

Література

1. Дивак В. Елементи безпеки життєдіяльності в курсі шкільної фізики / Дивак В., Нечипоренко Л., Нечипоренко М. // Фізика та астрономія в школі. – 2001. – №5. – С. 28 – 32.
2. Дивак В. Елементи безпеки життєдіяльності в курсі хімії / Дивак В., Нечипоренко М., Павлова С. // Біологія і хімія в школі. – 2004. – №5. – С. 41 – 46.
3. Методика вивчення курсу «Природознавство» («Довкілля») у 5 – 6 класах: навч.-метод. посіб. / В. Р. Ільченко та ін. – К.: Педагогічна думка, 2008. – 168 с.
4. Сухомлинский В. А. Сердце отдаю детям / Сухомлинский В. А. – К.: Радянська школа, 1973, – 243 с.
5. Ятвецька Л. І. Методичні рекомендації щодо викладання пропедевтичного інтегрованого курсу «Природознавство» / Ятвецька Л. І., Шапірова Н. П. – Одеса, 2008. – 67 с.

ЯКІ ПЕРЕВАГИ ПЕРЕПЕЛИНИХ ЯЄЦЬ?

Новописьменний С.А. (м. Полтава, Україна)

Перепелині яйця — цінний продукт. Вони мають антибактеріальні, імуномодульовані протипухлинні властивості. Містять безліч мікроелементів і вітамінів, і все це — за повної відсутності в них шкідливого холестерину!

Чому японці щодня їдять перепелині яйця

Порівняно з курячим яйцем, в 1 г перепелиного міститься більше вітамінів: А, або каротиноїдів (лікує «курячу сліпоту», світлобоязнь, запобігає утворенню вугрів, схильності до гнійничкових захворювань шкіри, запаленню слизової оболонки повік), — у 2,5 разу; В1 (служить для підвищення апетиту, стимулювання травлення, підвищення життєвого тону, лікування закрепів, нудоти, м'язової слабкості, запаморочення, стомлюваності) — у 2,8 разу; В2 (стимулює апетит, підтримує м'язовий тонус, лікує лущення шкіри на обличчі, слъозотечу, болючі виразки в куточках рота, або заїди, випадання волосся, поліпшує обмін речовин в організмі, сприяє процесам росту дітей) — у 2,2 разу; заліза — в 4,5; калію і фосфору — в 5 разів. Як відомо, фосфор сприяє розумовому розвитку. Тому сирі перепелині яйця корисно вводити в дієту хворих і ослаблених дітей (вживати саме сирими для збереження в них багатьох поживних речовин, які можуть руйнуватися під час обробки продукту). Але і здоровим діткам вони не будуть зайвими, а навпаки, корисними для поліпшення розвитку, як фізичного, так і розумового. Дитина, яка з'їдає в день двоє перепелиних яєць, має добру пам'ять, міцну нервову систему, гострий зір, ліпше розвивається і менше хворіє. В Японії, наприклад, де давно і всебічно досліджено корисні властивості перепелиних яєць, кожен школяр щоденно обов'язково отримує два таких яйця на обід. В одному з 12 найголовніших законів Японії записано, що перепелині яйця бажано вживати і дорослому населенню, особливо чоловікам. Японці схильні до думки, що вживання продуктів перепелівництва є однією з причин їхнього довголіття, розумових здібностей та стійкості до різноманітних негараздів. Це приклад того як Японці трагедію ядерного забруднення своєї території перетворили собі на благо, нажалі після Чорнобильської катастрофи нічого подібного в Україні не відбулося. В даний момент в Японії нараховується більше 80 млн. домашніх перепелів, в Україні лише 300-400 тис. (різниця більше ніж в 200 разів).

