

По статистиці через 1 рік після перенесеного абортів порушення в репродуктивній системі виявляються в 15% жінок, а через 3-5 років в 50%.

Отже, будь-який аборт може тягнути за собою низку наслідків, які негативно впливають на здоров'я жінки чи дівчини-підлітка: [4]

- Аборт – це операція, яку виконують «всліпу», не бачачи, а тільки відчуючи, що робиш, тому, особливо при першому аборті, може бути перфорація матки;
- Можуть розвинути різні запальні захворювання, від яких навіть можна померти ( сепсис, перитоніт);
- Аборт може призвести до безпліддя в подальшому, особливо перший, через запалення в маткових трубах;
- Він може призвести до виникнення позаматкових вагітностей і знову безпліддя після них;
- В організмі вагітної жінки у всіх органах і системах настає гормональна перебудова і зміни. При абортах це все може призвести до виникнення раку шийки матки, яєчників і молочних залоз;
- Аборт – це сильна моральна і психологічна травма для жінки і тому може призвести до виникнення статевого інфантилізму та статевої холодності;
- Не варто забувати про стрес, який згодом провокує в жінок (особливо в підлітків) депресію, занепокоєння, почуття провини й страху. [5]

Важлива роль у збереженні репродуктивного здоров'я належить сім'ї, яка повинна формувати у дітей мотивацію на ведення здорового способу життя, зміцнення здоров'я, тому що поєднання неінформованості та наукової неграмотності призводять до того, що формується невірна стратегія виховання статевої культури дітей та підлітків.

Рання вагітність та аборт – це не тільки проблема батьків та підлітків, а і суспільна проблема, над якою мають спільно працювати батьки, психологи, вчителі й лікарі.

### Література

1. Куликова Л. Ф. Слинько Л. І. Статеве виховання дітей та підлітків // К.: Здоров'я 1988. – 46 с.
2. Лозинський В. С. Молодь і здоров'я // – К.: Главник, 2006. – 112 с.
3. Навроцька Г. М. Це треба знати всім // К.: Техніка, 2003. – 136 с.
4. Рибалка О. Я. Виховання у підлітків культури міжстатевих стосунків (спецкурс для студентів біологічних факультетів) // – Полтава: Верстка, 2009. – 128 с.
5. Фролова О. Т., Гранат Н. Е. Вред аборта // – М.: Медицина, 1989. – 76 с.

## **ЗНАЧЕННЯ СНУ ДЛЯ ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ**

*Шепель В.В., Новописьменный С.А.  
Полтавський національний педагогічний університет імені В.Г. Короленка*

Загальновідомо, що якісний сон - це запорука гарного самопочуття протягом дня, ефективної праці і хорошого настрою. Звичайно, потреби кожної окремої людини у сні суто індивідуальні. Наприклад,

Наполеон Бонапарт цілком задовільнявся чотирма годинами сну на добу. Але це виняток. Пересічній людині в середньому потрібно для сну 7-8 годин. І якщо людина систематично недосипає, це веде до постійно підвищеного вмісту гормонів стресу - катехоламінів та кортизолу - в крові, підвищення рівня холестерину та прискорення процесів старіння.

Оптимальний час відходження до сну у кожного різний. Людина, як, зрештою, й інші живі істоти, має "внутрішній годинник", який визначає час настання або припинення циклічних змін в організмі людини. Щодо сну, то є три основних типи людей - "жайворонки", "сови" і "голуби".

Приблизно у 20-25% людей внутрішній час біжить швидше. Їх і називають "жайворонки". Така людина ввечері відчуває сонливість та спад сил, але вранці легко прокидається з першими сонячними променями. Дефіцит сну, який поступово накопичується, "ранні пташки" зазвичай компенсують післяобіднім відпочинком або час від часу відправляються відпочивати ввечері раніше [2].

