

10. Химия биорегуляторных процессов / Под ред. В.П.Кухаря и А.И.Луйка. – Киев: Наукова думка, 1991. –368 с.
11. Цебржинский О.И. Теоретическая биология и философия. –Полтава-Николаев, 2008.
12. Цебржинский О.И., Рибалка Е.Я. Биологические механизмы здоровья человека // Вісник Харківського національного університету імені В.Н.Каразіна. Серія: «Валеологія: Сучасність і майбутнє». –2014. -№1109. –С.55-55.
13. Шульговский В.В. Основы нейрофизиологии. –М.: Аспект-Пресс, 2005.

## **ЗДОРОВ'ЯЗБЕРІГАЮЧИЙ ПОТЕНЦІАЛ ФІТОРІЗНОМАНІТТЯ ШИРОКОЛИСТЯНОГО ЛІСУ**

*Гапон С.В., Сиянцок В.М.*

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

Підвищення антропогенного пресингу на природні екосистеми не лише зумовлює порушення рівноваги в системі «людина-природа», а й впливає на її здоров'я, частіше всього негативно. Тому вибір альтернативних засобів зміцнення здоров'я, покращення самопочуття є завжди актуальним.

Значна увага при підготовці сучасного фахівця, зокрема вчителя біології, приділяється його вмінню оволодіти методичними засобами і прийомами при проведенні занять. У його арсеналі різноманітні інноваційні технології, методичне забезпечення тощо. На нашу думку, значну увагу при такій підготовці необхідно приділяти і здатності вчителя зберегти як власне здоров'я, так і здоров'я своїх учнів, розвитку вмінь відшукувати альтернативні засоби для його зміцнення і застосування на практиці. Тому метою нашої роботи є розгляд можливостей використання рослин широколистяного лісу в якості лікарських засобів.

У результаті наших досліджень встановлено, що фітоценози досліджуваного широколистяного лісу налічують понад 105 видів вищих безсудинних та судинних рослин. Це фіторізноманіття є важливим джерелом щодо використання для збереження здоров'я.

Ліс як здоров'язберігаючий фактор відіграє важливу роль у житті людини. Використання рослин лісу з цією метою є різноплановим. Це, насамперед, застосування фіторізноманіття в якості лікарської сировини. Так, наприклад, група деревних рослин та чагарників лісу використовуюється для лікування шлунково-кишкових хвороб (*Quercus robur* L., *Fraxinus excelsior* L., *Pyrus communis* L.), хвороб верхніх дихальних шляхів (*Tilia cordata* Mill., *Sambucus nigra* L., *Prynus spinosa* L., *Rubus caesius* L.), серцево-судинних захворювань (*Crataegus curvisepala* Lindb., *Tilia cordata*), хвороби обміну речовин (*Fraxinus excelsior*, *Corylus avellana* L., *Rosa corymbifera* Borkh.). Джерелом вітамінів є *Malus sylvestris* Mill., *Pyrus communis*, *Rosa corymbifera* L. Цінним вітамінним продуктом є також сік з різних видів клена, особливо *Acer platanoides* L. Він використовується як при поліпшенні обміну речовин, ожирінні, а також як сечогінний та тамуючий спрагу засіб [2].

Сировиною для лікування різних хвороб є і трав'янисті рослини лісу. При хворобах обміну речовин, відкладенні солей застосовують *Aegopodium podagraria* L., *Fragaria vesca* L. та ін. Цінними вітаміноносами

є *Aegopodium podagraria*, *Ficaria verna* Huds., *Pulmonaria obscura* L.

Із отруйних лісових рослин на увагу заслуговують *Convallaria majalis* L., *Asarum europaeum* L. . Перший вид має серцеві глікозиди, які застосовуються при серцево-судинних хворобах: ішемічної хвороби серця, передінфарктних та передінсультних станів. Алкалоїди *Asarum europaeum* використовуються при лікуванні алкоголізму.

У якості лікарської сировини можна застосовувати і вищі безсудинні рослини – мохоподібні. Свіжою пастою із трави мохів *Plagiomnium cuspidatum* (Hedw.) T. Kop., *Bryum capillare* Hedw., *Brachythecium salebrosum* Hedw. лікують опіки різного ступеня, а також обморожені ділянки тіла. Представники папоротеподібних: *Dryopteris filix-mas* L., *Gymnocarpium driopteris* (L.) Newm. є протигельмінтними засобами.

Використання представників фіторізноманіття широколистяного лісу в якості лікарської сировини є не єдиним здоров'язберігаючим чинником. Не менш важливим у зміцненні як фізичного, так і психічного здоров'я є використання фітонцидних властивостей рослин лісу та їхньої здатності іонізувати повітря.

Всі рослини в процесі життєдіяльності виділяють різноманітні леткі речовини, в тому числі бактерицидні фітонциди, що згубно діють на шкідливих комах, бактерії, гриби, та інші мікро- і макроорганізми. Найбільшу кількість фітонцидів виділяють такі деревні породи, як *Quercus robur*, *Pinus sylvestris* L. Фітонциди дерев значно знижують або повністю пригнічують ріст і розвиток кишкової палички, згубно діють на збудника дизентерії. Разом з тим вони мають сприятливий вплив на серцево-судинну і нервову системи людини, активізують важливі фізіологічні процеси організму [1].

При оцінці санітарно-гігієнічних якостей лісових насаджень беруть до уваги їх породний склад, від якого залежить якість атмосферного повітря, тобто насиченість його фітонцидами та іонізованим киснем, що сприяє очищенню повітря від патогенних бактерій.

Найбільш високий ступінь іонізації повітря спостерігається в лісових насадженнях хвойних порід, дубових, березових та інших змішаних лісах. Слабше інших виділяють іонізований кисень *Tilia cordata*, *Acer negundo* L. та деякі інші породи.

На психічне здоров'я людини впливає зняття напруження, позбавлення від хронічної втоми, відновлення фізичних сил, якого можна досягти з допомогою рослин лісу. У зв'язку з цим вчитель повинен наголошувати на необхідності індивідуальних та групових прогулянок, шкільних екскурсій, які б мали не лише навчальну мету, а й були б джерелом вивчення естетичних почуттів та фізичної насолоди.

Отже, майбутній учитель біології має бути наставником для учнів в плані збереження і примноження здоров'я і повинен використовувати для цього всі можливі альтернативні засоби.

## Література

1. Лікарські рослини: енциклопедичний довідник / Відповідальний редактор А. М. Гродзінський. – К.: Видавництво «Українська енциклопедія» імені М. П. Бажана, Український виробничо-комерційний центр «Олімп», 1992. – 544 с.
2. Определитель высших растений Украины / Доброчаева Д.Н., Котов М.И., Прокудин Ю.Н. и др. – Киев : Наукова думка, 1987. – 471 с..