

вершкове масло, зелені овочі, моркву.

Невід'ємною частиною профілактики порушень зору є регулярне відвідування офтальмолога. Перевіряти зір здоровим людям необхідно не рідше 1 разу на рік, а людям з порушеннями зору – 1 раз на півроку. Профілактичний огляд допоможе запобігти розвитку захворювань очей, зупинити розвиток короткозорості та інших порушень зору [2].

#### Література

1. Аветисов Е.С. Физкультура при близорукости/ Е.С. Аветисов, Е.И. Ливадо, Ю.А. Курпан. – М.: Советский спорт, 1993. – 80 с.
2. Аветисов Е.С. Охрана зрения детей / Е.С. Аветисов. – М.: Медицина, 1975. – 280 с.
3. Аветисов Е.С. Руководство с детской офтальмологии / Е.С. Аветисов, Е.И. Ковалевский, А.В. Хватова. – М. : Медицина, 1987. – 496 с.
4. Демирчоглян Г.Г. Как улучшить и сохранить зрение / Г.Г. Демирчоглян. – М.: Крон-пресс, 1995. – 147 с.
5. Клопоцька Н.Г. Як перемогти короткозорість? / Н.Г. Клопоцька // Країна знань : Науково-популярний журнал для юнацтва. – К.: 2008. – № 5. – С. 35-37.
6. Ниясова Н.С. Профилактика утомления глаз у младших школьников: Учебное пособие / Н.С. Ниясова, С.В. Тропин. О.А. Роде. – Омск: Заря, 1997. – 28 с.
7. <http://panyanka.org.ua/zdorovyj-sposib-zhyttya/profilaktyka-porushen-zoru>

## ПРОБЛЕМИ ПОРУШЕННЯ СЛУХУ У КОНТЕКСТІ ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ

*Дідоренко Я.Л., Корчан Н.О.*

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

Мільйони людей самого різного віку у всьому світі страждають від проблем, пов'язаних з втратою слуху. Це фізична проблема здоров'я, яка може виникнути і розвиватися у будь-який час. Статистика стверджує, що більш ніж у 6% населення спостерігаються проблеми зі слухом. Зниження слуху або приглухуватість має місце у різних вікових груп. Головне вчасно звернутися до лікаря. Якщо такі порушення вчасно не виявити, то може відбутися часткова або навіть повна втрата слуху. На жаль, актуальність проблеми порушення слуху у дітей не втратила свого значення [1].

Люди можуть протягом декількох років не помічати, що проблема існує в їхньому житті, адже хвороба розвивається настільки поволі, що спочатку може бути ледве помітною. В результаті поступово пропадає здатність людей чути звуки і голоси навколо них. А це впливає не тільки на них самих, але і на життя навколишніх людей [1].

«Отоларингологи б'ють на сполох: останніми роками значно збільшилася кількість людей, які страждають на вади слуху. Ці проблеми мають нині троє дітей на тисячу новонароджених. Більше того, дослідження засвідчили, що серед школярів, які погано вчать у школі, дуже часто зустрічаються діти із порушеннями слуху. Їм набагато більше заважають навколишні шуми, через що знижується уважність та інтерес до навчання. Після того, як цим дітям була надана кваліфікована допомога, у їх поведінці та навчанні відбувалися різкі зміни». Ці цікаві факти були наведені

головним лікарем столичного Центру слухової реабілітації «Аврора» В'ячеславом Федоруком — під час засідання міжобласного товариства отоларингологів [2].

Вирізняють два види слухової недостатності: глухота і приглухуватість. Найбільш різкий ступінь ураження слуху, коли розбірливе сприйняття мови стає неможливим, є ознакою глухоти. Повна глухота трапляється рідко. У більшості випадків зберігаються хоча б невеликі залишки слуху. Це дає змогу людині сприймати дуже гучні, різкі немовні звуки (дзвінок, свисток), окремі звуки мови, а іноді й прості, добре знайомі слова, вимовлені голосно біля вушної раковини. Глухота може бути природженою чи набутою, ранньою чи пізньою. Природжена глухота трапляється рідше. Її спричинюють несприятливі умови розвитку плода в утробі матері та спадковість. Набута глухота найчастіше є результатом запальних процесів у внутрішньому вусі та слуховому нерві внаслідок різних захворювань (менінгіт, кір, скарлатина, грип та ін.). За часом виникнення вирізняють ранню і пізню глухоту. Вважають, що рання глухота виникає в період передмовного розвитку, а пізня – у той час, коли у дитини мова вже сформувалася [1].

Отже, велику кількість інформації ми сприймаємо через слуховий аналізатор, тому для повноцінного спілкування із навколишнім середовищем необхідно берегти власний слух. А в разі виникнення захворювання, найшвидше слухопротезування дає найкращі. Особливо це важливо враховувати у слухопротезуванні дітей першого року життя, для яких відволення зі слухопротезуванням призводить до затримки інтелектуального та мовного розвитку. Вчасна та якісна слухова допомога сьогодні дуже актуальна.

#### Література

1. Вади слуху. [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://www.ukrreferat.com/index.php?referat=45885>
2. Повернути слух – це реально! [Електронний ресурс]. – Режим доступу: [http://www.zvyagel.com.ua/2005\\_46/46\\_health.shtml](http://www.zvyagel.com.ua/2005_46/46_health.shtml)

### **ВПЛИВ ФІЗИЧНИХ ВПРАВ НА ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ**

*Домненко А.В, Корчан Н.О*

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

Фізичне виховання спрямовано на зміцнення здоров'я, оволодіння життєво важливими руховими навичками та вміннями, досягнення високої працездатності. Воно має велике значення в підготовці людини до продуктивної праці. Крім фізичних якостей (швидкість, сила, витривалість, спритність), при цьому розвиваються цінні психічні якості (наполегливість, воля, цілеспрямованість, рішучість, самовладання). Засобами фізичного виховання є різноманітні фізичні вправи, спорт. Ним займаються в домашніх умовах (ранкова гімнастика – зарядка), у школі – уроки фізичної культури, в спортивних і туристичних секціях у дитячих та юнацьких спортивних школах [1].

Наукові дослідження показали взаємозв'язок між рівнем рухової активності і захворюваністю та смертністю. Автоматизація і механізація виробництва, штучний розвиток різних засобів зв'язку, транспорту, умов життя