

структуру залежно від зовнішніх чинників (у тому числі від нашого настрою, слів і думок).

3. Охолоджені очі і фрукти перед вживанням слід нагрівати природним чином до кімнатної температури. При вживанні холодної їжі організм вимушений витратити більшу кількість енергії для її перетравлювання.
4. Овочі, фрукти, трави і ягоди, які ви використовуєте для приготування їжі, ретельно промивайте і видаляйте усі зіпсовані ділянки, оскільки вони не несуть ніякої користі. Крім того, не забувайте обрізувати кінчики овочів, в них зосереджена найбільша кількість нітратів.
5. При приготуванні їжі з травами, фруктами і горіхами, намагайтеся їх не подрібнювати, оскільки при цьому різко збільшується втрата корисних речовин і зникає аромат.
6. Приймати їжу слід тільки в хорошому настрої і уникати під час їжі негативних емоцій.
7. Уникайте довгого зберігання вже приготованих страв. Адже навіть сам процес подрібнення і температурної обробки вегетаріанської їжі різко зменшує в ній вміст корисних речовин. І з кожною годиною цей процес прискорюється.
8. Фрукти, ягоди і горіхи потрібно їсти не під час основного прийому їжі, а за годину до або після нього. Це сприяє якіснішому їх засвоєнню організмом.
9. Як можна ретельніше пережовуйте їжу, це також знижує енергетичні витрати організму на перетравлювання і покращує її засвоєння.

### Література

1. Паффенбергер Р, Ольсен Э. Здоровый образ жизни. – К.: Олимпийская литература, 1999. – 320с.
2. Эвенштейн З.М. Популярная диетология. – М.: Экономика, 1990.
3. [http://www.be-health.info/article\\_principles\\_vegetarianism-ukr.htm](http://www.be-health.info/article_principles_vegetarianism-ukr.htm)

## **АБОРТ У ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ ЯК ОДИН ІЗ ЧИННИКІВ НЕГАТИВНОГО ВПЛИВУ НА РЕПРОДУКТИВНЕ ЗДОРОВ'Я**

*Криворученко К. А., Новописьменний С.А.  
Полтавський національний педагогічний університет імені В.Г. Короленка*

У період підліткового віку початок статевих стосунків є особливим проблемним і актуальним, адже вони можуть викликати не лише почуття ейфорії, радості, а й призвести до проблем, таких як захворювання, що передаються статевим шляхом, та аборти. Але це тільки, як говорять «вершина айсберга», оскільки за ними приєднуються і інші важкі наслідки: порушення сексуальної функції, запальні процеси в статевих органах, безпліддя, серйозні ускладнення під час вагітності, збільшення ризику раку шийки матки, постійні болі в статевих органах. [1]

Статеве життя до закінчення періоду статевого дозрівання, тобто до 17 - 19 років шкідливе. Зачаття, вагітність і роди можливі, однак дітородіння є надмірним навантаженням на незміцнілий орга-

нізм. Батькам слід врахувати, що статевий потяг у дівчаток та юнаків виникає раніше від настання повної статевої зрілості. Їм необхідно поступово, розумно, обережно роз'яснити правила стосунків між чоловіком і жінкою, формувати культуру міжстевих стосунків.

Ознайомлення дівчини з особливостями свого організму, з жіночими хворобами і причинами, що викликають їх, можуть уберегти її від багатьох, іноді непоправних, помилок. Раннє статеve життя юнака шкідливе не стільки у фізіологічних збитках, скільки у психологічних. [2]

В останні роки спостерігається ріст сексуальної активності серед підлітків та зниження віку початку статевого життя. До 18 років близько 60% дівчат та 80% хлопців вже мали статеві контакти порівняно з 30% у дівчат та 50% у хлопців у 70-х роках.

Підліткова сексуальна активність спричинила, насамперед, збільшення чисельності занадто ранньої вагітності на тлі зменшення загальної кількості дітонородження та стрімке зростання кількості абортів серед неповнолітніх.

75% вагітностей у ранньому віці закінчуються їх перериванням. Офіційна статистика в нашій країні свідчить про те, що протягом року у нас проводиться від 370 до 450 тисяч таких операцій, а за неофіційними даними ця цифра сягає мільйона. 15% усіх абортів роблять неповнолітнім. На 100 народжуваних припадає 101 аборт. Серед інших наслідків недбалості у підлітковому сексуальному житті – патології при вагітності та пологах, низький рівень здоров'я новонароджених та безпліддя. 70% ранніх вагітностей закінчуються недоношеністю плоду, 15% – викиднями.

