

*Сергій Курган, Володимир Жовноватюк, Олександр Шевченко*  
*Науковий керівник: к. п. н., доц. Соколенко Л. С.*

## **ФОРМУВАННЯ У ДІТЕЙ ТА МОЛОДІ ОСНОВ ВАЛЕОЛОГІЧНОЇ ПОВЕДІНКИ**

Відношення до свого здоров'я є частиною загальної культури людини. Базова валеологічна освіта передбачена шкільною програмою і дає дитині головні поняття про способи підтримки здоров'я.

Гурткова робота націлена на поглиблення знань дітей про методи збереження здоров'я, підготовку до сімейного життя, фактори ризику розвитку захворювань, тяжкі наслідки шкідливих звичок, ризикованої поведінки. Поєднання освітньої гурткової роботи з уроками фізкультури є, можливо, оптимальним для формування здорового способу життя дитини.

Перед усе, для гармонійного розвитку дитині необхідний рух. Він стимулює здатність дитини мислити, мовний апарат. Ще змалечку турботливі батьки грають з малечею в пальчикові ігри, усвідомлюючи, що це, як ніщо інше, сприяє його розвитку. Більш старшим дітям, як повітря, необхідний рух. Тіло дитини, його постава, пози, які він приймає, є зовнішнім виразом психоемоційного душевного стану. В теперішній, дуже непростий навіть для дорослих, час діти все частіше переживають почуття, для них не характерні: душевний біль, самотність, пригніченість, беззахисність. Надмірні психологічні навантаження не сприймаються свідомістю дитини, придушуються. Такі приховані почуття, емоції створюють напругу м'язів та енергетичні блоки. Дитина відчуває фізичний дискомфорт, який проявляє себе напругою м'язової тканини, порушенням функції внутрішніх органів і систем, болем, а пізніше – і психосоматичними захворюваннями. Дуже важливо своєчасно помітити зміни, що виникають на рівні фізичного тіла у вигляді порушення постави, деформації хребта, плоскостопості, скривлення ніг, порушення поз стоячи і сидячи, що приводить до гравітаційних сколіозів. Сколіози діагностують зараз у більшості дітей. Гурткова робота з дітьми дозволяє, використовуючи прості діагностичні прийоми, виявити симптоми сколіозу і навчити дитину методам корекції. Це декілька фізичних вправ, які при постійному їх виконанні дають позитивний результат.

Протягом навчання в школі кількість дітей з хворим серцем збільшується в 2,3 рази, ендокринними захворюваннями – вдвічі. В світі налічується 155 млн. дітей з надмірною вагою та ожирінням. Вчителі та батьки можуть вплинути на ситуацію, допомогти дітям шляхом зниження впливу головних факторів ризику розвитку серцевих захворювань. Вони, за рекомендацією Всесвітньої організації охорони здоров'я, можуть постійно контролювати вагу тіла дітей, забезпечувати здорове харчування, регулярну фізичну активність. Необхідно якомога більше рухатись: навіть

12 хвилин щоденних занять фізкультурою, як рекомендують спеціалісти з профілактичної медицини, подовжують здорове життя на 5–6 років, а 10 тис. кроків на день в спортивному темпі – найдешевша ціна здоров'я.

Розроблені спеціальні правила контролю харчової поведінки: їсти не поспішаючи, не їсти, коли не хочеться, не переїдати, не використовувати їжу як компенсацію психологічних стресів, харчуватись різноманітними продуктами, обирати харчування з великою кількістю овочів, фруктів, зернових (не менше 400 г фруктів, овочів на добу). Оптимальна вага тіла вираховується за формулою: вагу в кілограмах ділять на квадрат довжини тіла в метрах. Показник в межах 20–25 одиниць – нормальна вага, менше 20 – дефіцит ваги, 25–30 – другий ступінь ожиріння, 30–40 – третій ступінь ожиріння, більше 40 – четвертий.

Одним з важливих питань харчування є вживання достатньої кількості йоду. Третина населення світу досі не отримує необхідної кількості йоду з їжею. В Україні також спостерігається значне підвищення захворюваності щитоподібної залози, яке пов'язано з недостатністю йоду в раціоні харчування. Щитоподібна залоза дітей і підлітків є найбільш чутливою до нестачі йоду в їжі, радіаційного впливу та інших зовнішніх та внутрішніх факторів. Небезпеку становить дефіцит йоду в організмах вагітних, що є причиною кретинізму у дітей, народження немовлят з низькою масою тіла, нейросенсорною глухотою, косоокістю, спастичними паралічами, а також мертвонароджень, самовільних викиднів. Нестача йоду в організмі впливає на розумову здатність дітей старшого віку, дорослих, обумовлює безпліддя і через 2-3 покоління, якщо не будуть вжиті адекватні заходи, загрожує спричинити інтелектуальний занепад нації. Йод надходить в щитоподібну залозу з продуктами харчування, входить до складу гормону залози – тироксину, який впливає на всі органи і системи організму. Вживання тільки йодованої солі вирішує проблеми з постачанням достатньої кількості йоду в організм дитини.

Наша земля багата на лікарські рослини, які можуть захистити від багатьох недуг. Зараз у мешканців міста є свої ділянки землі, де окрім садовини та городини, мають обов'язково культивуватись лікарські рослини: алтея, материнка, чебрець, родовик, м'ята, калина, агрус, смородина тощо. Лікарські рослини в змозі зв'язувати та виводити з організму людини радіонукліди, солі важких металів, пестициди та інші техногенні забруднення. Багато природних сорбентів міститься у фруктах, овочах, зернових культурах. Бажано, щоб родини мали на столі, в залежності від сезону, буряки, цибулю, часник, гарбуз, капусту, кукурудзу, моркву, огірки, кабачки, яблука, айву, сливи, агрус, суниця, брусницю, смородину. Такі знані рослини як насіння льону, лист подорожника, суцвіття липи, плоди шипшини, квітки ромашки, полин здавна використовуються народною медициною для збереження молодості та бадьорості. Необхідно, щоб дівчатка знали, як зварити смачні борщ та

кашу, потішити родину варениками та узваром.