Людей, у яких внутрішній годинник "відстає" від реального часу дещо більше - 30-40%. Їх прийнято називати "совами". У них період бадьорості затягується аж до глибокої ночі, оскільки сигнал про необхідність сну надходить із запізненням. Але, на відміну від "жайворонків", ранній підйом для "сови" - справжня кара. І навіть незважаючи на накопичений дефіцит сну лягати у постіль раніше - нема сенсу: ввечері внутрішній годинник знову запізнюється з сигналом відбою. Лягати у постіль без сну - звичайна річ для "сови". З цим або доведеться змиритися, або треба обирати роботу, яка дозволяє вставати пізніше. "Сова", яка хронічно недосипає, ризикує раніше однолітків захворіти на ішемічну хворобу серця та гіпертонічну хворобу. До речі, на серцево-судинні хвороби "сови" хворіють частіше, ніж "жайворонки". Пов'язано це знову ж таки з тим, що у "сов" рівень гормонів в організмі у 1,2-1,5 рази вищий. Певною мірою цей "допінг" стимулює вечірню активність "сов", але підвищений гормональний тонус має зворотну сторону: організм швидше виснажується, швидше виникають хвороби [3].

Звичайно, не все так погано. Психологи вважають, що люди зі сповільненими біоритмами менше за інших піддаються дезорієнтації та паніці, їх важче "вивести з себе". Таким людям властиві якості, необхідні пілотам, водіям, пожежним, саперам.

Крім "жайворонків" і "сов" існує третій тип - так звані "голуби". Їх біологічні годинники йдуть синхронно з циркадними ритмами і не створюють жодних проблем самим "голубам". Такі люди володіють значними адаптаційними можливостями. Вони вчасно лягають та вчасно встають. Окрім того, вони швидше і легше відновлюються після змін часового поясу (наприклад, після трансконтинентального перельоту).

Для того, щоб у людини був повноцінний сон необхідно дотримуватись наступних правил. При виборі ковдри орієнтуватися необхідно на Ваші індивідуальні потреби: комфорт під час сну залежить від відчуття достатнього тепла або прохолоди, що залежить від здатності ковдри зберігати тепло. Гарна ковдра здається приємно легкою, м'якою. Краще мати комплект ковдр - зимову та літню, це дозволить спати в комфорті при будь-якій температурі в приміщенні. Матеріал

для ковдри може бути як натуральний (вата), так і штучний (синтетичні волокна на основі ПВХ, полістиролу, поліпропілену). Ватяна ковдра значно важча, не рекомендується особам з алергічними захворюваннями дихальних шляхів (а при сенсибілізації до домашнього пилу - протипоказана).

В державах з високою культурою сну термін служби постільної білизни, а особливо подушок, обмежений 3-5 роками. Ковдри у європейських країнах звикли міняти через 8-10 років, що значно частіше, ніж в Україні. Дивно, що для нашої ментальності є звичною зміна верхнього одягу, який служить кілька років (і то не щодня), а ось те, що контактує з нашою шкірою щоночі, ми використовуємо по кілька десятиріч (дехто ще передає "постільний антикваріат" дітям у спадок). А потім шукаємо причини поганого ранкового самопочуття ("радіація", "екологія" тощо).

При виборі подушки потрібно знати, що хороша подушка підтримує голову та шийний відділ хребта, допомагає шії та м'язам плечового поясу розслабитися. Зверніть також увагу на ширину Ваших плечей, найчастішу позу під час сну, м'якість матрацу і матеріал, з якого зроблена подушка. Чим ширші плечі, тим вища подушка необхідна. Якщо Ви спите на спині, то Вам потрібна нижча подушка, ніж при сні на боку. Подушка повинна заповнити простір між головою та плечами так, щоб шийний відділ хребта лишався випрямленим. Якщо матрац м'який, то подушка має бути нижчою, ніж на твердій поверхні.

Якщо:

- рука постійно підкладається під подушку або під голову, то подушка занижка;
- постійно виникає дискомфорт, причиною може бути зависока подушка;
- вранці болить шия, а плечі "дерев'яні" - подушка занижка, а матрац надто жорсткий.
- періодично доводиться повертати пір'яну подушку іншим краєм - пір'я зносилося і збилося, пришла пора міняти подушку.

При виборі виробів з пуху та пір'я важливим питанням є чистота наповнювача. Взявши до рук подушку, похлопайте по ній. Якщо з подушки летить пилука - пух погано промитий, або засипано пір'я, яке було у використанні [1].