Штучне переривання вагітності можуть здійснювати хірургічними і консервативними методами.

До хірургічних методів відносять медичний аборт (інструментальний) і міні аборт (вакуум-аспірацію плодового яйця). До консервативних методів відноситься медикаментозний аборт (переривання вагітності за допомогою препарату Міфегіна).

Міні аборт або вакуум-аспірація – це переривання небажаної вагітності на ранніх строках (до 6 тижнів) шляхом відсмоктування плодового яйця спеціальним вакуумним відсмоктувачем. Міні аборт – найбільш безпечний метод хірургічного переривання вагітності. Щоб звести ризик виникнення яких-небудь ускладнень після міні аборту до мінімуму жінка перед проведенням маніпуляції проходить гінекологічне обстеження. [3]

Медичний аборт – це штучне переривання небажаної вагітності на строку від 6 до 12 тижнів. Жінка обов'язково проходить повне гінекологічне обстеження перед проведенням медичного аборту.

Медикаментозний аборт – найсучасніший спосіб переривання вагітності на ранніх строках (до 49 днів затримки), не вимагає хірургічного втручання

Штучне переривання вагітності – це один із найбільш значних чинників розладу здоров'я жінки: безпліддя, невиношування вагітності, запальні хвороби статевих органів, порушення менструального циклу. Штучне переривання вагітності і пов'язані з ним ускладнення призводять майже до кожної десятої втрати у показнику смертності, пов'язаної з вагітністю та пологами .

По статистиці через 1 рік після перенесеного аборту порушення в репродуктивній системі виявляються в 15% жінок, а через 3-5 років в 50%.

Отже, будь-який аборт може тягнути за собою низку наслідків, які негативно впливають на здоров'я жінки чи дівчини-підлітка: [4]

- Аборт – це операція, яку виконують «всліпу», не бачачи, а тільки відчуючи, що робиш, тому, особливо при першому аборті, може бути перфорація матки;
- Можуть розвинути різні запальні захворювання, від яких навіть можна померти ( сепсис, перитоніт);
- Аборт може призвести до безпліддя в подальшому, особливо перший, через запалення в маткових трубах;
- Він може призвести до виникнення позаматкових вагітностей і знову безпліддя після них;
- В організмі вагітної жінки у всіх органах і системах настає гормональна перебудова і зміни. При абортах це все може призвести до виникнення раку шийки матки, яєчників і молочних залоз;
- Аборт – це сильна моральна і психологічна травма для жінки і тому може призвести до виникнення статевого інфантилізму та статевої холодності;
- Не варто забувати про стрес, який згодом провокує в жінок (особливо в підлітків) депресію, занепокоєння, почуття провини й страху. [5]

Важлива роль у збереженні репродуктивного здоров'я належить сім'ї, яка повинна формувати у дітей мотивацію на ведення здорового способу життя, зміцнення здоров'я, тому що поєднання неінформованості та наукової неграмотності призводять до того, що формується невірна стратегія виховання статевої культури дітей та підлітків.

Рання вагітність та аборт – це не тільки проблема батьків та підлітків, а і суспільна проблема, над якою мають спільно працювати батьки, психологи, вчителі й лікарі.

### Література

1. Куликова Л. Ф. Слинько Л. І. Статеве виховання дітей та підлітків // К.: Здоров'я 1988. – 46 с.
2. Лозинський В. С. Молодь і здоров'я // – К.: Главник, 2006. – 112 с.
3. Навроцька Г. М. Це треба знати всім // К.: Техніка, 2003. – 136 с.
4. Рибалка О. Я. Виховання у підлітків культури міжстатевих стосунків (спекурс для студентів біологічних факультетів) // – Полтава: Верстка, 2009. – 128 с.
5. Фролова О. Т., Гранат Н. Е. Вред аборта // – М.: Медицина, 1989. – 76 с.

## **ЗНАЧЕННЯ СНУ ДЛЯ ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ**

*Шепель В.В., Новописьменный С.А.  
Полтавський національний педагогічний університет імені В.Г. Короленка*

Загальновідомо, що якісний сон - це запорука гарного самопочуття протягом дня, ефективної праці і хорошого настрою. Звичайно, потреби кожної окремої людини у сні суто індивідуальні. Наприклад,