

доброго не призведе. Тому обов'язково варто потурбуватися про різноманітність блюд, щоб правильне харчування приносило ще і смакове задоволення.

Таким чином, при заняттях фізичними вправами та спортом значення правильного харчування є досить важливим.

Література

1. Методические рекомендации по организации питания учащихся школ-интернатов спортивного профиля /Л.А. Мостовая, И.А. Сливинская, П.М. Карповец и др. – К., 1984. – 21 с.
2. Смоляр В.И. Рациональное питание. – К.: Наук. думка, 1991. – 368 с.
3. Все о правильном питании и добавках при физических нагрузках. <http://streetworkout.org/index.php/pitanie/33-pravilnoe-pitanie-pri-fizicheskikh-nagruzkakh-pitanie-bez-zabluzhdenij>
4. Правильное питание и спорт. <http://neosports.ru/pitaemsysa-pravilno/pravilnoe-pitanie-i-sport.html>
5. Правильное питание при тренировках. <http://neosports.ru/pitaemsysa-pravilno/pravilnoe-pitanie-pri-trenirovkax.html>

ПРОБЛЕМА ДИТЯЧОГО ТА ПІДЛІТКОВОГО АЛКОГОЛІЗМУ В УКРАЇНІ

Білизна О.В., Корчан Н.О.

Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка

Алкоголізм серед підлітків є однією з найсерйозніших медичних і соціально значущих проблем для нашої держави. Масштаби та темпи поширення алкоголізму в країні такі, що ставлять під загрозу фізичне й моральне здоров'я підлітків. За даними ВООЗ Україна займає перше місце в Європі з проблеми підліткового алкоголізму [3].

Актуальність даної теми полягає в знаходженні методів боротьби з дитячим та підлітковим алкоголізмом, в зв'язку з надзвичайною популярністю цієї шкідливої звички серед школярів.

Щорічно у світі 9 % усіх випадків смерті молодих людей 15–29 років є наслідком зловживання алкоголем [2]. До 80 % дорослих, хворих на алкоголізм, почали зловживати саме в підлітковому віці. Особливо тривожним фактором є раннє залучення й швидке звикання до спиртного дітей і підлітків. Алкоголізм у них розвивається швидше, ніж у дорослих, і має набагато тяжчі наслідки. Майже 40% молоді регулярно вживають спиртні напої. Дитячий Фонд ООН (ЮНІСЕФ) провів в Україні дослідження серед школярів, яке показало, що порівняно з 2007 роком, діти на Україні почали раніше вживати алкоголь. Найчастіше це відбувається у віці 13-15 років (33% опитаних), а 15% взагалі вживають спиртні напої ще у 10-11 років [3]. Рівень поширеності вживання алкогольних напоїв серед хлопців та дівчат є практично однаковим [1].

Основними причинами дитячого алкоголізму є, по-перше, народження і перебування дітей в сім'ях з підвищеним фактором ризику. Адже змалку дитина стикається з проблемою браку уваги з боку батьків. У таких дітей самостійно проходить період соціальної адаптації та становлення особистості. Проблемами, які виникають вирішуються самостійно і не завжди правильно. В такому випадку, вживання спиртових напоїв

виступає в ролі самоствердження та протистояння сім'ї, школі, труднощам.

По-друге, це реклама алкоголю. В останні роки чималу роль у розвитку особистості відіграють засоби масової інформації, особливо телебачення. Красиво обіграні рекламні ролики залишають яскравий відбиток у дитячій свідомості.

По-третє, це популярність різноманітних підліткових псевдокультур, формування яких відбувається за допомогою «брендів». Перш за все, це реклами пивних «імперій», адже вони частіше за все бувають спонсорами спортивних змагань, і тому пивний спосіб життя асоціюється у молоді з культом сили та спорту.

Ще одна немало важлива причина дитячого алкоголізму бере початок з психологічного стану дитини. Психологи зазначають, що почуття нудьги – прямий шлях до алкоголізму. Тому завдання батьків – максимально заповнити дозвілля дитини [3].

Підлітковий вік є особливим у фізіологічному, психологічному та соціальному плані. Цей період характеризується бурхливим ростом як окремих органів, так і всього організму в цілому, статевим дозріванням, вдосконаленням функцій органів і систем, дозріванням нервових клітин. Посилюється також діяльність ендокринних залоз (щитоподібної, надниркових та ін.). У цей період активного росту йде складна адаптація усіх органів і систем в умовах зміни ваги, росту, гормонального фону. Інтенсивний ріст і статеве дозрівання, певна психологічна невідповідність і емоційність поєднуються з прагненням стати дорослішими, самоствердитися, бути прийнятими у своєму оточенні. Діяльність органів і систем у пубертатний період відрізняється функціонально незрілістю, підвищенням реактивності тканин до багатьох факторів зовнішнього середовища, особливо шкідливих. Підлітки уразливіші до впливу алкоголю, токсичність якого в них більш значна, ніж у дорослих.