Загартування є важливим питанням, яке має входити до програми валеологічної освіти. Могутнім оздоровчим фактором є холодна вода. Ще на початку 20 сторіччя фізіологи відкрили стимулюючу дію холодної води на функцію щитовидної залози. Тому купання у відкритих водоймах, а Київ на них багатий, щоденний холодний душ зміцнюють організм, мобілізують для роботи. Починають з умивання холодною водою, поступово збільшуючи холодове навантаження. Регулярне провітрювання жилих та робочих приміщень, сон з відкритими вікнами, біг за будь-якої погоди легко одягненим буде запорукою своєрідного тренування організму дитини, захисту від інфекційних хвороб.

Дослідження Інституту педіатрії, акушерства і гінекології АМН України показали, що третина учнів молодших класів, половина середніх та старших класів не дотримуються режиму праці і відпочинку. Діти не досипають, дуже мало бувають на свіжому повітрі, понад 2 години проводять перед екранами. Це призводить до зниження працездатності, головного болю, емоційної лабільності. Роз'яснення впливу режиму дня на здоров'я відіграє величезну роль в збереженні здоров'я. Обов'язковими є 10-хвилинні перерви в роботі через кожні 45 хвилин, переключення з одного виду діяльності на інший, фізичної і розумової праці, сон не менше 8 годин на добу, обов'язково в нічні години, освоєння методик релаксації, аутотренінгу, самомасажу, дихальних вправ.

Багато уваги приділяється зараз подоланню в суспільстві алкоголізму та наркоманії. Потрібно знайомити дітей з правдивими, науково доведеними фактами про вплив алкоголю на людину. В цілому в світі від алкогольної залежності страждають 140 млн. чол. У Європі кожна четверта смерть чоловіків пов'язана з алкоголем, 5 % усіх смертей серед молоді у віці від 15 до 29 років обумовлено вживанням алкоголю.

Теорія кумулятивної ризикованої поведінки стверджує, що вживання алкоголю та тютюну – прояви симптомів більш загальних соціальних проблем. Задача профілактики – переконати людей добровільно та на тривалий строк змінити свою поведінку, зробивши її більш безпечною.

В умовах хронічних стресів діти та дорослі потребують інформування про методи збереження психічного здоров'я. Протягом життя 10–15 % людей можуть страждати на депресію. Це захворювання обумовлено порушенням хімічного балансу мозку і потребує серйозного лікування. Профілактика депресії полягає в тому, що дітей потрібно навчити життєві труднощі та негаразди сприймати як кроки до самовдосконалення, відпрацювати у них стійкість до впливу стресогенних ситуацій.

Таким чином, можна зробити висновок, що оздоровлення явище багатовекторне, тому необхідна чітка система превентивного виховання, яке включає: збільшення кількості годин та якісні зміни у системі

фізичного виховання; наполегливий медичний моніторинг та пропаганда здорового способу життя, нівелювання стресоутворюючих факторів; у зв'язку з інформаційною революцією варто переглянути ставлення до змісту навально-виховного процесу, навчити учня отримувати необхідну інформацію при мінімальних затратах енергії та здоров'я.

#### **Список використаних джерел:**

1. Бойченко Т. Є. Валеологія в системі національної освіти: специфіка системи, перспективи / Т. Є. Бойченко // Валеологія – наука про здоровий спосіб життя. – К. : Знання України, 1996. – С. 5–11.
2. Горащук В. П. Теоретичні підходи до формування культури здоров'я школярів / В. П. Горащук // Зб. Наук. Праць Бердянського державного педагогічного інституту ім. П. Д. Осипенко (Педагогічні науки) : у 2-х ч. – Ч. 2. – Бердянськ, 2002. – С. 128–136.

*Анастасія Куріч*

*Науковий керівник: викл. Дубовик В. В.*

#### **«БОЖЕСТВЕННА ПРОПОРЦІЯ» – МИНУЛЕ Й СЬОГОДЕННЯ**

*«У геометрії є два скарби – теорема Піфагора і поділ відрізка в крайньому і середньому відношенні. Перше можна порівняти з цінністю золота, друге можна назвати коштовним каменем»*

*Йоганн Кеплер*

Пропорції та відношення в сьогоденні використовуються всюди. Чи гарно буде виглядати скульптура, скажімо ніс якої займає пів обличчя? Чи практично буде виглядати будинок, у якого не збережені пропорції? Але чи існують «стандартні», «ідеальні» пропорції». На це питання намагалися відповісти багато вчених і дійшли до спільної думки, що така пропорція існує. Дехто називав «золотим перетином», дехто «божественною пропорцією», але всі мали а увазі одне і те ж [1]

У математиці принцип «золотого перетину» вперше було сформульовано в «Початках»Евкліда, найвідомішому математичному творі античної науки, написаному в III ст. до н.е. Секрети «золотого перетину» зберігалися в суворій таємниці. Вони були відомі тільки обраним. Одним із таких обраних, був Лука Пачолі – геніальний італійський математик.

У часи середньовічного Ренесансу – Лука написав першу книжку про «золотий переріз», назвавши її «божественною пропорцією». На його думку, навіть Бог використовував принцип золотого перерізу для створення Всесвіту. Цю ідею пізніше використав Кеплер, остання книжка так і називалася – «Гармонія Всесвіту». Пачолі вважають творцем нарисної