

масаж. Звичайно, далеко не всім сподобається специфічний запах такої подушки, а ще незвичайне "похрустування" подушки.

Причини порушення сну, або утрудненого засипання можуть бути різними.

По-перше, не треба при найменшому натязку на утруднене засипання бігти до аптеки - дослідження показали, що 80% людей, які скаржилися на безсоння, насправді лежали без сну не більше 30 хвилин. Це не є патологією і не потребує корекції. Інша річ, коли не вдається заснути протягом більш тривалого часу - 1-2 години. Тоді слід проаналізувати можливі причини такого стану. Ними можуть бути: денний сон, незвичайно ранній відхід до сну, стан психоемоційного збудження, незручна постіль, дуже низька або висока температура у спальні, сторонні шуми, випита нещодавно кава тощо. Якби я був філософом, то сказав би, що до нічного сну треба готуватися від світанку. Надмірно пізній підйом, низька фізична активність протягом дня, перебування у стресовому стані можуть бути причиною безсоння.

По-друге, деякі лікарські засоби також можуть бути причиною порушення сну. До таких засобів відносяться: глюкокортикостероїдні гормони (дексаметазон, преднізолон, гідрокортизон, триамцинолон та інші) - при прийомі в другій половині дня; полівітаміни, прийняті ввечері (Декамевіт, а особливо ті, що містять мікроелемент хром); комбіновані лікарські засоби, що містять кофеїн (Цитрамон, Цитропак, Аскофен, Кофекс, Комбігрип тощо), адреноміметики (Еффект, Колді, Колдакт, Зестра, Комбігрип тощо); антидепресанти (флуоксетин, сертралін, амітриптилін, нортриптилін тощо); інші препарати - сиднокарб, теофілін, теофедрин, еуфілін, фенамін та багато інших. Уважно читайте анотації до препаратів, які Ви застосовуєте.

По-третє, ввечері перед сном провітритіть спальню, можна навіть залишити відкритою на ніч квартиру. За півгодини-годину до сну випийте склянку теплого молока. Ну і, звичайно, не треба збуджувати нервову систему переглядом на ніч "ужастиків", трилерів та іншої збуджуючої кінопродукції.

Якщо безсоння турбує систематично протягом кількох тижнів, стало для Вас справжньою проблемою - звертайтеся до лікаря, який підбере для Вас снодійне, а за потреби - проведе дообстеження.

#### Література

1. Доскин В.А., Лаврентьева Н.А. Ритмы жизни. - М.: 1991. - 173с.
2. Куприянович Л.И. Биоритмы и сон. - М.: 1976. - 119с.
3. Уинфри А.Т. Время по биологическим часам. - М.: 1990. - 208с.

## **ЕКОЛОГІЧНЕ ВИХОВАННЯ ЧЕРЕЗ СПОГЛЯДАННЯ ТА АНАЛІЗ ТВОРІВ МИСТЕЦТВА**

*Пивовар Н.М.*

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

На Тіргертнерторплац у місті Нюрнберг (Німеччина), навпроти будинку-музею художника Альбрехта Дюрера, знаходиться чавунна

скульптура «Заєць», відкрита у 2003 році. Автор скульптури Юрген Герц.

Скульптурний заєць здалеку виглядає як звичайний заєць, а от зблизька – якийсь монстр: з кігстистими лапами і трикутними вухами. Заєць-мутант вилазить з дерев'яного ящика, розмірами він з середнього бегемота. Заєць проломивши ящик, у якому сидів, пожирає гвіздки, а заодно придавив людину. Із-під його масивного тіла виглядають бронзові руки і ноги нещасної. Поруч, на постаменті, розмішена маленька фігурка зайця, прототипом якого став знаменитий заєць з картини А. Дюрера. Картина „Молодий польовий заєць“, написана Дюрером, стала найулюбленішим твором жителів Нюрнберга. Раніше її репродукцію можна було зустріти, - говорять німці, - майже у кожній квартирі цього міста.



У Дюрергського зайця був теж свій реальний прототип. Маленького зайця – русака Альбрехт Дюрер підібрав на околиці Нюрнберга у 1502 р. У цей час художник сильно хворів. Зайчення посилилося у будинку Дюрера, а потім стало моделлю: настожаний, готовий у будь-який момент зірватися з місця.

