

О. Момот, С. Новік, Ю. Зайцева, Є. Шостак

АЛГОРИТМ ЗБЕРЕЖЕННЯ ЗДОРОВ'Я: МЕТОДИЧНІ ПОРАДИ ТА РЕКОМЕНДАЦІЇ

Навчально-методичний посібник



Полтава – 2024

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Полтавський національний педагогічний університет
імені В. Г. Короленка

Факультет фізичного виховання та спорту
Кафедра теоретико-методичних основ викладання
спортивних дисциплін

О. Момот, С. Новік, Ю. Зайцева, Є. Шостак

**АЛГОРИТМ ЗБЕРЕЖЕННЯ ЗДОРОВ'Я:
МЕТОДИЧНІ ПОРАДИ
ТА РЕКОМЕНДАЦІЇ**

Навчально-методичний посібник

2-ге видання, доповнене

Полтава – 2024

УДК 613(075.8)

М 76

*Рекомендовано до друку вченою радою
Полтавського національного педагогічного університету
імені В. Г. Короленка (протокол №11 від 28.03.2024 р.).*

РЕЦЕНЗЕНТИ:

ЖДАНОВА-НЕДІЛЬКО Олена – докторка педагогічних наук, професорка кафедри педагогічної майстерності та менеджменту імені І. А. Зязюна Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка;

МІШАРОВСЬКИЙ Руслан – кандидат педагогічних наук, доцент Українського державного університету імені Михайла Драгоманова.

Момот О., Новік С., Зайцева Ю., Шостак Є.

М 76 Алгоритм збереження здоров'я : методичні поради та рекомендації : навч.-метод. посіб. 2-ге вид. доп. Полтава : Астроя, 2024. 144 с.

У навчально-методичному посібнику розкрито методичні поради та рекомендації щодо ідей здоров'язбережування. Даний посібник рекомендовано студентам другого (магістерського) рівня вищої освіти спеціальності 014.11 «Середня освіта (Фізична культура)», викладачам закладів вищої освіти, вчителям, тренерам, методистам, широкому колу читачів, які цікавляться здоровим способом життя.

УДК 613(075.8)

© ПНПУ імені В. Г. Короленка, 2024

© Момот О., Новік С., Зайцева Ю.,

Шостак Є., 2024

© Астроя, 2024

Здоровий спосіб життя – це правильно організована побудова свого життя, послідовність своїх дій, визначена система праці і відпочинку, характер спілкування і стиль життя людини

Найцінніший подарунок, який отримує людина від природи – здоров'я. Недарма в народі кажуть: «Здоровому все здорово!». Про цю просту і розумну істину варто пам'ятати завжди, а не тільки в ті моменти, коли в організмі починаються збої і ми змушені звертатися до лікарів, вимагаючи від них неможливого. Якою б досконалою не була медицина, вона не може позбавити від хвороб. Людина сама творець свого здоров'я! Замість того, щоб марити про «живу воду» і інші чудотворні еліксири, краще з раннього віку вести активний та здоровий спосіб життя, загартовувати організм, займатися фізичною культурою і спортом, дотримуватися правил особистої гігієни – словом, домагатися розумними шляхами справжньої гармонії здоров'я. Основні елементи здорового способу життя – оптимальний руховий режим, особиста гігієна, раціональне харчування, відмова від шкідливих звичок, позитивний настрій.

З кожним роком усе більше людей активно вкорочують своє життя пристрастю до алкоголю і куріння, або того гірше – до наркотиків. Ураховуючи ці реалії, стає очевидним бажання багатьох людей стати на шлях здорового способу життя і виховати усвідомлення цього в дітях. Як відомо, саме здорова людина спроможна ефективно створювати значущі духовні і матеріальні цінності, генерувати нові ідеї і творчо їх розв'язувати. Здоров'я є однією з фундаментальних загальнолюдських цінностей.

Засоби та методи, які відображені в навчально-методичному посібнику, забезпечать підвищення життєвої енергії, раціонально поєднують інтелектуальне, духовне, фізичне навантаження та відпочинок, відрядять молодь від таких небезпечних і шкідливих звичок як куріння, алкоголь, наркотики, ожиріння, гаджетозалежність. Те суспільство, де хворе підрастаюче покоління, не може розраховувати на світле майбутнє.

Здоровий спосіб життя є універсальним, доступним засобом збереження та зміцнення здоров'я, який не вимагає значних матеріальних витрат. Спортсменам здоровий спосіб життя (виключення шкідливих звичок, можливостей порушення режиму харчування і сну) гарантує високі результати та довголіття у спорті.

**Заслужений тренер України
Василь Васильович Соловійов**

ВСТУП

Україна є соціально орієнтованою державою, тому її основним завданням постає сприяння духовному, інтелектуальному, фізичному зростанню молодого покоління. Гармонійний та всебічний розвиток особистості, заснований на нормах, цінностях, сенсі життя, змінює адаптивні можливості організму людини і реалізується через формування здорового способу життя.

У законах України «Про державну підтримку молодіжних і дитячих суспільних об'єднань», «Про загальну середню освіту», «Про освіту», «Про позашкільну освіту», «Про фізичну культуру і спорт», у нормативних документах – Національній доктрині розвитку фізичної культури і спорту, Національній програмі виховання дітей та молоді в Україні, Резолюції Генеральної асамблеї Організації об'єднаних націй «Спорт як засіб сприяння освіти, здоров'ю, розвитку і миру» визначені актуальні завдання морального, духовного, ціннісного розвитку особистості, підготовки до активної творчості, соціально значущої та сповненої особистісного змісту діяльності колективів.

