

для загоювання ран, зупинки кровотеч, при кишкових хворобах, ревматизмі. Значний попит на використання сфагнових мохів спостерігався під час воєн. Широко використовувалися вони в армії Наполеона, під час російсько-японської війни, в роки першої світової війни. У 1918 році Великобританія використала протягом місяця приблизно один мільйон сфагнових пов'язок [1]. Активно застосовувалися сфагні і під час другої світової війни, особливо німецькими медиками. Радянські медики в цей же час створили на основі сфагнуму ранозаживний та дезинфікуючий препарат у вигляді мазі. Сфагнум подрібнювали в порошок та змішували з вазеліном. Рани промивали водним екстрактом цих мохів, адже він має сильні бактерицидні властивості. На сьогодні ж досвід використання сфагнів дещо призабутий. У нас, на Полтавщині, сфагнуми є регіонально рідкісними видами, тому їхнє використання є небажаним. Але замість них можна застосовувати інші бріофіти.

Наприклад, цілющі властивості має зозулин льон, яким лікують кашель, тонзиліт, сечокам'яну та жовчокам'яну хворобу. У народній медицині спорами цього моху лікують опіки, застарілі рани. Крім цих мохів високі антибіотичні властивості мають види родини *Rebulariaceae* (печіночники), а також види роду *Atrichum*, *Dicranum*, *Plagiomnium*, *Brachythecium*.

У медицині використовуються також і вищі судинні рослини, які також належать до криптогамів. Це плауноподібні, хвощеподібні, папоротеподібні. Так відомим сечогінним засобом є відвар трави хвоща польового. Але вживати його необхідно обережно, так як хвощ має отруйні речовини. Спори плауна булавоподібного використовуються в якості дитячої присипки, а кореневище щитника чоловічого, безщитника жіночого, орляка звичайного як протигельмінтні засоби.

Отже, криптогамні рослини та лишайники, незважаючи на їхні цілющі властивості, в медицині застосовуються ще недостатньо, хоча судячи з наведених вище прикладів, потенціал їхнього використання є значним.

Література

1. Бардунов Л.В. Древнейшие на суше. – Новосибирск : Наука, 1984. – 158 с.
2. Кондратюк С.Я. Індикація стану навколишнього середовища України за допомогою лишайників. – Київ : Наукова думка, 2008. – 335 с.
3. Словарь ботанических терминов (Под общ. ред. Дудки И.А.). – Киев : Наукова думка, 1984. – 308 с.

ЗАХОДИ ПРОФІЛАКТИКИ РОЗВИТКУ ПОРУШЕНЬ ПОСТАВИ У ДІТЕЙ

Грисенко В.В., Кумир Ю.В.

Полтавський національний педагогічний університет імені В.Г.Короленка

Проблема здоров'я людини в контексті загальнолюдських цінностей набуває все більшого значення. Широкий громадський резонанс одержує розуміння того, що серед проблем, вирішення яких не повинно залежати від суспільно-політичних колізій, центральне місце посідає проблема здоров'я дітей, без рішення якої у країні немає майбутнього.

В наш час основне завдання батьків та школи полягає, в формуванні у підростаючого покоління знань щодо профілактики та збереження здоров'я. Надзвичайно важливо також навчити школярів підкріплювати власні знання й переконання правильними звичками та поведінкою.

Актуальністю даної теми є розв'язання проблеми захворювань опорно-рухового апарату дітей та підлітків. Сьогодні значна кількість випускників шкіл мають порушення постави. Такий стан пояснюється, зокрема, недостатньою увагою до профілактики захворювань опорно-рухового апарату у дітей та іншими недоліками медико-гігієнічного забезпечення навчально-виховного процесу.

Найпоширенішим захворюванням дітей шкільного віку є викривлення хребта, зокрема, сколіоз (лат. scoliosis) - це викривлення хребта зі зміщенням остистих відростків убік відносно його середньої лінії та з подальшою торсією, тобто скручуванням його. Це тяжке захворювання, яке в запущених формах часто має незворотний характер і практично не піддається лікуванню.

Стосовно дітей дошкільного віку правильніше буде вести мову про сколіотичну поставу, під якою слід розуміти початкові відхилення хребта вліво чи вправо відносно середньої осі. Ці порушення піддаються корекції.

