

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

та цілей. Тому незадоволеність людини може проявлятися в психо-емоційному напруженні, негативних емоційних відчуттях, що зрештою визначають психічний стан, а, рештою, і здоров'я.

До складу психічного здоров'я відносять індивідуальні особливості психічних процесів і властивостей (наприклад, збудженість, емоційність, чутливість). Психічне здоров'я пов'язується з особливостями мислення, характеру, здібностей. Вказані складові зумовлюють особливості індивідуальних реакцій особистості на однакові життєві ситуації [4].

Ця складова пов'язана з емоціями — переживанням людиною свого ставлення до особистого й навколишнього світу. Вони бувають позитивні і негативні. Сила прояву емоцій, їх спрямованість і вплив на психіку людини індивідуальна.

З емоціями, почуттями, думками і настроями, які відображають психологічний стан, психічне здоров'я, тісно пов'язана інша складова здоров'я — духовна [7].

Духовна складова пов'язана з максимальним розкриттям духовного, морального потенціалу, свідомим прагненням людини до реалізації вищих властивостей особистості [1].

Духовне здоров'я визначається такими складовими, як освіта, наука, мистецтво, релігія, мораль, етика. Свідомість особистості, її ментальність, самоставлення, ставлення до сенсу життя, оцінка власних здібностей і можливостей у контексті власних ідеалів і світогляду — все це обумовлює стан її духовного здоров'я.

Духовність — це внутрішнє психічне життя, моральний світ людини, розуміння сенсу життя, спрямованість на реалізацію певних життєвих цінностей [8].

Духовне здоров'я передбачає почуття особистої відповідальності й свободи творення власного життя. Передумовою і виявом духовного здоров'я є ствердження себе, суспільства й всесвіту в їх неподільності.

Духовним компонентом має бути узгодження тілесних потреб індивіда з потребами інших людей та соціуму загалом, а також попередження, перетворення таких потреб у шкідливі звички (наприклад, потреби в їжі — у переїдання). Також це прагнення до продовження роду, сімейного життя, виховання дітей, це прагнення до лідерства та життєвого успіху. Духовним аспектом є узгодження прагнення людини до влади і забезпечення власної значущості з інтересами інших людей та соціуму [5].

Таким чином, нами проаналізовано зміст поняття «психічна та духовна складова здоров'я». Як перспективу ми розглядаємо дослідження особливостей сприйняття підлітками психічної та духовної складових власного здоров'я.

Література

1. Вітенко І. С. Зміни психіки при соматичних розладах — актуальна проблема медичної психології / І. С. Вітенко // Практична психологія та соціальна робота. — 2000. — № 4. — С. 31-32. ; 179; 193.
2. Основи здоров'я: підруч. для 5-го кл. загальноосвіт. навч. закладів / Т. Є. Бойченко, С. В. Василенко, Н. І. Гушина та ін. — К.: Генеза, 2013. — 2008 с.
3. Кураев. Г. А. Валеология. Словарь терминов / Г. А. Кураев., В. Б. Войнов — Ростовский государственный университет. Учебно-научно-исследовательский институт валеологии. — Ростов-на-Дону, 2002.
4. Максименко С. Д. Психічне здоров'я дітей / С. Д. Максименко // Психолог. — Січень1(1) 2002. — С. 4.

5. Міхеєнко О. І. Валеологія: основи індивідуального здоров'я людини: навчальний посібник / О. І. Міхеєнко. — Суми : Університетська книга, 2009. — 400 с.
6. Устав (Конституция) Всемирной организации здравоохранения // Основные документы. — 40-е издание. — Женева, 1995.
7. Цимбал Н. М. Основи здоров'я. 5 клас. Посібник для вчителя. — Тернопіль: навчальна книга — Богдан, 2006. — 160 с.
8. Шахненко В. І. Чи коректним є сучасний розгляд послідовності складових здоров'я людини, їхнього взаємозв'язку та взаємовпливу / Науково-методичний журнал «Основи здоров'я» // Шахненко В. І. // № 1 (61), січень 2016, С. 13-18.

МЕХАНІЗМИ РОЗВИТКУ ТА ЛІКУВАННЯ ОЖИРІННЯ І ДІАБЕТУ

Білик О.А., Баранова К.О.

Харківський національний медичний університет, Харків, Україна

Вступ: Ожиріння — стан організму, при якому накопичуються в надлишку жиrowі відкладення. В останнє десятиліття було показано, що велика кількість ендокринних, запальних, нервових і клітинних процесів порушується при ожирінні. Хоча можливо, що один з цих факторів відіграє домінуючу роль, багато з цих факторів взаємозалежні, і цілком ймовірно, що їх динамічна взаємодія лежить в основі патофізіології резистентності до інсуліну. Пов'язана з ожирінням резистентність до інсуліну є основним фактором ризику розвитку діабету 2 типу та серцево-судинних захворювань. Розуміння біології цих систем сприяє пошуку втручань, які спеціально запобігають або лікують резистентність до інсуліну і пов'язані з ним патології.

Основна частина. Доведено, що зниження маси тіла на 1 кг при ожирінні збільшує тривалість життя хворого на діабет 2-го типу в середньому на 3-4 місяці, а у осіб з ожирінням без діабету зменшує ризик його розвитку на 3%.

Число осіб, які страждають на ожиріння, у всьому світі, досягло 2,1 млрд. Доведено, що у людини, яка має проблеми зі здоров'ям, пов'язаних з ожирінням, збільшується відсоток захворюваності та смертності. У осіб з ожирінням розвивається резистентність до клітинної дії інсуліну, що характеризується порушеною здатністю інсуліну пригнічувати вихід глюкози з печінки і стимулювати поглинання глюкози в жирах і м'язах. Інсулінорезистентність — ключовий етіологічний фактор для цукрового діабету 2-го типу, який досяг масштабів епідемії. Зміни в способі життя виявляються важкодосяжними для людей з ожирінням. Зв'язок між ожирінням і резистентністю до інсуліну, ймовірно, є причинно-наслідковим зв'язком, адже втрата ваги або посилення корелює з підвищенням чи зниженням чутливості до інсуліну.

Визнано, що через збільшення концентрації жирних кислот в плазмі зазвичай підвищуються в осіб з ожирінням. Жирні кислоти, які секретуються з адипоцитів, вважаються джерелами енергії для інших тканин тіла. Жирні кислоти функціонують як ендокринні фактори, які регулюють метаболічну функцію в тканинах-мішенях.

На сьогоднішній день запропоновано десятки методів лікування ожиріння. Поширеним та новим прикладом лікування ожиріння є «безконтактне психічне програмування». Головною характеристикою цього методу є те, що цей метод змушує організм самостійно (без дієти) «спа-