

5. Панорама охорони здоров'я населення України / [за заг. ред. А. В. Підаєва, О. Ф. Возіанова, В. Ф. Москаленка]. – Київ: Здоров'я, 2003. – 305 с.
6. Хорошее здоровье прибавляет жизни к годам (Глобальное резюме для Всемирного дня здоровья 2012 г.) // Главный врач. – 2012. – № 7. – С. 72–85.

СВІТ ЗАПАХІВ І САМОПОЧУТТЯ ШКОЛЯРІВ

Пивовар Н. М., Хілінська Т. В.

Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка

Постановка проблеми. Створення здоров'язберігального освітнього середовища повинно стати пріоритетним напрямком діяльності освітніх менеджерів, бо формування сприятливого середовища школяра виступає умовою його психічного та фізичного здоров'я.

Мета дослідження – показати світ запахів – як своєрідний світ, який може заспокоїти, приспати, пробудити, підбадьорити, морально подавити, викликати крайнє роздратування та, як через цей світ здійснювати позитивний вплив на учня.

Виклад основного матеріалу. Близько 90% інформації про навколишній світ людина отримує отримуємо через очі, 8% – через вуха та лише 2% – через ніс.

У наших школах, як правило, не надають значення світу запахів. Наприклад, у типовому проєкті триповерхової школи на 1176 посадочних місць вхід до їдальні знаходиться за десять метрів від входу в санвузли. Якщо врахувати, що санітарна обробка шкільних туалетів задовільна і бажає значного покращення, а в їдальнях частенько не функціонує вентиляція, легко уявити какофонію запахів.

У осінньо-зимовий період з метою економії тепла у старих шкільних приміщеннях адміністрація, як правило, наказує учителям і учням обклеїти вікна і «законопатити» навіть квартирки. Єдиним вентиляційним каналом для навчальних кабінетів залишається дверний отвір. Зима часто носить характер відлиги, і у такі дні в класах нічим дихати.

Ситуація ускладнюється багатозмінністю занять. У навчальних приміщеннях скупчується застійне повітря, з'являється специфічний стійкий запах, м'яко кажучи «спортивного залу». У таких умовах абсурдно говорити не лише про естетизацію освітнього середовища, але і про якість навчання у цілому.

Завдяки тому, що запах (на відміну від відео- чи аудіосигналів) проникає до головного мозку безпосередньо, минаючи аналітичні пороги свідомості, ці 2% є дуже й дуже впливовими.

З давніх часів відомо вплив ароматів на фізичний і емоційний стан людини. Ще у Стародавньому Єгипті та Стародавньому Китаї використовували корисні властивості запахів у різних сферах життя. Аромати можуть творити дива, необхідно тільки правильно використовувати їх. Запахи використовують для лікування та профілактики захворювань, відновлення працездатності, зняття стурбованості, напруги та стресу. Джерелом ароматів можуть слугувати ефірні олії, що мають цілющі властивості [1].

Ось інше цікаве й надзвичайно актуальне у час пандемії на COVID 19 спостереження: працівники парфумерних фабрик не хворіють на вірусні захворювання, не бояться застуди. І, швидше за все, тому, що повітря там насичене частками ефірних олій.

У кінці минулого століття російський лікар В. А. Манассеїн запропонував застосовувати деякі запахи для лікування певних хвороб, але тоді його ініціатива не отримала підтримки. У 30-і роки нашого століття лікар А. А. Кюнцель одним з перших у нашій країні запропонував термін «ароматотерапія», тобто лікування запахами. Він успішно застосовував при неврозі ароматичні ванни з сосновими і валеріановими екстрактами. У пацієнтів покращувався настрій, підвищувався апетит.

Пізніше фізіологами було встановлено, що роздратування нюхового аналізатора людини «приємними запахами» викликає підвищення температури шкіри, зниження кров'яного тиску, уповільнення пульсу. «Неприємні запахи» (оцтової кислоти, аміаку, гнилі) викликають, навпаки, зниження температури, підвищення артеріального тиску і частішого пульсу.

Сьогодні медики наново відкривають цінність нюхової діагностики. У деяких зарубіжних клініках з'явилися навіть каталоги хворобливих запахів і спеціальні установки для діагностики ряду захворювань по запаху. Але запахи можуть принести і чималу користь здоровим людям.

Японські психологи рекомендують насичувати повітря у робочих приміщеннях ароматами лимону, жасмину та евкаліпта. Вони підвищують працездатність і зменшують сонливість. Багато комп'ютерних компаній ввели у себе ароматичну профілактику, щоб уберегти своїх фахівців від перенавантажень.

Дослідження показали, що число помилок програміста знижується на 20%, коли він вдихає запах лаванди, на 33 – від запаху жасмину, на 54 – від запаху лимона. Крім того, встановлено, що запахи лаванди і розмарину діють заспокійливо й усувають стресові стани, а запахи лимона і евкаліпта, навпаки, збуджують. Аромат жасмину стимулює роботу головного мозку і бадьорить – нерідко навіть сильніше за каву.

