

На етапі теоретичного показу підходу до гармонійного впливу суспільства і природи вчителі звертаються до розповідей, у яких можна представити наукові основи збереження природи в широких і різноманітних зв'язках з урахуванням глобальних і регіональних факторів і місцевий рівень.

Пізнавальна діяльність стимулює моделювання екологічних ситуацій морального вибору, завдяки чому узагальнюється досвід прийняття рішень, формуються ціннісні орієнтації, розвиваються інтереси та потреби школярів. Активізується потреба у вираженні естетичних почуттів і переживань засобами творчості (картинками, оповіданнями, віршами тощо). Мистецтво дозволяє скласти багато логічних елементів знання.

Притаманний мистецтву комплексний підхід до дійсності, емоційність особливо важлива для розвитку мотивації до вивчення та охорони природи. Сюжетно-рольові ігри є засобом психологічної підготовки школярів до реальних екологічних ситуацій. Вони побудовані з урахуванням конкретних цілей предмета.

Багато методів мають універсальне значення. Кількісні експерименти (експерименти з вимірювання значень, параметрів і констант, що характеризують екологічні явища; експериментальні дослідження з екологічної техніки та технології; експерименти, що ілюструють кількісне вираження екологічних законів тощо) можуть успішно сформувати структурні елементи екологічних знань і установок, які важливі для окремих людей.

Намагаючись викликати у школярів емоційну реакцію, щоб показати, що безвідповідальна поведінка неприваблива, вчителі використовують моделювання та заохочення. Покарання - це крайній і особливий захід, що впливає на учнів. Якщо ці методи навчання використовувати на необхідних етапах навчання, враховуючи психологічну підготовку учнів, враховуючи природні умови, то вчителі можуть сформувати екологічно грамотних і всебічно освічених особистостей.

Завершуючи, екологічне виховання є важливою частиною морального виховання, і його мета - створити покоління, яке розуміє важливість збереження природи та має волю та знання, щоб бути її сторонниками і захисниками. Цей процес вимагає узгодженого зусилля вчителів, батьків та суспільства, але він є важливим для забезпечення сталого майбутнього для нашої планети.

МЕДИКО-БІОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ТА ПРОФІЛАКТИКА СЕРЦЕВО-СУДИННИХ ЗАХВОРЮВАНЬ.

А.С. Кривошей

Полтавський національний педагогічний університет імені В.Г.Короленка

Серцево-судинні захворювання (ССЗ) є постійною глобальною проблемою охорони здоров'я, що спричиняє значну захворюваність і смертність у всьому світі. Основною метою

написання роботи полягає в заглибленні медичних та біологічних основ цих патологій, підкреслюючи ключову роль профілактичних стратегій. Розуміючи патофізіологічні витоки та пропагуючи проактивні втручання, ми можемо ефективно зменшити тягар ССЗ та покращити загальний стан здоров'я населення.

Це захворювання є основною причиною смертності та інвалідності в усьому світі, на яку, за оцінками, припадає 17,9 мільйона смертей у 2019 році, або 32% усіх смертей у світі. Прогнозується, що тягар ССЗ зростатиме в найближчі роки через старіння населення, зростання урбанізації та малорухливого способу життя, а також збереження факторів ризику, які можна модифікувати, таких як тютюнопаління, ожиріння та діабет [2]. Вони також завдають значних економічних збитків окремим особам, сім'ям і системам охорони здоров'я, які, за оцінками, у 2010 році становили 863 мільярди доларів США у вигляді прямих і непрямих витрат. Враховуючи масштаби та вплив цих патологій, існує нагальна потреба в розумінні їх медико-біологічних основ та впровадженні ефективних стратегій профілактики. Враховуючи масштаби та вплив ССЗ, існує нагальна потреба в розумінні їх медико-біологічних основ та впровадженні ефективних стратегій профілактики.

