

напруга, з якою дитина близько години не може впоратися. Можливі два варіанти вирішення дитиною цієї проблеми: або він пристосується до непомірних вимог дорослих і приховає свої особистісні якості, але буде змушений шукати механізм захисту власного "Я" доступними для нього способами, або він буде боротися, що породить безліч конфліктів з батьками.

На наш погляд, причини складних взаємин між батьками і дітьми, а, у свою чергу й у більшості випадків, причини підвищеної нервозності дітей, криються в неспроможності батьків, не здатності виконувати материнські і батьківські обов'язки через інфантилізм людей, що створюють родину. Сучасні батьки по інерції продовжують жити своїми проблемами, не задумуючись про долю своїх дітей. Сучасні батьки існують поруч, але не разом. Кожний із членів родини займається своїми проблемами, забуваючи, що дитина має потребу в постійній любові, увазі і турботі, розумінні своїх проблем, яких у неї багато. Замість цього сучасні батьки намагаються якомога раніше перекласти виховання власної дитини на дитячі установи, займаючись тим часом власною кар'єрою і власним життям, що у свою чергу не сприяє здоров'ю дитини у всіх відношеннях. Термін "Возз'єднання в батьківстві", запропонований, Дж.Пірсом, насправді - актуальна вимога до сучасної родини, реально здійсненне в сучасних умовах. Воно допоможе запобігти більшості випадків нервових захворювань дітей, що у свою чергу забезпечить психічне здоров'я підростаючого покоління[3].

Щоб не допустити такого захворювання у своєї дитини, батькам слід любити свою дитину, бути уважними та чуйними до неї. Не допускати перегинів у вихованні, як от вседозволеність або, навпаки, надмірна дисципліна та строгість. Постарайтеся присвячувати власній дитині не 14 середньостатистичних хвилин на добу, а хоча б годину. Якщо це неможливо в будні, подаруйте дитині суботу чи неділю, проведіть цей день разом: сходите в бібліотеку, поплавайте в басейні, відвідайте атракціони, погуляйте на природі, з'їздіть до бабусі... Батьки й діти мають бути друзями. А ваш будинок нехай наповниться затишком та любов'ю, щоб дитина виросла гармонійною особистістю, здоровою фізично та душевно.

Література

1. А.І.Захаров "Неврози у дітей", вид-во "Дельта", Спб, 1996 рік
2. В.І.Гарбузов "Нервові діти". - Л., 1990. - 112 с.
3. Дж.Пірс "Чарівна дитина підрастає", Самвидав.

БІОРИТМИ В ЖИТТІ ЛЮДИНИ

Кольвашенко І.Г.

Полтавський національний педагогічний університет імені В.Г. Короленка

Біологічні ритми-це періодично повторювальні зміни характеру та інтенсивності біологічних процесів і явищ. Біологічні ритми можна спостерігати на всіх рівнях організації живої матерії: від внутрішньоклітинного до популяційного. Біологічні ритми фізіологічних функцій настільки точні, що їх часто називають «біологічним годинником».

Біологічні ритми розвиваються у тісній взаємодії з навколишнім середовищем і є результатом пристосування до тих факторів навколишнього середовища, які змінюються з чіткою періодичністю (рух Землі навколо Сонця і своєї осі, коливання освітленості, температури, вологості, напруги електромагнітного поля Землі)[1].

Поняття «біологічний ритм» надто розпливчате, а тому може бути застосоване до різноманітних явищ, що базуються на зовсім різних зовнішніх механізмах.

Більшість біоритмів формуються у процесі онтогенезу. Уже в організмі новонародженого реєструються функції, які мають щодобовий ритм (з періодом від 23 до 24 год). На розвиток щодобових коливань біоритмів у новонародженого значно впливають умови зовнішнього середовища. Наприклад, ретельне дотримання режиму годування дитини прискорює появу щодобової ритмічності[2].

Без біоритмів неможливо нормальна взаємодія систем організму. Тому по них можна судити про загальний стан організму. Якщо біоритм порушується починається патологія.

Велике значення мають сезонні біоритми. Вони визначають залежність захворюваності від часу року. Можна спостерігати, що восени й особливо навесні більш частими стають загострення виразки шлунку, алергії і ревматизму.

З розвитком людства змінилися спосіб життя і характер праці. Однак природні біоритми залишилися такими ж, тому що еволюційні зміни не встигають за науковим і соціальним прогресом. У супереч природним біоритмам у деяких людей виробилася звичка пізно лягати спати і пізно вставати. У результаті цього порушилися адаптаційні механізми, що сприяє виникненню неврозів. Здорова людина має один-єдиний біоритм, синхронний з природою, відхилення людини від нього є небажаним[1].

