

та суглобів, діабету II типу, деяких видів онкологічних захворювань та астми [3]. У людей, які страждають ожирінням, як правило знижена толерантність до фізичних навантажень внаслідок порушень дихання і великої маси тіла. Подальше збільшення маси тіла ще більше знижує рівень фізичної активності і толерантності до фізичних навантажень[1]. Кількість людей, які потерпають від ожиріння і мають надлишкову вагу, різко збільшилася за останні десятиріччя[1], [3].

Багато людей замислюються над тим, чи можна зменшити дозу шкідливості фаст-фуду на людський організм. Деякі способи існують, наприклад, у меню кафе починають з'являтися страви з меншою кількістю жиру, вуглеводів та інше. Втім, існують й інші прийоми, що дозволяють людині, час від часу, і без особливої шкоди для організму ласувати деякими стравами. Певні прийоми для зменшення використання не корисної їжі:

1. Перегляньте свій основний раціон і по можливості виключіть з нього тваринні жири, солодощі, соління і смажені страви.
2. Поїжте перед відвідуванням кафе, адже з'їдений йогурт, морозиво або навіть бутерброд допоможуть утриматися від відчуття голоду.
3. Беріть тільки найменші(дитячі) порції всього, чого вам хочеться.
4. Намагайтеся вибирати не смажені в олії, а запечені на грилі страви.
5. Піцу краще брати на тонкому тісті, а не на пишному, пиріжки — печені, а не смажені.
6. Спробуйте підрахувати калорії, тим більше що в багатьох кафе їх кількість вказують поруч з назвою страви.
7. Запивайте гамбургери та інші «ласощі» не солодкими напоями, а зеленим чаєм без цукру або мінеральною водою [4].

Фаст-фуд — це шкідлива їжа, але не кожен це розуміє. Потрібно пам'ятати, що найголовніший та найцінніший дар людини — здоров'я. Тому перш ніж вживати напої, картоплю фрі чи гамбургер, потрібно подумати чи хочемо ми в майбутньому ходити з безліччю пігулок у сумці.

Література

1. Біологія: довідник для абітурієнтів та школярів загальноосвітніх навчальних закладів: навчально-методичний посібник / О.А. Біда, С.І. Дерій, Л.М. Ілюха, Л.І. Прокопенко [та ін]. — 3-те вид., переробл. та доповн. — К.: Літера ЛТД, 2013. — 672 с.
2. Заведєя Т.Л., Біологія: Довідник школяра та студента. — Донецьк: ТОВ ВКФ «БАО», 2008. — 688 с.
3. <https://uk.wikipedia.org/wiki/Ожиріння>
4. <http://diagnoz.net.ua/diagnoz/16878-vpliv-fastfudu-na-organzm-lyudini.html>.

ДОСЛІДЖЕННЯ ПОРУШЕНЬ ЗОРОВОЇ СИСТЕМИ УЧНІВ КРЕМЕНЧУЦЬКОГО ЛІЦЕЮ №4

*Кретін О.С.
Полтавський національний педагогічний університет імені В.Г. Короленка*

Підраховано, що 95% інформації про зовнішній світ ми отримуємо завдяки зору [1]. Очі — це чи не найважливіший орган чуття. Вони грають

велику роль у загальному естетичному вигляді людини. Але при всьому цьому очі дуже чутливий і вразливий орган. Ослаблення зору позбавляє людину повноти уявлень про навколишній світ, ускладнює його пізнання, обмежує вибір професії.

Дефіцит руху сучасної людини неминуче згубно відбивається на функціональних властивостях зорового апарату. Крім того, надмірні інформаційні навантаження на очі й мозок призводять сьогодні до серйозних порушень і захворювань.

Одна з головних причин зростання кількості порушень зору полягає в недостатній тренованості, а тому і слабкості внутрішньоочних і допоміжних очних м'язів, незбалансованим та нераціональним харчуванням, недостатнім кровопостачанням очного апарату та ін. [2].

У зв'язку з різким погіршенням зору ще в 1920-х роках в Америці виникла відома школа доктора Бейтса, що використала спеціальні вправи для виправлення дефектів очей. У цієї школи знайшлося чимало прихильників: О. Хакслі, М. Корбет та ін. Найбільш відома вітчизняна система зорових тренувань, запропонована професорами А. И. Дашевським і Е. С. Аветисовим, Ю. О. Утехіним [3].

З даної теми у 2015 було проведено дослідження методом анкетування серед учнів 5,7, 8, 9, 10 класів Кременчуцького ліцею №4 з метою визначення рівня погіршення зору серед школярів та їх освіченість у питаннях гігієни зору. Для цього було створено анкету з 10 питань напіввідкритого типу для 50 респондентів віком від 10 до 16 років. Опитування проводилося серед 10 чоловік у кожному із зазначених класів. Також була проведена просвітницька робота з приводу ознайомлення дітей із основними правилами профілактики порушення зору та роздані короткі пам'ятки по догляду за очима.

