

Повітряні ванни найбільш легкі і безпечні. З них рекомендується починати загартовувальні процедури. Позитивний вплив повітряних ванн залежить від температури, вологості, рухливості, чистоти і іонізації повітря. Якщо заняття фізичною культурою проводяться на свіжому повітрі, то немає необхідності в спеціальному прийомі повітряних ванн. Загартовування повітрям слід починати при 15-20 °С і по мірі адаптації до цього рівня переходити до 10 °С, починаючи з 15-20 хв. В поєднанні з фізичними вправами. Холодні повітряні ванни можна закінчувати розтиранням тіла і теплим душем. Однією із форм загартовування холодним повітрям зимою є сон при відкритій квартирці.

#### Загартовування водою

Вода має велику теплопровідність і сильний термічний вплив, порівняно з повітряною ванною тієї ж температури. Головними факторами гідро процедур є температура, тривалість дії, механічний тиск і гідроудари, особливо при плаванні і прийомі душу. Це покращує лімфо - і кровообіг. Для загартовування необхідна проломна (33-20 °С) і холодна (нижче 20 °С) вода. Температура оточуючого повітря на початку загартовування повинна бути 17-20 °С.

При водних процедурах завжди слід добитися активної шкірної реакції - почервоніння і відчуття розігріву. Найкращий час для загартовувальних процедур - відразу після ранкової зарядки. Холодові процедури перед сном не рекомендуються, оскільки вони збуджують нервову систему і погіршують сон. Ранкові водні процедури сприяють переходу організму в активний і бадьорий стан. Загартовування водою починають з обтирань - найбільш м`яких водних процедур (рушник, змочений водою). Тривалість процедури - 3-4 хв.

#### Загартовування сонцем

Точніше, прийом повітряно-сонячних ванн. В помірних дозах сонячне проміння сприятливо впливає на обмінні процеси, розвиток дитячого організму, посилює дихання і кровообіг. Крім того, сонячні сприяють виробленню витривалості до тепла.

Починають загартовування сонцем з 5-10 хв. Кожний день, доводячи час до 2-3 год.

Сонячні ванни краще приймати в ранкові години з 9:00 до 10:30. Найбільш корисний травневий загар [2].

#### Література

1. [www.artlife.rv.ua](http://www.artlife.rv.ua)
2. Грушко В.С. Основи здорового способу життя. Тернопіль 2006. – 368 с.

## **ПРИНЦИПИ РАЦІОНАЛЬНОГО ХАРЧУВАННЯ**

*Ісаков П.І.*

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

Передусім, треба розібратися, що таке раціональне харчування. Назва його походить від латинського Rationalis – розумний. Це фізіологічно повноцінне харчування, яке повинно бути різноманітним і збалансованим у всіх відношеннях.

Якщо подивитися на харчування з точки зору основних складових здоров'я, то воно є чи не найосновнішим компонентом здоров'я – як психічного, так і фізичного.

Як ми знаємо, людський організм підкоряється суворим законам термодинаміки. В зв'язку з цим можна сформулювати перший принцип (закон) раціонального та збалансованого харчування: Енергетична цінність спожитої їжі не повинна перевищувати енергозатрати організму. В наслідок від ступання від цього принципу в організмі людини накопичується надмірна кількість жиру, який утворився внаслідок розщеплення невикористаних вуглеводів (ми знаємо, що енергетична цінність 1 г білку = 2-3 Ккал, а жиру – 9 Ккал). Зайва вага, яку складає головним чином жировий шар, також потребує кровопостачання, що ускладнює і спричиняє більше навантаження на серцевий м'яз, а пізніше, і різноманітні його хвороби.

Другий принцип – це забезпечення організму всіма необхідними хімічними елементами. Еволюція людини має і зворотну сторону медалі. Хоч внаслідок неї людина і стала справді розумною істотою, але також багато життєво необхідних функцій та можливостей втратив наш організм. До цих втрачених функцій можна віднести власний синтез усіх необхідних хімічних речовин. Тому споживання якомога більш різноманітної їжі послужить забезпеченням нашого організму більшою кількістю хімічних мінеральних та органічних речовин.

З цього випливає третій принцип – це максимальна різноманітність їжі різного походження, яка забезпечить більш повноцінне функціонування нашого організму та в повній мірі розкриє його потенціал.

Останнім, але не менш важливим за попередні правилом раціонального та збалансованого харчування є дотримання оптимального режиму харчування, який включає в себе регулярність прийомів їжі, її кількість, спожита за один прийом та послідовність прийомів, тобто дотримання чергування різних видів їжі протягом доби. Режим харчування безумовно треба складати спираючись на вік, статеву приналежність та загальний стан здоров'я людини.