Багато рослин виділяють приємні аромати, фітонциди. Вони вбивають і відганяють комах. Наприклад, якщо у старій шкільній будівлі, де нерідко мешкає міль, розставити гілки волоського горіха, чорної смородини, китайського клена-айланда, то у приміщенні не буде ні мух, ні молі, ні комарів. Освіжаючу дію на соціум роблять і пряні трави: чебрець, полин, м'ята. Навіть у післявоєнні роки – роки войовничого атеїзму – учителі не завжди забороняли дітям приносити (особливо на свято Трійці) пучки прямих рослин. Думається, що ця народна традиція не повинна помирати, якщо її масштаби не загрожують порушенню місцевого геобіоценозу.

Є рослини, які круглий рік можуть знаходитися в класі. Так звані «кімнатні рослини» не лише пом'якшують інтер'єр приміщення, збагачують його киснем, заспокоюють зеленим кольором зоровий нерв, але і ароматизують атмосферу. Наприклад, герань, плектрантус, що іменується в народі «кропивою», пеларгонія запашна. Слід, проте, пам'ятати, що діти, схильні до астматичних захворювань, можуть хворобливо реагувати на ефірні олії ароматичних рослин. При перших же хворобливих проявах такі рослини з класу слід видалити. Учитель повинен знати, що велика частина рослин взагалі, у тому числі і кімнатних, створюють негативні енергетичні поля, тому на вікнах квіти розташовувати не можна. Композицію з кольорів («зелену гірку») краще всього розмістити зліва від дошки, біля вікна: там світло і тепло, та і перед очима учнів зелень буде постійна.

Мінімальна дистанція між «зеленою гіркою» і найближчим робочим столом з міркувань біоенергетики – 0,5 метра.

У здорової людини, яка правильно харчується, зазвичай запах відчувається слабо або не відчувається зовсім. Буває, що у людини є досить неприємний, відштовхуючий запах, поява якого пов'язана з патологічними процесами, що відбуваються в організмі. Причиною тому можуть бути різні захворювання або дисбактеріоз від прийому антибіотиків, порушення обміну речовин або ще цілий ряд причин, які може встановити лікар при обстеженні [1].

Але є і запахи, дратівливі для всіх. Йдеться про пітливості ніг, тіла, пахв. Заважає ж їх ліквідувати почуття помилкової скромності учнів й вчителів. З ранніх років, незалежно від батьків, учитель повинен пояснювати дітям норми особистої гігієни, правила догляду за власним тілом. Таку позицію займали ще древні греки, що культивували фізичну досконалість, гігієну і красу.

Відсутність обслуговуючого персоналу, часті втрати шкільного одягу в гардеробі, нестача корисних площ змушують директорів шкіл відмовитися від гардеробних і влаштувати вішалки для одягу у кожній класній кімнаті. У старших класах нерідкі випадки, коли на вішалці з'являється шкіряне пальто або куртка, нещодавно придбані.

Вони видають специфічний запах, що не впливає на здорову людину, але небезпечний для тих, хто хворий або хоч би схильний до захворювання астмою. Учитель, що курирує клас, повинен добре знати стан здоров'я своїх учнів і, у разі, потреби стежити за «асортиментом» одягу на класній вішалці, попереджуючи тяжкі наслідки.

Висновок. Узагальнюючи, можна коротко сформулювати «золоте правило» гігієни: слід частіше провітрювати класні кімнати, стежити за чистотою меблів, взуття, одягу і власного тіла.

Щоб запахи стали нашими союзниками, необхідно пам'ятати два головних правила:

1. Аромат не повинен бути занадто сильним. Занадто сильні запахи викликають головний біль – у даному випадку він виступає не просто результатом довгого контакту з джерелом інтенсивного запаху, а і попереджувальним механізмом.

2. Щоб зробити вплив запаху на працездатність людини максимально ефективним, слід використовувати одночасно його фізіологічний вплив на організм і асоціативну пам'ять. Привчатись до одного і того ж аромату, який будете використовуватися на початку робочого або навчального процесу. Асоціації будуть спрацьовувати, подаючи мозку команду: «Увага! Необхідно сконцентруватися! Зараз почнеться робота!» [2].

Список використаних джерел:

1. <http://zhyvyaktyvno.org/index.php/news/chim-pahne-lyudina>
2. <https://www.ilady.in.ua/2015/03/vplyv-zapahiv.html>

ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ – ПРІОРИТЕТ У ЗМІЦНЕННІ ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

Підлужна С. А.

*Українська медична стоматологічна академія
(Полтава)*

Постановка проблеми. Проблема збереження й зміцнення здоров'я населення за всіх часів була однією із ключових у суспільстві. Здоров'я нації – це показник цивілізованості держави, що відображає рівень її соціально-економічного розвитку, головний критерій доцільності та ефективності всіх сфер діяльності людини. В останні десятиліття завдяки розвитку валеологічних досліджень уявлення про здоров'я істотно змінилося. Здоров'я стало розумітися як процес формування й підтримання динамічної рівноваги організму на соматичному і психічному рівнях на основі біохімічних й інформаційно-психологічних адаптаційних механізмів.