Як правильно вживати цей продукт

Корисно вживати дітям та дорослим натщесерце вранці за 30 хвилин до їжі, запиваючи водою або соком: від 1 до 3 років — 1-2 яєць, від 3 до 8 років — 2-3, від 8 до 12 — 3-4, від 12 до 18 — 4, від 18 до 50 — 5-6, від 50 років та старші — 4-5 яєць. Вживання має бути систематичним, без перерв, протягом 3-4 місяців. Уже через два тижні ви помітите їхній сприятливий вплив на орга-

нізм. Особливо корисні перепелині яйця людям старшого віку. У людей похилого віку, які регулярно вживають перепелині яйця, вже через два місяці зникає біль у суглобах, поліпшуються слух і зір. У разі індивідуальної непереносності сирих яєць їх можна додавати сирими в кашу, картопляне пюре або суп. Але довго варити чи смажити не рекомендуємо, якщо хочете зберегти вітаміни, адже за 15 – хвилинної термічної обробки всі вітаміни повністю руйнуються. Дітям можна давати яйця у вигляді оголя-моголя.

На що багаті перепелині яйця

Значно більше в яйцях перепелів, ніж у курячих, міді, кобальту, незамінних кислот, таких як тирозин, треонін, лізин, гліцин і гістидин. Тирозин, як відомо, відіграє значну роль у метаболізмі і сприяє формуванню пігменту, який зумовлює здоровий колір шкіри. Ось чому перепелині яйця використовують, зокрема, в косметичній промисловості. Також перепелині яйця багаті на вітамін Б (міститься в активній формі, перешкоджає розвитку рахіту), РР, або нікотинову кислоту (лікує безсоння, розлади нервової системи, сухість і блідість губ, м'язовий біль, лущення шкіри, поліпшує роботу печінки, секрецію і склад соку підшлункової залози; не руйнується під час термічної обробки); кальцій (необхідний для дітей з метою профілактики і лікування рахіту, відновлення кісток після травм, потрібний для діяльності серця і нормальної функції м'язової системи, забезпечує згортувальну функцію крові); фосфор (бере участь у всіх видах обміну речовин, входить до складу тканин мозку, необхідний для нормального функціонування нервової системи, серцевого м'яза і міцності кісток, стимулює кровотворення, тому застосовують у разі анемії); калій (необхідний для життєдіяльності серцевого м'яза, поліпшує нервово-м'язову провідність); залізо (необхідне для процесів кровотворення, тобто нормалізує кількість червоних кров'яних тілець, або еритроцитів, рекомендовано і під час лікування анемії, для стимулювання окисно-відновних процесів організму (життєдіяльності)). У перепелиних яйцях ніколи не буває сальмонели. Це пояснюється тим, що в них дуже міцна і підшкаралупна оболонка і невеликі дихальні отвори в шкаралупі, які запобігають проникненню і хвороботворних бактерій. Завдяки високій температурі тіла (42°C), перепілки стійкі до інфекційних захворювань. Це дає змогу утримувати їх, не вдаючись до вакцинації, що усуває ризик накопичення в організмі та яйцях лікарських речовин. На відміну від курячих, яйця перепелів не спричиняють алергії в дітей та дорослих, а навпаки, пригнічують її. Лікує алергію спеціальний білок — овомікцин, який використовують для виготовлення протиалергічних препаратів.

Що лікують перепелині яйця

Лікування перепелиними яйцями визнано у всьому світі. Перелік захворювань, які можнавилікувати (або полегшити перебіг хвороби), вживаючи перепелині яйця, досить широкий. Особливо [†] успішно перепелині яйця лікують: хронічний холецистит, бронхіальну астму, хвороби серця, нервову систему. Вживання в їжу перепелиних яєць дає прекрасні результати в лікуванні гастритів, виразкової хвороби шлунка та дванадцятипалої кишки, а також панкреатиту. Лізоцим, що міститься в яйцях, здатний руйнувати оболонку бактеріальних клітин, що негативно впливає на ракову пухлину. Вони очищують кров, нормалізують кров'яний тиск, підвищують гемоглобін, інтенсивно виводять радіонукліди з організму, добре відновлюють організм у післяопераційний період, після інфаркту. Дослідження вчених показали, що м'ясо і яйця перепелів запобігають несприятливим наслідкам стресу і перенапруження. Вони багаті ненасиченими жирними кислотами, що гальмують розвиток атеросклерозу та ожиріння навіть на тлі споживання з їжею значної кількості холестерину. Перепелиними яйцями також лікують хвороби печінки, нирок, шлунка, цитоподібної залози, анемію. А ще — цукровий діабет, туберкульоз, вегето-судинну дистонію. Завдяки вмісту олеїнової кислоти, яйця перепелів розчиняють і виводять камені з нирок, печінки, жовчного міхура. Хороші результати дають вони в разі

