

Література

1. Воткінс П. Дж. Цукровий діабет/2-ге вид. — Пер. з англ. М.: Видавництво БИНОМ, 2006. — 134 с.
2. Петрова Т.В., Стрюк Р.И., Бобровницкий И.П. и др. О взаимосвязи избыточной массы тела, артериальной гипертензии, гиперинсулинемии и нарушении толерантности к глюкозе // Кардиология. — 2001. — № 2. — С. 30-33.
3. Тронько М.Д., Лучинський Є.В., Паньків В.І. Ендокринні аспекти метаболічного синдрому. — Київ-Чернівці. 2005. — 184 с.

ВПЛИВ РОСЛИН-БІОФІЛЬТРІВ НА ЗДОРОВ'Я УЧНІВ ШКОЛИ

Ащеулова І.П.

Глухівської ЗОШ-інтернату I-III ступенів ім.М.І.Жужоми, м.Глухів, Україна

Квітково-декоративні рослини не лише прикрашають приміщення освітніх закладів, але й створюють сприятливі гігієнічні умови для дітей, виконуючи естетичну, виховну, а також пізнавальну роль.

У повітрі шкільних приміщень з різних причин накопичуються токсичні речовини. Їх виділяють оздоблювальні матеріали, миючі засоби, водопровідна вода, повітря, що потрапляє з вулиці, електромагнітне випромінювання, бактерії.

Джерелом забруднення повітряного середовища шкільних приміщень є також повітря, що видихають учні. Таке повітря містить менше кисню, у ньому значно збільшена кількість діоксиду вуглецю, кількість водяної пари, воно нагріте до температури тіла й не містить аероіонів [1].

Під час роботи принтерів у повітрі приміщення підвищується кількість озону, оксиду азоту, оксиду вуглецю, а також можливе виділення інших шкідливих речовин. І найефективнішим очисником приміщень є зелені наші супутники — кімнатні рослини.

Під час проведення дослідження з'ясувалося, що кімнатні рослини здатні видалити до 87% шкідливих токсинів повітря за 24 години [2].

Для оздоровлення повітря в кімнаті корисно тримати такі рослини, як хлорофітум, мирт, розмарин, аглаонему. А частки важких металів, що теж є в наших школах, поглинають аспарагуси. Драцена майже на 70% очищає повітря від бензолу, що виділяється лінолеумом.

Кактуси можуть захищати людину від шкідливого електромагнітного випромінювання, знижуючи іонізацію повітря в приміщеннях. Гібіскус (китайська троянда) здатна зменшити кількість хвороботворних мікроорганізмів у приміщенні наполовину. А ще куцик троянди допоможе позбутися зайвої вологи й дратівливості.

Згідно з підрахунками, для однієї кімнати необхідно 30 екземплярів шеффлери деревовидної висотою 1,5 м, щоб поглинути вуглекислий газ, що виділяє одна працююча людина.

Для поліпшення самопочуття велике значення має звукопоглинання. Так, наприклад, у кімнаті площею 30 м² десять примірників фікуса Бенджаміна висотою приблизно 1,8 м здатні поглинати до 25% шуму.

Рослини здатні випаровувати до 97% вологи. Таким чином, нектучі декоративні рослини з дуже високою інтенсивністю транспірації, як, наприклад, нефролепіс, фатсія, циперус, фікус, драцена, гібіскус, у зимовий період створюють у приміщеннях комфортний рівень вологості [3].

В озелененні навчальних кабінетів Глухівської ЗОШ-інтернату I-III ступенів ім. М.І.Жужоми використовуються рослини, що відносяться до 4

груп: декоративно-листяні — 27 видів; декоративно квітучі — 19 видів; ампельні і ліани — 13 видів; кактуси і сукуленти — 12 видів. Загальна кількість кімнатних рослин у школі — 71 вид.

Найбільш популярними рослинами першої групи в нашій школі є пальми, фікуси, алое, аспідистра, драцена, колеус, папороть, монстера, сансев'єра, бегонії. Друга група — це бегонії, бальзамін, сенполії, троянди, пеларгонія, клівія. Третя група — хлорофітум, сеткреазія, сциндапсус, гінура, традесканції, зебрина, сингониум, плющ звичайний, хойя, цисус.

Таким чином, рослини в школі абсорбують шкідливі речовини, підтримують рівень вологості, знімають стрес, фільтрують частки бруду й пилу з повітря, мають охолоджувальний ефект, підвищують настрій, забезпечують шумоізоляцію.

Література

1. Боголюбов В. Загальна фізіотерапія: — М. Медицина.\\ В.М. Боголюбов, Г.М. Пономаренко. — 1999р.
2. Рой Маккалістер. Все о суккулентах.\\ — Санкт-Петербург: ООО «СЗКЭО „Кристалл“», 2007. — 208с.
3. <http://www.allwomens.ru/2724-komnatnye-rasteniya-dlya-zdorovya.html>.

ПСИХІЧНА ТА ДУХОВНА СКЛАДОВІ ЗДОРОВ'Я

Беньковська А.В.

Полтавський національний педагогічний університет імені В.Г. Короленка, м. Полтава

На основі теоретичного аналізу, ми дійшли до висновку, що здоров'я, насамперед це гармонійний розвиток людського організму за оптимальних умов, адаптованість людини до різних умов життєдіяльності, розвиток фізичної, соціальної, психічної та духовної складових.

На часі — дослідити психічну та духовну складові здоров'я.

Бойченко Т., Василенко С., Гущина Н., Василашко І., Коваль Н. та Гурська О., вважають, що ознаками духовної складової здоров'я є відчуття людиною навколишнього світу, коли вона чинить справедливо, живе з почуттям любові, співчуття та відповідальності, прагне стати кращою [2]. Цими ж авторами визначено ознаки психічної складової: позитивне оцінювання людиною себе та інших людей, уміння долати невдачі, поводитися як господар свого життя.

Психічне здоров'я, за визначенням ВООЗ — це стан, що сприяє найповнішому фізичному, розумовому і емоційному розвитку людини; умова за якої кожна людина може реалізувати свій власний потенціал, впоратися із життєвими стресами, продуктивно та плідно працювати, а також робити внесок у життя своєї спільноти [6].

Кураєв Г. та Войнов В. у словнику термінів з валеології розглядають психічне здоров'я, як динамічну сукупність психічних властивостей конкретної людини, яка дозволяє відповідно до віку, статі та соціального становища пізнавати навколишню дійсність, адаптуватися до неї та виконувати свої біологічні та соціальні функції [3]. Автори наголошують, що психічне здоров'я зводиться до усвідомлення людиною своєї функціональної значущості в плані реалізації своїх чи колективних потреб, задумів