

- позаплановий;
- цільовий [3].

Саме вступний інструктаж має проводити спеціаліст з охорони праці в навчальній установі. Всі інші – зобов'язані забезпечувати безпосередні керівники робіт. Саме вони мають вносити відповідні відмітки в Журнал запису проведених інструктажів. В освітній установі працюють над розробкою локального положення про процес навчання та інструктажі з охорони праці. Документацію має погодити керівник організації. Раз на 3 роки кадри навчального закладу проходять перевірку знань з питань охорони праці. Допускати в робочий процес членів колективу, що не прослухали курс навчання та не склали випробування – забороняється.

Одним із основних завдань, які потрібно виконати, щоб успішно виконати вимоги державної політики в галузі охорони праці, є значне підвищення рівня усієї профілактичної роботи щодо запобігання нещасним випадкам та професійним захворюванням.

Перелік використаної літератури:

1. Методичні рекомендації щодо організації роботи з охорони праці в навчальних закладах. – Київ, 2010. – 22 с.
2. Система роботи з охорони праці у навчальному закладі (Матеріали на допомогу керівникам навчальних закладів) / Упорядник Мороз П. Д. – Бурштин: «Банах», 2006.
3. Управління охороною праці в навчальному закладі. Режим доступу: <https://www.sop.com.ua/article/159-qqq-17-m1-25-01-2017-upravlnnya-ohoronoyu-prats-v-navchalnomu-zaklad>

ІНДИГЕННА МІКРОФЛОРА – ПЕРША ЛАНКА ЗАХИСТУ ОРГАНІЗМУ ЛЮДИНИ

*Неборак Сергій Сергійович
м. Полтава*

Людина є відкритою біологічною системою, яка отримує все необхідне з навколишнього середовища, але поряд з корисними та необхідним для життя в організм людини постійно надходить значна кількість бактерій, вірусів, найпростіших, а також різноманітні отруйні речовини. Протягом процесу еволюції в організмі людини сформувалися різні захисні системи. Перша на шляху надходження цих речовин, стоїть біологічно активна плівка, яка вистилає всі порожнинні органи людини, яка складаються з ГАСАБ-флори (грампозитивних аспорагенних сахаролітичних анаеробних бактерій) [1, 3].

Постійна зміна умов навколишнього середовища призводить до порушення цілісності біологічно-активних частин біоплівки, що проявляється у вигляді дисбіотичних порушень, тим самим відкривається шлях для надходження як канцерогенних так і інших речовин у внутрішнє середовище організму, які впливають на різні фізіологічні та психічні процеси [2,3,6].

Мікрофлора людини відіграє величезну роль у забезпеченні обмінних процесів, синтезі вітамінів, гормонів, незамінних амінокислот, інших біологічно активних речовин, засвоєнні кальцію та заліза, а з іншого боку – знешкодженні токсинів, алергенів, мутагенів, канцерогенів, регенерації епітеліальної тканини, гальмуванні росту патогенних та умовно-патогенних мікроорганізмів, підтриманні бар'єрної функції кишечника. Одним із найперспективніших напрямів поліпшення здоров'я, відновлення мікрофлори людини є застосування мультипробіотичних препаратів, які відновлюють мікрофлору кишечника [4].

З вище сказаного, я дослідив вплив мультипробіотика «Симбітер Ацидофільний» на деякі показники функціонального стану центральної нервової систем та на короткочасну пам'ять.

Мною було проведено дослідження впливу мультипробіотика «Симбітер Ацидофільний» на короткочасну пам'ять, яка здійснювалося за допомогою методики, розробленої Е. Джекобсоном, яка полягала у відновленні послідовності продиктованих чисел у певному інтервалі часу та розкласти картки у правильній послідовності, які були на першому етапі експерименту, що оцінювалася по п'яти бальній шкалі. Рівень складності завдань на запам'ятовування кожен раз були однаковими, хоча завдання були змінені.

Після проведення дослідження було встановлено відмінності між результатами, які були одержані на початку досліду та вкінці. В контрольній та експериментальній групі середній результат по короткочасній пам'яті за Е. Джекобсоном склав 3,3. Після 30 днів вживання

мультипробіотика «Симбітер Ацидофільний» результати були наступними, в контрольній 3,3; а в експериментальній 3,8; що перевищували контрольні в 0,5 або 115,15%. Дані результати я пов'язую з продукцією вітамінів мікроорганізмами та кращою засвоєністю мікроелементів. Корисні бактерії, що входять до складу мультипробіотиків, є активними продуцентами вітамінів В₁, В₂, В₃, В₆, В₉, В₁₂, Е, РР, з амінокислот лізин і глутамінова кислота. Як відомо, лізин та глутамінова кислота впливають на мінеральний обмін (сприяє засвоєнню кальцію, фосфору, заліза), впливає на кровотворну функцію кісткового мозку й на активність ферментів, відіграє важливу роль у азотистому обміні, нормалізує обмінні процеси [7].