В основі ССЗ лежать кілька ключових медико-біологічних факторів [1]:

- Атеросклероз і утворення бляшок: ССЗ часто проростають з атеросклерозу - хронічного запального захворювання, що характеризується поступовим накопиченням жирових відкладень у стінках артерій.
- Гіпертонія: Високий кров'яний тиск, або гіпертонія, є основним фактором ризику ССЗ. Він піддає серце та артеріальну систему надмірному навантаженню, закладаючи основу для серцевих захворювань.
- Дисбаланс холестерину: Порушення регуляції рівня холестерину, зокрема, підвищений рівень ЛПНЩ (ліпопротеїдів низької щільності) і знижений рівень ЛПВЩ (ліпопротеїдів високої щільності), відіграють значну роль у розвитку ССЗ.
- Діабет: Діабет збільшує ризик ССЗ через його негативний вплив на цілісність кровоносних судин і метаболічні процеси. Ефективний контроль рівня цукру в крові має першорядне значення для запобігання серцево-судинним ускладненням.

Профілактика ССЗ залежить від низки проактивних стратегій [2]:

- Модифікація способу життя: Вибір здорової для серця дієти, регулярна фізична активність та відмова від куріння є ключовими кроками у значному зниженні ризику ССЗ.
- Медикаменти: Медикаментозні втручання, включаючи статини, антигіпертензивні засоби та антитромбоцитарні препарати, є очевидно ефективними для контролю факторів ризику. Постійне дотримання режиму прийому цих препаратів є ключовим фактором в управлінні ризиком ССЗ.

- Регулярний скринінг: Своєчасне виявлення та втручання мають вирішальне значення. Регулярні медичні огляди, що включають вимірювання артеріального тиску, визначення рівня холестерину та моніторинг рівня глюкози, можуть виявити фактори ризику до того, як вони призведуть до клінічного захворювання.

- Освіта та обізнаність: Кампанії громадського здоров'я та освітні програми слугують для підвищення обізнаності про ризики ССЗ та профілактичні заходи, надаючи людям можливість приймати поінформовані рішення щодо свого здоров'я.

Отже, розуміння медичних і біологічних основ серцево-судинних захворювань має вирішальне значення для запобігання цим захворюванням. Атеросклероз, гіпертонія, порушення балансу холестерину та діабет є основними елементами ССЗ. Активно впроваджуючи стратегії профілактики, такі як корекція способу життя, управління прийомом ліків, рутинний скринінг та освітні ініціативи, ми можемо ефективно пом'якшити вплив ССЗ та покращити загальний стан здоров'я населення. Такий підхід не лише полегшує особистий тягар для тих, хто страждає від цих захворювань, але й зменшує суспільні та економічні витрати, пов'язані з ними. Проактивні дії залишаються наріжним каменем для створення більш здорового і захищеного від серцево-судинних захворювань майбутнього.

Незважаючи на наявність науково обґрунтованих інтервенцій для профілактики ССЗ, все ще існує багато викликів і бар'єрів, які перешкоджають їх впровадженню та підвищенню ефективності. Деякі з них включають [2]:

- Поведінкові бар'єри: Зміна звичок у способі життя, таких як дієта, фізична активність і куріння, може бути складною для багатьох людей, особливо за відсутності належної підтримки та мотивації.

- Бар'єри в системі охорони здоров'я: Доступ до якісних і доступних медичних послуг може бути обмеженим для деяких груп населення, особливо для тих, хто живе в країнах з низьким і середнім рівнем доходу, в сільській місцевості або в маргіналізованих групах.

- Бар'єри для досліджень та інновацій: Існує потреба в додаткових дослідженнях та інноваціях для подолання прогалин у знаннях та вирішення нових викликів у сфері профілактики ССЗ.

Список використаних джерел

1. Ковальова О.М., Ковальов В.М., Шевченко О.М. Медико-біологічні основи профілактики серцево-судинних захворювань у дітей та підлітків. Український кардіологічний журнал. 2019. № 2. С. 5-12.
2. Kuts, T. V., Moroz, G. Z., & TkachukI. M. (2021). The review of modern aspects of cardiovascular diseases prevention among military personnel of the Armed Forces of Ukraine. Ukrainian Journal of Military Medicine, 2(1), 61-74. [https://doi.org/10.46847/ujmm.2021.1\(2\)-061](https://doi.org/10.46847/ujmm.2021.1(2)-061)