

тя легкою фізичною працею в саду і на городі. Радісний настрій знімає почуття втоми, а бездіяльність є поганим супутником відпочинку.

Дуже важливим є щорічний відпочинок. Він є просто життєво необхідним і його обов'язково треба використовувати. Суть раціонального відпочинку полягає в активному відпочинку, обов'язковій зміні умов зі звільненням від думок про повсякденну працю. Під час відпочинку необхідно засвоїти гігієнічні прийоми і ввести їх пізніше в життя у звичайних повсякденних умовах. Проводити свій відпочинок слід так, щоби його дні проходили з максимальною ефективністю для здоров'я. Активний відпочинок за загальним законом життя ритмічно змінюється сном. Цей вид пасивного відпочинку спостерігається серед усіх живих істот. Сон, який приходить на зміну бадьорому стану не може бути нічим компенсованим і не може бути нічим замінений. [2]

### Література

1. Андреев Ю.А. «Три кити здоров'я», Вид-во «РЕСПЕКС», Санкт-Петербург, 1994 р. - 382 с.
2. Полієвській С.А., Гук Е.П. «Фізкультура і загартовування в сім'ї»,
3. О политике Всемирной организации здравоохранения. "Здоровье для всех до 2000 года" // Медицинские вести. - 1997. - № 1. - С. 22-23.
4. Ріпа М.Д. "Физическая культура и спорт". Москва. Просвіта. 1985р.

## **ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ – ЗДОРОВ'Я НАЦІЇ**

*Федоренко Л.В.*

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

Хвора людина страждає не тільки фізично. Ламаючи здоров'я людини, недуга "попутно" змінює і її соціальне становище, уявлення про себе; взаємовідносини з оточенням. Здоров'я – найбільше багатство людини, ми починаємо розуміти тільки вже шукаючи кращого лікаря і дорогих ліків з етикеткою – made in. Західна медицина розвивається шляхом деталі вужчої спеціалізації розчленовуючи цілу людину на органи і системи. Однак цей природний процес наукового пізнання з часом обертається до нас своєю слабкістю у практичному плані. Спроби ізолюваного втручання лікаря вузької спеціальності в організм без урахування складних зв'язків та здатності організму хворого до саморегулювання часом дають небачені побічні ефекти. Особливо, вдаються до інтенсивної лікарської терапії та хірургічних втручань.

Зовсім інший підхід до лікування у східній медицині. Вона розглядає людський організм, як складну саморегульовану систему, яка перебуває у динамічній рівновазі з навколишнім середовищем. Терапія у східній медицині існує з сивої давнини, ще з кам'яного віку. Її застосували для лікування не тільки людей, але й тварин. Протягом тисячоліть склалися її традиції, прийоми, тонкощі. Це і мобілізація власних ресурсів, і активне залучення хворого до лікувального процесу, і мінімальне застосування медикаментів, що запобігає масовій омергизації населення та залежності хворого від ліків [1].

Усім відомо про забруднення наших річок, несприятливу екологічну ситуацію і наслідки Чорнобиля. Звичайно, наша питна вода

далеко не ідеальна. Нині у засобах масової інформації можна почути твердження, буцімто нашу воду не тільки не можна пити, а й митися нею небезпечно. Проблема питної води та її очищення існує не тільки у нас. Скрізь, де є великі міста, вода забруднюється відходами виробництва, а у сільській місцевості ще й пестицидами, нітратами, стоками сечовини з тваринницьких комплексів. Київ постачається водою з Дніпра і Десни, а вони мають великий рівень забрудненості від промисловості, судноплавства. Південні області України цю проблему відчувають ще гостріше, оскільки Дніпро у нижній течії має ще й велике бактеріальне забруднення. Тобто нині чистої води не тільки у водопроводі, а й у природі не існує? Аналіз існуючих у світі методів опріснення води довів, що найбільш екологічно чистими і безпечними можуть бути процеси, які базуються на мембранних технологіях. Українські вчені знайшли оригінальний підхід до опріснення колекторно-дренажних вод. Це дало змогу синтезувати нове покоління мембран, зокрема заряд селективних та фільтраційних. Науковці створили побутовий мембранний опріснювальний апарат, продуктивністю 5 л. на годину, а також універсальну модульну мембрану систему для установок знесолення води, продуктивністю 12-600 кубометрів на добу. Отож, будемо сподіватися, що ми невдовзі, будемо очищена вода і в природі і в водотрубах і питимемо чисту воду[3].

Смертельна загроза з ґрунту. Йдеться про таке важке захворювання, як правець. Його проява безпосередньо пов'язана з ґрунтом. Медицина віддавна вважає, що за винятком сказу та суми, а тепер і СНІДу, немає інфекційної хвороби, небезпечнішої за правець. Ця недуга супроводжує людство впродовж усього його існування .