Акварельний малюнок пухнастого звірка, на перший погляд, сприймається як ілюстрація до підручника зоології. Але більш уважне споглядання картини показує, що в очах тварини відображається віконна решітка, що означає безвихідь. Роботи А. Дюрера взагалі вражають детальною точністю, реальною передачею настрою та внутрішньої напруженості.

Повертаючись до характеристики скульптури Нюрнбергського зайця, можна зазначити, що на думку багатьох, це данина популярності образу зайчика зі знаменитої дюрерівської роботи. Інші цінителі вважають це пародією на забагатого розтиражованого „Молодого польового зайця“ Дюрера. Треті пов'язують образ зайця у виконання Юргена Герца з темою боротьби за екологію, темою загроз глобалізації і т.п.

Словом, як і потірно артефакту епохи постмодерну, у нього скільки тлумачень, стільки глядачів.

Нам імponує третя точка зору, бо сучасні масштаби екологічних змін створюють реальну загрозу для життя людей. Екологічна криза вимагає інтенсивного виховання



підростаючого покоління і населення загалом.

Екологічне виховання повинно бути спрямованим на розвиток екологічної культури особистості і передбачати формування умінь аналізувати явища природи та бережно ставитися до неї, як середовища свого існування. Людина повинна бути зацікавленою у збереженні цілісності природи, її чистоти, гармонії, розумно взаємодії з нею.

Від рівня екологічної вихованості і культури залежить питання виживання людства, чи зможе людина залишитися на нашій планеті, чи її чекає вимирання або деградація з наступною мутацією. На такі думки можна спрямувати учнів та дорослих, розглядаючи зображення відомої скульптури Ю. Герца „Заєць“, як вчителям, вихователям так і спеціалістам, чия професійна діяльність пов'язана з екологією та пропагандою ідей бережного ставлення до навколишнього середовища.

Саме так про цю скульптуру розповіла нам гід у Німеччині під час екскурсійної поїздки країною.

## **БІОЛОГІЧНО АКТИВНІ РЕЧОВИНИ ПРЕДСТАВНИКІВ РОДУ ECHINACEA (L.) MOENCH**

*Антоненко С.В.*

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

Незважаючи на широке поширення синтетичних медичних препаратів рослини залишаються не вичерпним джерелом унікальних фізіологічно активних речовин. Перелік лікарських рослин постійно поповнюється новими видами [39], значний відсоток серед яких належить акліматизованим та інтродукованим в Україні рослинам [26], особливої популярності серед них набули представники роду *Echinacea* (L.) Moench. Даний рід налічує 9 видів та 2 різновиди, які поширені в природних фітоценозах США і Канади [23]. Препарати ехінацеї широко використовувались корінними жителями в медичних цілях у формі настоїв, чаїв, порошоків і т.д., та протягом століть продавались, як засоби проти простуди, захворювань легень, горла тощо [48]. В професійну медицину ехінацея введена у 1887 році і з того часу стала найбільш затребуваною рослиною при створенні фітопрепаратів [6,7,23]. На сьогодні на основі сировини *Echinacea* створено близько 300 медичних препаратів, частіше за все використовують етанольні та водні екстракти або настої [43]. Із відомих видів роду *Echinacea* найбільше використовують *E. purpurea* (L.) Moench, *E. pallida* Nutt. та *E. angustifolia* DC. Отримані препарати застосовують при запальних процесах внутрішніх органів (зокрема печінки), нестачі лейкоцитів у крові, загоєнні ран, опіків, при лікуванні алергічних захворювань і грибкових ураженнях шкіри. Вживання таких препаратів пригнічує вірус грипу, герпесу, кишечної палички, стоматитів, стафілокока і стрептокока. Найбільше *Echinacea* використовується при створенні фітопрепаратів, які стимулюють імунну систему [1,2,3,22,27,28,38,46]. Екстракти ехінацеї ефективні і для зменшення наслідків опромінення, що особливо актуально у зв'язку з чорнобиль-