

ження ризику за рахунок готовності до профілактики, подолання, зниження негативних наслідків взаємодії зі шкідливими та небезпечними факторами життєдіяльності.

Викладений матеріал не вичерпує проблеми дослідження, але допомагає уточнити та систематизувати основні її категорії. Перспективи подальших розвідок вбачаються в експериментальній перевірці висунутих теоретичних положень та їх доповненні за рахунок наукових даних, отриманих експериментальним шляхом.

ГІГІЄНИЧІ АСПЕКТИ І РОЗПОВСЮДЖЕНІСТЬ ПОРУШЕНЬ ЗОРОВОГО АНАЛІЗАТОРА У ШКОЛЯРІВ М. КРЕМЕНЧУК

Кретін О.С.

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

Дефіцит руху сучасної людини неминуче згубно відбивається на функціональних властивостях зорового апарату. Крім того, надмірні інформаційні навантаження на очі й мозок призводять сьогодні до серйозних порушень і захворювань, і особливо гостро останнім часом це питання постало через згубний вплив комп'ютерних дисплеїв на зір [1].

У зв'язку з різким погіршенням зору населення ще з двадцятого століття цим питанням почали займатися такі науковці: В. Г. Бейтс, А. І. Дашевський, Е. С. Аветисов, Ю. О. Утєхін.

У 2016-2017 році нами було проведено експериментальне дослідження для порівняння стану зорового аналізатора учнів Кременчуцького ліцею №4 та ЗОШ №20; також провели дослідження впливу втоми на гостроту зору учнів. Для цього було створено анкету з 10 питань напів-відкритого типу та використана таблиця Головіна-Сивцева.

Користуючись навчальним розкладом та навчальною програмою ми перевірили кількість навчальних годин. Навантаження на учнів по кількості годин, майже однакове (різниця лише в 1 год). У ліцейному класі збільшена кількість годин з біології, фізики, хімії, але в той же час відсутня російська мова, менше годин інформатики, математики, української літератури.

Кількість дітей, що мають проблеми із зором серед опитуваних у ліцеї (26%) більша на 9%. Хоча в середньому в кожному з опитуваних класів 5-7 дітей мають проблеми із зором. Такий же показник визначали в ліцеї у 2016 році серед учнів 5-10 класів, і він становив — 35% [2]. В обох дослідженнях це переважно міопія.

Також було виявлено, що кількість годин, яку учні проводять у школі приблизно однакова, але учні ліцею частіше затримуються після уроків або приходять раніше на додаткові заняття і проводять у школі по 8 годин і більше (15%).

В ліцейному класі більша кількість дітей витрачає на домашнє завдання близько 4-х годин (63%), на відміну від школярів ЗОШ №20 (34%).

Кількість годин нічного сну в учнів обох шкіл в основному складає 7-8 годин. Більше цього часу сплять діти із школи №20 — 38%, порівняно із таким же показником серед ліцеїстів — 23%.

Шкільні умови влаштовують більшість учнів, що стосується умов

вдома на робочому місці, то тут переважно проблеми із освітленням та меблями.

Після проведених у школі 7-8 годин вдвічі більше ліцеїстів (48%) відчують втому очей.

Щодо правил гігієни зорового аналізатора, то лише невелика кількість учнів в обох школах дотримується їх. На 13% більше ліцеїстів дотримуються лише деяких правил.

Також був проведений ще один експеримент. Була взята група учнів — 20 чоловік (7-9 класів), які добровільно перевіряли зір до початку уроків за таблицею Головіна-Сивцева, яка знаходилась у мед. пункті школи та після закінчення уроків протягом 5 днів.

Було помічено, що після уроків (6-8 годин) в учнів незначно знизилася гострота зору. Також припускаємо існування закономірності, що чим нижча гострота зору, тим частіше і більше втомлюється зоровий аналізатор у досліджуваних дітей. Це може бути пов'язано із спазмом м'язів ока, тобто наявне постійне напруження, яке і є причиною погіршення зору.

Проаналізувавши результати дослідження можна сказати, що навчальне навантаження впливає на здоров'я зорового аналізатора дітей, але при належному догляді та дотриманні правил гігієни зору проблем із зниженням та погіршенням зору можна уникнути.

Література

1. Воронин Л. Г. Методика проведения опытов и наблюдений по анатомии, физиологии и гигиене человека : кн. для учителя / Л. Г. Воронин, Р.Д. Маш — М. : Просвещение, 1983. — 160 с.
2. Кретін О.С. Дослідження порушень зорової системи учнів кременчуцького ліцею №4. // Проблеми відтворення та охорони біорізноманіття України : зб. матеріалів Всеукраїнської науково-практичної конференції, (Полтава, 14 квітня, 2016 р.) / Полт. націон. пед. університет ім. В. Г. Короленка. — Полтава : ПНПУ, 2016. — С. 184-186.

МЕТОДЫ ПРОФИЛАКТИКИ И ЛЕЧЕНИЯ ЗАБОЛЕВАНИЙ СВЯЗАННЫХ С ОБМЕНОМ ВЕЩЕСТВ В ОРГАНИЗМЕ ЧЕЛОВЕКА (МЕХАНИЗМЫ РАЗВИТИЯ И ЛЕЧЕНИЯ ОЖИРЕНИЯ И ДИАБЕТА)

*Кудимова О.В., Нечипорук И.А.
Харьковский национальный медицинский университет, Украина.*

С каждым днем количество людей, страдающих от лишнего веса стремительно растет.

Ожирение — это увеличение массы тела за счет образования дополнительной жировой ткани. Жировые отложения могут накапливаться как на бедрах, так и в области молочных желез или живота.

Наличие лишнего веса увеличивает риск возникновения сахарного диабета или гипертонии.

В связи с актуальностью проблемы ожирения, мы поставили перед собой цель: провести анализ опроса студентов о проблеме ожирения, изучить современные методы его лечения и профилактики. Использовали при этом методы анализа и опроса.

Нами было опрошено 60 студентов 2 курса ХНМУ, которых мы по-