Саме в дошкільному та молодшому шкільному віці (у 7-10 років) найчастіше й виникає сколіотична постава, яка загрожує перерости у сколіоз як хворобу. В офіційній ортопедії не ставлять діагноз за порушеннями постави дітям до 7 років, що трохи дивує. Адже схильність до майбутніх порушень видно вже з перших місяців розвитку немовляти і, тим більше, у малюків 1-3 років. Турботливі батьки або уважний вихователь можуть самостійно помітити деякі особливості в розвитку дитини, які проявляються під час сну та її рухової активності.

Причини виникнення сколіозу остаточно не вивчені, з-поміж основних – загальна слабкість і нерозвиненість зв'язково-м'язового апарату, що в період найінтенсивнішого зростання (6-8 та 10-12 років) спільно з поганою поставою, незначною природньою асиметрією ніг, таза, нестачею вітаміну D, гормональними порушеннями та ін. призводять до виникнення й розвитку скривлення хребта.

Симптоми сколіозу:

1. Біль у певному відділі хребта, особливо при підніманні ваги, під час бігу, підскоків та стрибків.
2. Дисбаланс м'язового тону у спині.
3. Дискомфорт у спині (особливо під час довгого сидіння чи стояння).
4. Затримка або викривлення рухового розвитку.
5. Неприродні асиметрії у фізичному розвитку дитини (її тіла).
6. Часті головні болі, дратівливість, тривожність.
7. Проблеми із серцево-судинною системою.
8. Проблеми із зором та слухом.
9. Енурез (нетримання сечі).
10. Проблеми із дихальною системою.
11. Неврози.[1]

Треба сказати, що профілактика сколіозу у дитини лежить не тільки на батьківських плечах. Профілактиці сколіозу повинні приділяти належну увагу вихователі в дитячому саду і вчителі в школах. Тому що якраз в цей час відбувається становлення кісткового скелета дитини.

Якщо існує ймовірність появи у дитини вродженої форми сколіозу, профілактика сколіозу повинна проводитися ще в період планування вагітності. Вона полягає у вживанні майбутньою мамою фолієвої кислоти і вітаміну В12. Ці речовини значно скорочують вірогідність утворення порушень кісткової тканини вродженого характеру, які, в свою чергу, ведуть до майбутнього сколіозу.

Профілактика сколіозу рахітичного походження, що є результатом браку вітаміну D, що синтезується в організмі людини під впливом сонячних променів на свіжому повітрі, полягає в щоденних вуличних прогулянках з дитиною, причому в будь-який час року.

Батьки зобов'язані контролювати, щоб у дитини завжди була пряма спина, правильна постава, зокрема, коли дитина робить уроки або читає. Зразок правильної постави - це положення тулуба, коли голова трохи піднята вгору, плечовий пояс розгорнутий, опущений і розслаблений, лопатки прилягають до м'язів спини, а живіт візуально знаходиться на одній лінії з грудьми.

Для здорового хребта важливим є вибір ліжка. Ліжко повинно бути напівжорстким, а подушка — маленькою або взагалі можна привчити дитину спати без подушки.

У харчуванні добре надавати перевагу молочно-рослинній дієті: молочним продуктам, які містять кальцій, рибі, яка містить фосфор, та яйцям, у жовтку яких міститься вітамін D. Двічі на рік — ранньої весни і пізньої осені — організм, який росте, повинен отримувати препарати кальцію.

Від неправильного способу життя хребет костеніє та деформується. Через відсутність фізичних вправ і погану циркуляцію крові в сусідніх тканинах хрящі та диски між хребцями руйнуються. Збільшення рухової активності сприяє профілактиці цих захворювань. Із раннього дитинства необхідно прищеплювати дітям поняття про важливість хребта в житті людини, робити все можливе, щоб забезпечити добру циркуляцію крові в ньому та у навколишніх м'язах і їх зв'язках. Тренуючи та розтягуючи хребет, дитина зміцнює свої м'язи й зв'язки, що тримають хребет у розтягнутому стані. Усе це формує правильну поставу, організм краще стимулює циркуляцію крові й передавання нервової енергії.

Нормалізація фізіологічних вигинів хребта сприяє поліпшенню рухливості хребта в місці найбільш вираженого дефекту (наприклад, у грудному відділі у разі сутулої спини завдяки застосуванню спеціальних вправ).

