С. 303 – 329.
4. Бочкарёв Л. Л. Применение психологических знаний в практической деятельности музыканта-педагога: Метод. разраб. – М., 1981. – 27 с.
5. Готсдинер А. Л. Музыкальная психология. – М.: Магистр, 1993. – 263 с.

ВПЛИВ КОМП'ЮТЕРА НА ЗДОРОВ'Я ДИТИНИ

*Герасименко Оксана Володимирівна
м. Полтава*

У наш час комп'ютери так глибоко проникли в усі сфери нашого життя, що жити без цієї розумної машини складно. Те, що дорослим зовсім недавно здавалося дивом техніки, для дітей зовсім не диво, а просто цікава річ, з якою можна возитися як із всякою новою іграшкою. Але треба задуматись, який вплив комп'ютера на здоров'я дітей. Чи безпечний він? Цим побоюванням є підстави, але не тому, що комп'ютер «випромінює щось страшне» і «може вдарити струмом». Шкоду комп'ютер приносить в тому випадку, коли діти (та й багато дорослих) не дотримуються простих правил, які призначені для того, щоб звести до мінімуму