Аналізуючи результати можна сказати, що серед опитуваних учнів даного навчального закладу невеликий відсоток дітей з погіршенням зору (33%), серед яких більшість має саме короткозорість (20%). Це може бути пов'язано з кількома причинами. По-перше, 22% відзначили, що мають спадкову схильність до порушення функціонування зорового аналізатора. По-друге, кількість учнів з проблемами зору найбільша у 8 класі, порівняно з 5. Це може бути внаслідок підвищення навантаження на очі, через великий обсяг матеріалу в навчально-виховному процесі. Також діти цього віку переважно не належним чином турбуються про своє здоров'я, оскільки їм бракує мотивації до цього. Варто відзначити, що саме порушення зору в період 11-15 років може бути пов'язане з інтенсивними процесами росту під час статевого дозрівання, що може викликати фізіологічну міопію. Але при належному догляді та дотриманні правил гігієни зору цей недолік виправляється.

Також, у ході анкетування було виявлено, що діти 5-го класу більше піклуються про свій зір, дотримуючись правил гігієни зору: відпочивають кожні 50-60 хв (8%), виконують гімнастику для очей кожен день (14%), готові заради здоров'я очей відмовитися від багатьох шкідливих речей (14%). Але при цьому вони мало ознайомлені із комплексом поживних речовин, який необхідно постійно вживати задля профілактики порушень зору. 12% вважає, що піклується про свій зір в достатній мірі.

Діти 7-го класу, порівняно з 5-им мають гірші показники по догляду за очима: відпочивають кожні 50-60 хв 8%, виконують вправи для очей кожен день 2%, дотримуються основних правил гігієни зору 8%. 14% зазначили, що не завжди належним чином піклуються про свій зір.

Діти 9-го і 10-го класу переважно зазначили, що не завжди в достатній мірі піклуються про свій зір відповідно 14% і 16%. 14% від усіх опитуваних у 10-му класі не від усіх шкідливих речей готові відмовитися задля збереження зору, 8% дітей із 9-го класу взагалі не ознайомлені із правилами гігієни зору (у 10-му класі 2%), дотримуються цих правил відповідно 8% та 14%. 16% у 9-му класі та 12% у 10-му класі знають лише кілька вітамінів, замість усього комплексу поживних речовин для зору. Отже, 9-ий і 10-ий класи при порушенні зору 8% та 6%, не належним чином дотримуються правил гігієни зору, переважно з причини недостатньої поінформованості.

У зв'язку з недостатньою освіченістю з правилами гігієни зору, їх недотримання (44%, серед яких 18% не виконують, 14% виконують лише деякі, 12% взагалі не ознайомлені), а також з відсутньою обізнаністю з комплексом поживних речовин (92%, серед яких 62% знають кілька вітамінів, 30% не ознайомлені) учням були роздані пам'ятки по догляду за очима, з основними правилами гігієни, що включають вправи для очей та необхідні поживні речовини.

Загалом, розповсюдженість порушень зору серед опитуваних Кременчуцького ліцею №4 не значне, але знання основних правил профілактики порушення зору не достатнє, тому більше уваги необхідно приділити проведеному просвітницькій роботі з цієї проблеми.

Література

1. Антипова М. В. Морфофункциональное созревание основных физиологических систем организма детей школьного возраста / М. В. Антипова, М. М. Кольцова. — М. : Педагогика, 1983. — 160 с.
2. Бисярина В. П. Анатомо-физиологические особенности детского возраста / Бисярина В. П. — М. : Медицина, 1968. — 224 с.
3. Бобрицька В. І. Валеологія : навч. посібн. для студ. вищих педагогічних закладів / Бобрицька В. І. — Полтава : Полтавський ПДУ, 2000. — 146 с.

ВПЛИВ ЗАБРУДНЕНОГО ПОВІТРЯ НА ЛЮДСЬКИЙ ОРГАНІЗМ

Ляшенко Я.О., Корчан Н.О.

Полтавський національний педагогічний університет імені В.Г. Короленка

Усі забруднюючі атмосферне повітря речовини в більшому чи меншому ступені впливають на здоров'я людини. Ці речовини потрапляють в організм людини переважно через систему органів дихання. Органи дихання страждають від забруднення безпосередньо, оскільки близько 50% часток домішок радіусом 0,01-0,1 мкм, що проникають у легені, осідають в них. Проникаючі в організм частки викликають токсичний ефект, оскільки вони токсичні по своїй хімічній чи фізичній природі, слугують перешкодою для одного чи декількох механізмів, за допомогою яких нормально очищується респіраторний тракт, є переносчиком поглиненої організмом отруйної речовини.

Забруднення навколишнього середовища, поряд із токсичними ефектами, таїть у собі небезпеку генетичних змін. Особливо негативно позначилась на стані здоров'я населення нашої країни аварія на Чорнобильській атомній станції.