Найкращий вид спорту для профілактики будь-яких кістково-м'язових захворювань — плавання. Також корисні лижні прогулянки, гра у баскетбол та волейбол. Добре займатися і танцями, адже діти багато працюють біля станка, їх вчать рівно стояти.

І наостанок варто зауважити, що більшість захворювань, які ми вважаємо наслідком якихось травм, випадковостей насправді є результатом нашої недбалості до власного здоров'я.

Література

1. Єфименко М. Сколіозу – ні! [Текст] / М.Єфименко // Дошкільне виховання. – 2008. –№2. – С. 18-19.
2. Ісакован В.Я. Вправи для профілактики порушень постави [Текст] / В.Я.Ісакован // Фізичне виховання в школах України. – 2013. –№4. –С. 16-20.

3. Рибалка О.Я. Профілактика порушень опорно-рухового апарату у школярів [Текст] / О.Я. Рибалка, Ю.С. Федорова // Методика навчання природничих дисциплін у вищій та середній школі. XX Каришинські читання : матеріали між нар. наук.-практ. конф. (Полтава, 29-30 трав. 2013р.) / за заг. ред. М.В.Гриньової; Полтав. нац. пед. ун-т імені В.Г.Короленка, Ін-т педагогіки НАПН України, Полтавська міська рада та ін.. – Полтава, 2013. – С.276-278.
4. Скалозуб М. М. Профілактика сколіозів у дітей та підлітків [Текст] / М. М. Скалозуб, О. І. Цебржинський // Методика навчання природничих дисциплін у вищій та середній школі. XX Каришинські читання : матеріали між нар. наук. – практ. конф. за заг. ред.. М. В. Гриньової ; Полтав. нац. пед. ун-т імені В. Г. Короленка, Ін-т педагогіки НАПН України, полтавська міська рада та ін. – Полтава, 2013. – С. 318 – 320.
5. Філіпова Н.Н. Профілактика сколіозу на уроках фізичної культури [Текст] / Н.Н.Філіпова // Фізичне виховання в школах України. – 2013. – №2. – С. 15-16.

ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ – ЗАПОРУКА МАЙБУТНЬОГО

Денисенко С.С., Шаповал Є.Ю.

Полтавський національний педагогічний університет імені В.Г. Короленка

Актуальність теми дослідження: Здоровий спосіб життя – запорука майбутнього.

Здоровий спосіб життя (скорочено - ЗСЖ) - це все в людській діяльності, що стосується збереження і зміцнення здоров'я, все, що сприяє виконанню людиною своїх людських функцій через діяльність з оздоровлення умов життя - праці, відпочинку, побуту.

Складові ЗСЖ містять різноманітні елементи, що стосуються усіх сфер здоров'я - фізичної, психічної, соціальної і духовної. Найважливіші з них - **харчування** (в тому числі споживання якісної питної води, необхідної кількості вітамінів, мікроелементів, протеїнів, жирів, вуглеводів, спеціальних продуктів і харчових добавок), **побут** (якість житла, умови для пасивного і активного відпочинку, рівень психічної і фізичної безпеки на території життєдіяльності), **умови праці** (безпека не тільки у фізичному, а й психічному аспекті, наявність стимулів і умов професійного розвитку), **рухова активність** (фізична культура і спорт, використання засобів різноманітних систем оздоровлення, спрямованих на підвищення рівня фізичного розвитку, його підтримку, відновлення сил після фізичних і психічних навантажень).

Для усвідомлення ЗСЖ важливі поінформованість і можливість доступу до спеціальних профілактичних процедур, що мають уповільнювати природний процес старіння, наявність належних екологічних умов, інших складових ЗСЖ, що стосуються переважно не тільки фізичного і психічного, а також соціального і духовного здоров'я.

Проблема формування здорового способу життя досить ретельно висвітлюється в багатьох соціально-філософських, педагогічних, соціологічних, медичних працях. Особливої актуалізації ця проблематика набула у другій половині XX століття як у світі в цілому, так й в Україні.

Тенденції розвитку країн колишнього Радянського Союзу протягом 80-90-х років, змусили суспільство по-новому поставитись до складових здоров'я та формування здорового способу життя, зокрема молодого