При визначенні якості сну, учасникам пропонувалися питання, як вони оцінюють свій стан після 8 годинного сну вночі.

В результаті дослідження встановлено, що в експериментальній групі показники були вищими на 0,3 або 108,57%, це пов'язано по-перше, з тим, що початок дослідження співпав з періодом закінчення зимової сесії, коли нервова система студентів почала відновлюватись; по-друге, з синтезом вітамінів В₁, В₂, В₃, В₆, В₁₂, РР, Е, К корисними бактеріями. Глутамінова кислота є нейромедіатором гальмівного типу, що нормалізує сон [7].

Отже, використання мультипробіотика «Симбітер Ацидофільний» є найбільш сприятливим для відновлення здоров'я людини за рахунок продукції широкого спектру біологічно-активних речовин.

Перелік використаної літератури:

1. Ардатская М.Д. Исследование содержания и профиля низкомолекулярных метаболитов сахаролитической толстойкишечной микрофлоры в норме и патологии: Дис. ... канд.мед.наук. – М.: Биотехнология. – 1996. – №45. – С. 230–246.
2. Бережной В.В., Карамарев С.А., Мартынюк В.Е., Шунько Е.Е., Янковский Д.С., Дымент Г.С. Микроэкологические нарушения у детей и современные возможности повышения эффективности их коррекции // Здоровье женщины. – 2002. – №4(12). – С. 79-92.
3. Бабин В.Н., Домарадский И.В., Дубинин А.В., Кондракова О.А. Биохимические и молекулярные аспекты симбиоза человека и его микрофлоры // Рос. хим. ж. – 1994. - №38(6). – С. 66-78.
4. Бабин В.Н., Минушкин О.Н., Дубинин А.В. и др. Молекулярные аспекты симбиоза в системе хозяин-микрофлора // Рос.ж. гастроэнтерологии, гепатитологии, колопроктологии. – 1998. – №6. – С. 76-82.
5. Проблемные вопросы микроэкологии и антибактериальной терапии новорожденных с перинатальной патологией / Е.С. Шунько [та др.] // Здоровье женщины. – 2004. - № 4(20). – С. 171-177.
6. Янковский Д.С. К вопросу биологической стимуляции пробиотических бактерий / Д.С. Янковский, Г.С. Дымент // Здоровье женщины. – 2005. - № 2 (22). – С. 205-213.
7. Mock D.M. Biotin. In: Handbook of Vitamins / D.M. Mock // McCormick DB, Suttie JW, editors. New York: CRC. – 2006. – P. 361–377.

ПРОБЛЕМА ОСВІТЛЕННЯ ВИРОБНИЧИХ ПРИМІЩЕНЬ

*Чубикіна Юлія Русланівна
м. Полтава*

Реалізація знань, умінь і досвіду людини можлива завдяки працездатності. Ефективна трудова діяльність забезпечується, завдяки врахуванню фізіологічних і психологічних закономірностей функціонування людського фактора. Працездатність людини є фізіологічною основою продуктивності праці.

На працездатність та організм людини в процесі виробництва впливає ціла низка факторів виробничого середовища, з яких до основних відносять освітленість у робочій зоні.

Кожної секунди людина отримує інформацію із навколишнього середовища і серед неї близько 90% сприймається через зоровий канал. Щоденна добова зміна світла і темряви, тобто дня і ночі, визначає біологічний ритм – бадьорість і сон. Ось чому недостатня освітленість або її надмірна кількість призводять до зниження рівня збудженості центральної нервової системи та природної активності усіх життєвих процесів [3]. Розглянемо вплив освітлення на організм та здоров'я людини в цілому.

Погане освітлення робочих місць є однією із причин низької продуктивності праці та багатьох нещасних випадків на виробництві. Зокрема, людина може залишитися інвалідом чи навіть загинути, не говорячи про те, що втрати складають значні суми. Працююча людина при недостатньому освітленні має напружувати очі, їй складно відрізнити оброблювані предмети,