

ці продукти, спробуйте прийняти спеціальний препарат, що містить кальцій. Якщо ви живете в регіоні, де немає фторованої води, добавки фтору можуть допомогти, але вам слід спочатку проконсультуватися зі своїм стоматологом. (Пам'ятайте, що деякі приправи, фрукти та навіть молоко містять цукор.) Якщо ви годуєте свою дитину забагато шкідливої для здоров'я їжі (крохмалю та цукру), зокрема чіпсів, печива, крекерів і газованої води, ви будете наражатися на небезпеку.

Серйозні проблеми зі здоров'ям, включаючи ожиріння, остеопороз і діабет. Наприклад, вуглекислий газ у газованій воді може роз'їдати зубну емаль. Заохочення вашої дитини використовувати соломинку під час вживання газованої води допоможе захистити її зуби принаймні від деяких негативних наслідків соди. Хоча фтор не є основним елементом, він має величезний вплив на здоров'я зубів. У дітей фтор утворює спеціальне покриття на зубній емалі, яке запобігає появі карієсу. Дорослим фтор допоможе усунути дрібні пошкодження емалі. Корисний цей елемент і людям похилого віку.

Полоскання фтористими рідинами позитивно впливає на стан ясен і запобігає запаленням. Використання фтору у водопровідній воді може зменшити захворюваність на карієс на 65%. Статистика показує, що люди зі здоровою ротовою порожниною живуть в середньому на кілька років довше, ніж ті, у кого часті проблеми з зубами.

Здорові ясна є одним із важливих показників того, що організм вільний від інфекцій, має належне харчування та має нормальний обмін речовин. Тому необхідно вчасно подбати про ротову порожнину, щоб уникнути проблем зі здоров'ям.

Отже, збереження здоров'я зубів і ясен - це не тільки ключ до ефектної посмішки та впевненості у собі, але і важлива запорука загального фізичного благополуччя. Дотримання простих правил щодо правильного харчування, гігієни та регулярних візитів до стоматолога може допомогти забезпечити здоров'я ваших зубів на довгі роки, даруючи вам не тільки красиву посмішку, але й здоров'я всього організму.

МОХОПОДІБНІ БОРІВСЬКОГО ЛІСНИЦТВА (ПОЛТАВСЬКОГО РАЙОНУ ПОЛТАВСЬКОЇ ОБЛАСТІ) В МЕДИЦИНІ

О.М. Кононенко

Полтавський національний педагогічний університет імені В.Г.Короленка

Мохоподібні (Bryophyta), або мохи – відділ вищих рослин, що об'єднує більше 100 родин, 700 родів і понад 25 тисяч видів. Ці древні рослини відомі ще з часів карбонового періоду. На думку вчених, мохи – це окрема гілка в еволюції, причому їхніми предками вважають зелені водорості. Мохоподібні поділяються на три відділи: мохи (Bryophyta),

антоцеротові мохи (Anthocerotophyta) та печіночники або мархантіофіти (Hepaticophyta Marchantiophyta) [2].

На території України налічується 865 видів мохів з 251 роду 85 родин 28 порядків всіх трьох відділів [3]. Досліджувана бріофлора Борівського лісництва Полтавського р-ну Полтавської обл., налічує, на сьогодні, 71 вид мохоподібних, що належать до двох відділів, п'яти класів, 14 порядків, 25 родин, 44 родів. Відділ Marchantiophyta репрезентований шістьма видами, які належать до чотирьох родин, п'яти родів. Відділ Bryophyta представлений 65 видами, які належать до 21 родин, 39 родів [4].

Метою нашого дослідження стало визначення значення мохоподібних рослин Борівського лісництва в медицині.

Мохи широко використовуються в життєдіяльності людей. На деяких територіях вони підтримують цілісність ґрунту. При їх відсутності земля потерпає від зсувів, опливин і ярів. Мохоподібні використовуються і з декоративною метою. Це мало широкі масштаби і було досить різноманітним. Мохи використовувалися (а в сільських місцевостях багато країн використовуються і зараз) як прикраси приміщень, сади для того щоб придати їм більш «древнього», «старого» виду. Мохи також використовувалися як утеплювач як для житла, так і для одягу.