Існує три етапи профілактики алкоголізму:

Первинна профілактика - це спектр заходів, спрямованих на попередження причин алкоголізму задовго до того, як вони можуть з'явитися у людини. Молодший і середній вік - це найбільш оптимальний період з точки зору формування антиалкогольних установок. Беручи до уваги психологічні особливості даної вікової категорії, пояснювальна робота повинна бути безпосередньо спрямована на засудження шкідливих звичок та заохочування здорового способу життя. Доведено, що дієвий спосіб профілактики - не деструктивний, який заснований на залякуванні людини. А саме конструктивний. Цей метод направлений на формування такої смислової орієнтації особистості, для якої алкоголь не може бути цінністю.

Вторинна профілактика працює безпосередньо з людьми, які вже вживають алкоголь. До складу даної профілактики входять рання діагностика, розкриття психологічного неблагополуччя особистості, яке безпосередньо пов'язане з причинами, пропозиція широкої психологічної допомоги (клінічна бесіда, групи спілкування, робота з безпосереднім оточенням і сім'єю та ін.).

Третинна профілактика надає кваліфіковану допомогу хворим, що видужують від алкоголізму [2].

Отже, алкоголь несе деградацію і загибель. Вживання спиртного підлітками в будь-якій дозі призводить до алкогольного отруєння й повинно розглядатися як патологія, це завжди зловживання. Те, що перша

спроба вживання будь-яких алкогольних напоїв підлітками в Україні відбувається до 13 років, що як хлопці, так і дівчата вже в підлітковому віці кілька разів перебували в стані сп'яніння, свідчить: наші підлітки не усвідомлюють небезпек, пов'язаних з алкоголем, не обізнані з елементарною інформацією про шкоду алкогольних та енергетичних напоїв, не зацікавлені станом власного здоров'я. Суттєвого покращання цієї ситуації можна досягти при проведенні загальнодержавних програм, поліпшенні соціально-економічної ситуації в країні та підвищенні рівня санітарно-просвітницької роботи. При проведенні широкомасштабних заходів, спрямованих на боротьбу з алкоголізмом, необхідно підкреслити надзвичайно важливу роль сектора охорони здоров'я (медичних працівників, підліткових лікарів). Саме вони, будучи добре обізнаними зі згубною дією алкогольних напоїв на підлітків, систематично й наполегливо повинні переконувати молодь не вживати алкоголь та активно впливати на мотивацію дотримання здорового способу життя. У цьому запорука здоров'я нашої української нації.

Література

1. Бондар Т.В. Рівень поширення і тенденції вживання тютюну, алкогольних напоїв, наркотичних речовин серед учнівської молоді України / Т.В. Бондар, Ю.П. Галіч та ін. кер. авт. кол. О.М. Балакірева. – К.: Обнова, 2011. – 176 с.
2. Глобальная стратегия сокращения вредного употребления алкоголя. Всемирная организация здравоохранения, 2010. http://www.who.int/substance_abuse/activities/msbalcstrategyru1.pdf
3. Циганкова А.С. Проблема дитячого алкоголізму та наркоманії в Україні [Текст] // Матеріали Міжнародної науково-практичної конференції «Методика навчання природничих дисциплін у вищій та середній школі» (ХХ КАРИШИНСЬКІ ЧИТАННЯ) / За заг. ред. проф. М. В. Гриньової – Полтава, 2013. – 424 с.

АНЕМІЯ У ДІТЕЙ ТА ШЛЯХИ ЇЇ ПОПЕРЕДЖЕННЯ

Бут Ю.В. , Корчан Н.О.

Полтавський національний педагогічний університет імені В.Г. Короленка

Анемія - стан, що характеризується зменшенням вмісту гемоглобіну або кількості еритроцитів в одиниці об'єму крові, що приводить до порушення постачання тканин киснем (гіпоксії). Анемією слід вважати зниженням рівня еритроцитів до $3,8-3,6 \times 10^{12}$ г / л і нижче, вмісту гемоглобіну до 115-110 г / л і нижче.^[1]

Залізо - один з основних мікроелементів організму, який входить до складу різних молекулярних систем. Вміст заліза в організмі дуже малий і складає 0,0065% від маси тіла, 4-5 г у дорослої людини, 300-400 мг у дітей. Незважаючи на невеликий вміст заліза в організмі, роль його величезна, що визначається участю цього мікроелемента мікроелемента в життєдіяльності кожної клітини організму.^[2]

Розвиваючись, анемія має три стадії:

Прелатентний дефіцит заліза. Відбувається виснаження запасів заліза в тканинах. Рівень у периферичної крові гемоглобіну залишається нормальним. Кількість заліза в тканинах постійно зменшується, а з їжі