лікування безплідності, епілепсії, алергійних захворювань, усіляких екзем. Насичують простату вітамінами, мінеральними речовинами, амінокислотами, що спричинює помітне підвищення статевої потенції. Вживання перепелиних яєць дає великий лікувальний ефект за лікування аденоми простати. Також перепелині яйця поліпшують самопочуття жінки в період вагітності, за токсикозу, насичують організм вітамінами, амінокислотами, мікроелементами в післяпологовий період, тим самим збільшують кількість молока у матерів – годувальниць.

- За артриту, остеохондрозу, ревматизму, забиття і розтягнень сухожиль 4—5 сирих перепелиних яєць покласти в склянку, залити оцтовою есенцією і залишити на два дні, доки яйця повністю не розчиняться. Додати 100 г несолоного вершкового масла, все збити так, щоб вийшла мазь. Змащувати хворі місця.
- У разі діатезу в дітей. Лимон вимити, порізати, видалити кісточки. Яєчну шкаралупу просушити, стерти на порошок. Посипати цим порошком лимон і давати дитині кілька разів на день.
- Для боротьби зі стійким порушенням моторики шлунка (нудотою вранці, тобто постійним застоєм у шлунку неперетравленої їжі). Доцільно випивати натщесерце гоголь-моголь (3—4 перепелиних яйця збити, додати 30 мл. коньяку й 1 ч. л. цукру). Такий само коктейль не зайвим буде вживати і перед обідом. Обов'язково їсти хліб із житніми висівками.
- Для того щоб повернути блиск пересушеному волоссю, можна скористатися таким рецептом. Збити в міксері 2 ст. л. оливкової олії, 2 перепелиних яєць і 1 ст. л. меду. Отриманою сумішшю змастити корені волосся і за допомогою гребінця рівномірно розподілити її по всьому волоссю. Через три години ретельно змити. Після такої процедури волосся стає м'яким і блискучим.
- У разі астми та алергії. Перепелине яйце розбити в мед, прийняти за три години до їди вранці, так само прийняти два яйця ввечері. Тривалість — 40 днів, потім 14 днів перерва. Цикл повторити.
- У разі опіків допоможе яєчне масло. Для того щоб його приготувати, свіжі яйця відварити протягом 15 хвилин, очистити, відокремити жовтки від білків. Жовтки розтерти ложкою, щоб вийшла кашка без грудочок. Потім цю кашку смажити на чистій сковороді протягом 45 хв. на слабкому вогні, щоб вийшло яєчне масло. Готове масло процідити і змащувати опіки — як свіжі, так і за давненими.

ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ ЛІДЕРСЬКИХ ЯКОСТЕЙ МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ ПРИРОДНИЧИХ ДИСЦИПЛІН

Носик О.М., Ступак М.М., Хрипко К.А. (м. Полтава, Україна)

Учитель повинен бути організатором, керівником учнівського і батьківського колективів. Педагогічна діяльність зобов'язує його виявляти та розвивати власні лідерські якості і готувати лідерів шкільного колективу. Завдяки лідерським якостям вчитель зможе приймати своєчасні самостійні рішення, переконувати учнів у правильності своєї позиції, вести їх за собою на шляху досягнення поставлених цілей, ефективно взаємодіяти з батьками школярів і колегами [1, с. 18].

Вітчизняні і зарубіжні педагоги минулого Д. Дьюї, О. Залужний, О. Лозинський, А. Макаренко, С. Русова, В. Сухомлинський, С. Шацький досліджували процеси розвитку педагогічного колективу та виховання лідерів. Ряд дослідників (Н. Белякова, В. Каширін, Є. Лук'яничов, О. Маковський, Н. Мараховська, О. Романовський, О. Скрипніков) розглядали необхідність