В різні часи своєї історії людина неодноразово зверталася до мохоподібних саме в питаннях медицини. Іноді це використання було короткочасним, епізодичним, а іноді тривало і продовжується століття і навіть тисячоліття.

Серед бріофітів Борівського лісництва є представники родини Sphagnaceae. Сфагнові мохи це сильний бактерицидний засіб, який містить фенолоподібну речовину сфагнол, що має лікарські властивості. Екстракти сфагнолу застосовують для загоювання ран, зупинки кровотеч, при кишкових хворобах, ревматизмі. Значний попит на використання сфагнових мохів спостерігався під час воєн. Радянські медики під час Другої світової війни створили, на основі сфагнуму, ранозагоюючий та дезинфікуючий препарат у вигляді мазі. Сфагнум подрібнювали в порошок та змішували з вазеліном. Також рани промивали водним екстрактом цих мохів, адже він має сильні бактерицидні властивості. На сьогодні ж використання сфагнуму як ранозагоюючого та дезинфікуючого засобу дещо призабуто, проте торф, що утворює сфагнум активно використовується в грязьових ваннах.

Раніше була відомою „доктрина знаків". В зовнішній схожості якоїсь рослини бачиться знак, що саме ця рослина повинна бути використана при захворюванні того органа, на який вона схожа. Маршанція мінлива (*Marchantia polymorpha*) як лікарська рослина у XVIII ст. вважалась єдиним засобом проти усіх захворювань печінки, крім того її використовували як протитуберкульозний засіб.

Ще один досить поширений бріофіт Борівського лісництва, відповідно до доктрини знаків, використовувався з лікувальною метою, а саме зозулин льон (*Polytrichum commune*) використовувався в якості засобу, який покращував ріст волосся і надавав їм кращого кольору. Також настій трави застосовується при нирково-кам'яній хворобі, водяниці, закрепах, набряках [5].

На сьогодні мохоподібні частіше використовуються з косметологічною метою, аніж з лікувальною. З деяких видів мохів створюють косметичні засоби. Витяжки з таких рослин додають в маски, креми і скраби, щоб поліпшити тонус шкіри і зупинити процеси старіння.

Список використаних джерел

1. Бойко М. Ф. Українські назви мохоподібних. Чорноморський ботанічний журнал. 2015. Т. 11, № 2. С. 178–216.
2. Бойко М. Ф. Другий чекліст мохоподібних України. Чорноморський ботанічний журнал. 2014. № 4. С. 426–487.
3. Гапон С. В., Кононенко О. М., Гапон Ю. В. Систематична структура бріофлори Борівського лісництва Полтавського р-ну, Полтавської області // Біологія та екологія : наук. журн. Полтав. нац. пед. ун-т імені В. Г. Короленка. Полтава, 2021. Т. 7, № 2. С. 8-13.
4. Гродзінський А. М. Лікарські рослини / А. М. Гродзінський. – Київ: Українська радянська енциклопедія, 1992. – 543 с.

ЗМІСТ ЕКОЛОГІЧНОГО ВИХОВАННЯ У НАВЧАЛЬНО-ВИХОВНОМУ ПРОЦЕСІ

І. В. Коритько, С. А. Новописьменний

Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка

Екологічне виховання є важливою частиною морального виховання. Тому під екологічним вихованням слід розуміти єдність екологічної свідомості та поведінки життя в гармонії з природою. На формування екологічної свідомості впливають екологічні знання та переконання. Екологічне мислення формується на курсах природознавства, особливо на курсах біології.

Визначаючи сутність екологічного виховання можна виділити:

- по-перше, особливості цього процесу:

1) ступінчастий характер:

а) формування екологічних уявлень;

б) розвиток екологічної свідомості та почуттів;

в) формування переконань у необхідності екологічної діяльності;

г) вироблення навичок і звичок поведінки в природі;

д) подолання в характері учнів споживацького ставлення до природи;