Досконале ж вивчення цієї хвороби, з'ясування її причини відбулося наприкінці минулого століття, коли бурхливими темпами почала розвиватися мікробіологія . У 1884 р. німецький вчений А. Ніколайєф розпізнав збудник правця. На кілька років пізніше японський учений. С. Кітазо збудник правця виділив у чистій культурі, що дало змогу вивчати його властивості. Виявилось дуже цікаві явища. Найголовніше ж, що збудник правця може самостійно існувати в природі, розмножуючись у ґрунті.

Дослідження показали, що в Україні найзабрудненіші цим збудником щільні, багаті на гумус ґрунти південних областей. Там він був виділений більше, ніж у 80% зразків землі. У північних областях, особливо поліських районах, де переважно піщані, бідні на гумус ґрунти, збудник виявився у 20% досліджених зразків землі. Найзабрудненіша цим збудником земля на тваринницьких фермах, пасовиськах, угноєних городках.

Річ у тому, що травоядні тварини виділяють йод з фекаліями, майже в 90% досліджуваних зразків випорожнень була виявлена правцева паличка, у людей значно менше – у 20-30%. До організму тварин збудник правця потрапляє разом із забрудненими цим мікробом кормами (трава, сіно); до організму людини – з овочами та фруктами. Перебування збудника правця у травній системі тварин і людини не завдає їм шкоди. Надійно захищає непошкоджена слизова оболонка. Крім того, правцевий токсин руйнується під впливом травних ферментів. Хвороба вражає, коли забруднена спорами правця земля потрапить на пошкоджену шкіру або слизові оболонки. За даними багатьох дослідників під час минулих війн, коли не було щеплень

проти правця, на кожну 100 поранених захворювало 12-15 осіб, з них майже 80% вмирили. Збудник розмножується у безкисневих умовах. Тому найбезпечніші глибокі поранення з розтрощуванням і омертвінням тканини, опіки, відморожування. Потрапивши до рани, спори починають розмножуватися утворювати токсин, який і зумовлює захворювання. Інкубаційний період, тобто час від моменту зараження до перших клінічних ознак, триває від 5 до 14 діб. Перші ознаки починаються із спазму жуйних м'язів і судом м'язів обличчя, загального нездужання, ниючих болів у рані, підвищеної загальної дратливості хворого. Далі клінічні симптоми наростають. Спазм м'язів обличчя зумовлює характерний погляд хворого, так звану сардонічну усмішку. Потім приєднуються судоми м'язів тулуба до кінцівок. Тіло хворого дугоподібно згинається. Обличчя??, спітніле, усміхнене і водночас плачуче, тіло б'ється у судамах. Хто бодай раз спостерігав цю страшну картину, ніколи її не забуде. Хворі, які одужали, з жахом згадують страшні болі м'язів, які вони відчували під час хвороби [2].

### Література

1. Булич Е.Г., Муравов І.В. Валеологія. Теоретичні основи валеології: Навчальний посібник. – К.: ІЗМН, 1997. – 224 с.
2. Денисенко Н.Ф., Аксьонова О.П. Через рух – до здоров'я дітей: Навчально-методичний посібник. – Запоріжжя: 2006. – 122 с.
3. Державна Національна програма "Освіта". Україна XXI століття. – К.: Райдуга, 1994. – 61 с.

## **ВПЛИВ ХАРЧУВАННЯ НА ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ**

*Федорченко Н.А., Марченко В.В.*

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

Експерти Всесвітньої організації охорони здоров'я рахують, що стан здоров'я визначають:

- індивідуальний спосіб життя – на 50%;
- спадковість – 20%;
- вплив навколишнього середовища – 20%;
- праця медиків – 10%.

XX століття внесло корінні зміни, як в спосіб життя, так і в структуру харчування людей. Різко знизились енерговитрати і в більшості економічно-розвинутих країн в теперішній час вони досягли критичного рівня. Людині немає потреби в повсякденних умовах займатися тяжкою фізичною працею і втрачати багато енергії. Як показують статистичні і клінічні дослідження, якщо по білках, вуглеводах і жирах раціон людини вкладається в норму по кількості життєво важливих елементів (макро і мікроелементів), вітамінів і других фізіологічно-активних речовин, які знаходяться в рослинах. Ось чому мікроелементи і гіповітаміни сьогодні стали супутниками багатьох людей. Крім того, солодощі, якими торгували в давнину на базарах Азії, Індії, Персії, Єгипту, Грузії представляли собою не що інше, як цукрову тростину, різноманітні пальми. Тут релігія забороняла використання очищеного, рафінованого цукру. Рафіновані рослинні харчові масла приводять до того, що знецінюються продукти з точки зору складання