Традиційним і найпопулярнішим матеріалом для наповнення подушок є суміш пуху та дрібного пір'я гусей або качок. За рахунок можливості циркуляції повітря всередині подушки, такий наповнювач поглинає вологу, яку виділяє шкіра під час сну, а потім випаровує її у повітря. Вовняні подушки у нас непопулярні, але вони також досить легкі, теплі та м'які. Спеціалісти стверджують, що вовна тертям волокон створює електростатичне поле, яке позитивно впливає на здоров'я людини. Цей матеріал також "дихає". Повітряний прошарок між волокнами дозволяє зберегти тепло в морози або прохолоду у спеку. Народна медицина широко використовує вовну при суглобових болях, радикулітах.

Для любителів експериментів можливо підійде подушка з начинням з гречаних лусочок. Цей матеріал здатний приймати потрібний профіль, добре пропускає повітря та забезпечує м'який точковий

масаж. Звичайно, далеко не всім сподобається специфічний запах такої подушки, а ще незвичайне "похрустування" подушки.

Причини порушення сну, або утрудненого засипання можуть бути різними.

По-перше, не треба при найменшому натяку на утруднене засинання бігти до аптеки - дослідження показали, що 80% людей, які скаржилися на безсоння, насправді лежали без сну не більше 30 хвилин. Це не є патологією і не потребує корекції. Інша річ, коли не вдається заснути протягом більш тривалого часу - 1-2 години. Тоді слід проаналізувати можливі причини такого стану. Ними можуть бути: денний сон, незвичайно ранній відхід до сну, стан психоемоційного збудження, незручна постіль, дуже низька або висока температура у спальні, сторонні шуми, випита нещодавно кава тощо. Якби я був філософом, то сказав би, що до нічного сну треба готуватися від світанку. Надмірно пізній підйом, низька фізична активність протягом дня, перебування у стресовому стані можуть бути причиною безсоння.

По-друге, деякі лікарські засоби також можуть бути причиною порушення сну. До таких засобів відносяться: глюкокортикостероїдні гормони (дексаметазон, преднізолон, гідрокортизон, триамцинолон та інші) - при прийомі в другій половині дня; полівітаміни, прийняті ввечері (Декамевіт, а особливо ті, що містять мікроелемент хром); комбіновані лікарські засоби, що містять кофеїн (Цитрамон, Цитропак, Аскофен, Кофекс, Комбігрип тощо), адреноміметики (Еффект, Колді, Колдакт, Зестра, Комбігрип тощо); антидепресанти (флуоксетин, сертралін, амітриптилін, нортриптилін тощо); інші препарати - сиднокарб, теофілін, теофедрин, еуфілін, фенамін та багато інших. Уважно читайте анотації до препаратів, які Ви застосовуєте.

По-третє, ввечері перед сном провітритіть спальню, можна навіть залишити відкритою на ніч квартиру. За півгодини-годину до сну випийте склянку теплого молока. Ну і, звичайно, не треба збуджувати нервову систему переглядом на ніч "ужастиків", трилерів та іншої збуджуючої кінопродукції.

Якщо безсоння турбує систематично протягом кількох тижнів, стало для Вас справжньою проблемою - звертайтеся до лікаря, який підбере для Вас снодійне, а за потреби - проведе дообстеження.

#### Література

1. Доскин В.А., Лаврентьева Н.А. Ритмы жизни. - М.: 1991. - 173с.
2. Куприянович Л.И. Биоритмы и сон. - М.: 1976. - 119с.
3. Уинфри А.Т. Время по биологическим часам. - М.: 1990. - 208с.

## **ЕКОЛОГІЧНЕ ВИХОВАННЯ ЧЕРЕЗ СПОГЛЯДАННЯ ТА АНАЛІЗ ТВОРІВ МИСТЕЦТВА**

*Пивовар Н.М.*

*Полтавський національний педагогічний університет імені В.Г. Короленка*

На Тіргертнерторплац у місті Нюрнберг (Німеччина), навпроти будинку-музею художника Альбрехта Дюрера, знаходиться чавунна