Взагалі, всі вище згадані принципи та правила раціонального харчування при їх дотриманні дадуть загальне підвищення рівня фізичного здоров'я, зміцнять нервову систему, а внаслідок цього і рівень психічного здоров'я значно підвищиться.

В наші дні їжа на столі людей різних соціальних груп і класів по своєму складу відрізняється хіба що смаковими та зовнішніми якостями. А хімічна та енергетична компоненти знаходяться приблизно на одному рівні. І цей рівень дуже низький. Більшість хвороб травної, опорно-рухової, ендокринної та нервової систем спричинюються не чим іншим, як неправильним харчуванням.

Цитату «Ми те, що ми їмо» я підтримую на 100 %. Адже, якщо ми з'їли, наприклад, певну кількість м'яса, яке розщепилося в нашій травній системі на поживні та мінеральні речовини, які, в свою чергу пішли на енергію для поділу і утворення нових клітин, то ці новоутворені клітини для свого функціонування будуть потребувати саме споживання м'яса. Внаслідок цього в нас виникає бажання спожити м'ясо. А воно не є корисним. І я поясню чому. Справа в тому, що м'ясо сільськогосподарських тварин, приготоване та спожите людиною в її організмі засвоюється лише на 33 % свого вихідного складу. Ось

чому, з'ївши його, в нас виникає відчуття млості і ослаблення. Можна назвати це невеличким отруєнням.

Візьмемо ж рибу. Тут зовсім інша ситуація. Спожите м'ясо риби засвоюється майже на 95 % і містить у собі більшість речовин і мікроелементів, потрібних для нормальної життєдіяльності людини. Тому м'ясо тварин можна їсти, але не частіше ніж 1 раз у місяць. Рибу ж можна споживати хоч кожен день.

Обов'язково у щоденному раціоні повинні бути присутні фрукти і овочі. В розумних кількостях вони позитивно впливають як на травну систему, так і на організм в цілому. Травна система, а особливо шлунок та верхній відділ кишечника отримують найбільшу користь завдяки тому, що різні овочі та фрукти, які містять клітковину, діють по принципу віника, який очищає стінки шлунка і сприяє кращій перистальтиці кишечника.

Також фрукти і овочі є головними вмістилищами майже всіх вітамінів, необхідних для нормального життя і функціонування людського організму. Споживати можна всі овочі та фрукти, які існують на Землі, але якщо за ціль людина має отримання повноцінного, первозданного здоров'я, то бажано використовувати в їжу тільки тих представників рослинного світу, які історично, з першої миті свого існування населяли і населяють саме той регіон чи країну, де проживає їх споживач. Адже всі позитивні якості рослини можуть передатися в повній мірі лише тій людині, генетичний код якої з самого народження запрограмований на поїдання саме цієї рослини. Не даремно існує словосполучення «рідна земля».

Іноді, особливо в літній час, можна помітити на тілі жінок різного віку зморщення в області тазового пояса. Всі ми знаємо що це хвороба ХХІ століття – целюліт. Однак мало хто знає, що виникає він у більшості випадків не внаслідок сидячого способу життя, не внаслідок ожиріння чи переїдання, а через недостатню кількість кальцію в організмі. Справа в тому, що 98,5 % кальцію в нашому тілі концентровано у кісткових, зв'язкових та сухожильних тканинах. І лише 1,5 % його припадає на м'які тканини, тобто на епідерму (зовнішній епітеліальний шар, в т.ч. шкіра). Саме коли відсутні ці 1,5 % і виникає целюліт, знижується пружність та еластичність шкіри, виникають різні негативні косметичні ефекти, підвищується нервова збуджуваність. Уберегти себе від цього можна споживаючи 0,5 літра молока або 200 г творогу або 100 г сиру за день. Також для поповнення запасів кальцію треба «задіювати» грецькі горіхи (заразом і серце, і мозок також цим порадуємо) в обачних кількостях (50-100 г в день).

## **АСПЕКТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОБЛЕМИ ЗДОРОВ'Я**

*Карпенко Ю.Г., Дмитренко І.С.*

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

Сьогодні тема здоров'я здобуває все більшу популярність як серед професіоналів, так і серед широкого загалу населення. Цікавить це питання і психологів - практиків та науковців. Проте, незважаючи на численну літературу, публікації в ЗМІ, наявність теле- і радіопрограм з цього питання (одних тільки визначень поняття «здо-