Біоритми є основою раціональної регламентації всього життєвого розпорядку людини. Цим забезпечується висока продуктивність праці і добре самопочуття. Досягти цього можна лише в тому випадку, якщо дотримуватися сталого розпорядку дня. Ритмічним, щодо індивідуального графіка повинне бути приймання їжі, відхилення від правильного режиму харчування сприяє збільшенню маси тіла.

Усіх людей, зважаючи на період працездатності, можна поділити на дві категорії: так званих «жайворонків» (енергійно працюють у першій половині дня) та «сов» (підвищена працездатність увечері), "голуби", однаково активні в різний час доби, і слабко виражений вечірній тип. Люди які відносяться до «жайворонків», у вечері відчують сонливість, рано лягають спати і швидко прокидаються. «Сови», навпаки, засинають пізно і пізно прокидаються, їм властива найбільша працездатність у другій половині дня, а деяким – пізно увечері, навіть уночі. Кожній людині корисно знати індивідуальний ритм роботи. Це дасть змогу правильно й раціонально використовувати енергію організму[4].

Нейтралізувати порушення у біоритмах допоможе здоровий спосіб життя, виконання конкретних рекомендацій для відповідних професій та видів праці. Сезонні біоритми тісно пов'язані з метеорологічними явищами природи: атмосферним тиском, кількістю кисню, режимом електромагнітних коливань атмосфери, космічною радіацією тощо[3].

Отже, ритмічність – невід’ємна властивість природи, і життя в союзі з нею – це обов’язків елемент валеологічного мислення.

Література

1. Петрик О.І. «Медико-біологічні та психолого-педагогічні основи здорового способу життя» навчальний посібник для студентів університетів та педінститутів, Л.: Видавництво «Світ», 1993р.
2. Бобрицька В.І., Гриньова М.В. Валеологія, Навч. пос. для студентів вищих педагогічних закладів освіти, Полтава, 1999р.
3. Смірнов С.М. Біологічні ритми і наше здоров’я. – М., 2000.
4. Валеологія. Підручник. – К., 2001.

СКЛАДОВІ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ

*Криворотенко І.С., Пантелей М.М., Товстяк М.М.
Полтавський національний педагогічний університетімені В.Г. Короленка*

Розглядаючи тему здорового способу життя, здорового харчування або лікування конкретної хвороби, важливо визначити, а що ж таке здоров’я? Що ми розуміємо під цим терміном, до чого конкретно нам треба прагнути, коли ми хочемо бути здоровими?

Здоров’я - це синхронна робота всіх органів і систем організму без напруги і збоїв, включаючи енергетичну складову. Весь комплекс абсолютно синхронних заходів забезпечує безперебійну вироблення організмом енергії, необхідної для життя, а також підтримує енергообмін з навколишнім простором.

Тому, говорячи про здоровий спосіб життя, що б то не було – дієта, чи спортивні вправи, чи активний відпочинок, чи лікування хвороби, потрібно враховувати, якою мірою відповідають і чи відповідають взагалі вироблені дії синхронізації роботи систем організму. Простіше кажучи, оздоровлюють Нас вжиті Нами заходи?

Кожна нормальна людина прагне прожити своє життя довго і щасливо, але чи все ми робимо для цього? Якщо проаналізувати "кожен крок" нашого типового дня, то, швидше за все, все йде з "точністю до навпаки".

Самі "екстремали" вранці, ледве вставши з ліжка, як біороботи збираються на роботу або навчання, вдень нервують через дрібниці, об’їдаються за столом, сваряться з близькими, заздять знайомим і колегам, вкладають всі сили і кошти на придбання чергової модної речі або "іграшки для дорослих", вечорами відпочивають на дивані у ТБ, а вихідний мріють провести у мангалу з шашликами або зайнятися шопінгом". Інші, не всі але багато хто, проводять свій день, дублюючи цей образ життя більшою чи меншою мірою.

Якщо ми відчуваємо дискомфорт, перебуваючи на дієті, якщо фізичні вправи стомлюють і пригнічують, якщо таблетки, приносячи якийсь місцевий поліпшення, погіршують загальний стан організму - ми в небезпеці тим більше, чим більше ми себе гвалтуємо.

Природним наслідком такого способу життя є хвороби, нервові розлади і проблеми на роботі і в сім’ї. Хвороби ми лікуємо ліками, більшість з яких мають стільки побічних ефектів, що одне лікують, а інше калічать. Проблеми, в залежності від статі, "заїдає" або "запива-