Формування здорового способу життя посідає важливе місце в житті кожної людини, коли вона може займатися певним видом спорту, повинна отримувати всі можливості для гармонійного розвитку. Заняття фізичною культурою і спортом, відмова від шкідливих звичок, раціональний режим дня є каталізатором життєвої активності, чинником і невід'ємною частиною гармонійного й повноцінного життя.

У контексті даного питання вагомим є те, що існує значна кількість наукових і методичних праць, у яких проблема формування здорового способу життя розглядається сучасними дослідниками в окремих аспектах: теоретико-методологічні засади цих питань сформульовано у працях А. Здравомислова, І. Смирнова, Л. Сущенко; проблему суб'єкт-суб'єктного, особистісно зорієнтованого підходу до виховання висвітлено в роботах А. Кузьмінський, В. Лозова, С. Максимюк, Н. Мойсенюк, В. Омеляненко, М. Савін, Г. Троцьк, В. Ягупов; питання формування здорового способу життя з позицій медицини розкрито в роботах М. Амосова, Н. Артамонова, О. Лаптева,

А. Леонтєва, Ю. Лісіцина, Р. Мотилянської, О. Синякова, В. Язловецького; психолого-педагогічні аспекти виховання здорового способу життя дітей і молоді розглянуті в дослідженнях О. Вакуленко, Ю. Гавриленко, Г. Голобородько, О. Коган, С. Кондратюк, В. Кузьменко, С. Лапаєнко, О. Леонтєва, А. Полулях, С. Свириденко, Д. Солопчука, А. Чаговець; формування здорового способу життя засобами фізичного виховання досліджували В. Арефгєв, О. Артющенко, О. Вацеба, Г. Власюк, Л. Волков, М. Герцик, В. Горащука, Л. Гурман, В. Дробинський, О. Дубогай, О. Жабокрицька, К. Жукотинського, С. Закопайло, М. Зубалій, Д. Касенок, О. Куц, В. Новосельський, І. Панін, І. Петренко, Р. Раєвський, А. Рибковський, Т. Ротерс, О. Скоробагатов, С. Сичов, Є. Столітенко, А. Турчак, Є. Франків, Б. Шиян, П. Щербак та інші.

Кожна людина бажає жити довго й щасливо. Але що ми робимо для того, щоб вести здоровий спосіб життя? Якщо проаналізувати те, як більшість звичайних людей проводить свій день, то виходить якраз навпаки. Кожного дня ми робимо все, що тільки погіршує наше здоров'я. Зазвичай розклад типового дня починається з того, що ми, не виспавшись зранку, підхоплюємося з ліжка, протираємо очі, нашвидкуруч снідаємо і збираємося на роботу чи навчання. Потім весь день проводимо в метушні, нервуючи через дрібниці, сперечаючись з колегами та намагаючись переробити купу запланованих справ на роботі чи здати контрольні, курсові на навчанні. І так день у день. Потім приходить вечір п'ятниці. Виникає потреба у так званому знятті стресу – пиво чи більш міцні напої, щоб якнайшвидше забути про турботи минулого тижня. Далі вихідні дні, побутові проблеми, поглинання їжі, відсипання та пересипання, вечір перед телевізором. Понеділок – все з початку. Чи можна в такому разі говорити про здоров'я чи здоровий спосіб життя?

Але чому ми робимо те, що шкодить нашому здоров'ю? Тому що це приносить нам задоволення? Мабуть, що так, деякі «приємні» звички нам настільки дорогі, що ми не в змозі відмовитися від них. Інколи ми просто безсилі зробити щось задля того, щоб кардинально змінити своє життя. Кинути палити, чи то припинити вживання спиртних напоїв, організувати свій робочий час так, щоб звільнитися від метушні. Навіть відвідавши курси з ефективної організації свого часу, ми не можемо опанувати себе, не можемо досягти відповідного результату. Тобто самі по собі знання не діють. Тут потрібно щось інше. Багато хто чітко розуміє, що те, що вони роблять, – шкідливо для їх здоров'я, та все одно не можуть позбавитись шкідливих звичок. Тобто, просто знати про здоровий спосіб життя недостатньо, щоб бути здоровим. Так само, як і відомий лікар не застрахований від хвороб і не може не хворіти тільки тому, що він лікар.

Проблема здорового способу життя охоплює широкий спектр питань. Але необхідність збереження здоров'я і запобігання його руйнації потребує всебічного та комплексного вивчення всіх можливих форм вкорінення в систему освіти ідей здоров'язбережування, що обумовило актуальність дослідження і дало підставу для вивчення даної проблеми.

Мета посібника полягає у теоретичному і практичному обґрунтуванні звички вести здоровий спосіб життя, розширенні та закріпленні знань про пагубний вплив наркотиків, тютюнопаління, алкоголю, ожиріння та гаджетозалежності на організм людини.

Навчально-методичний посібник складається з десяти методичних порад та рекомендацій щодо збереження та зміцнення здоров'я. З метою перевірки засвоєних знань пропонуються тестові завдання, які можуть стати основою самоосвіти.

Посібник спрямовано на викладання в доступній формі знання про здоровий спосіб життя та пагубний вплив шкідливих звичок на організм широкому колу людей, пробуджуючи в них цікавість до підтримки свого здоров'я.

МЕТОДИЧНА ПОРАДА № 1

ВЕДІТЬ ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ. БУТИ ЗДОРОВИМ ТА ЩАСЛИВИМ – ПРИРОДНЕ ПРАГНЕННЯ ЛЮДИНИ

Володіння найвищим рівнем здоров'я є одним із основних прав та обов'язків кожної людини незалежно від раси, релігії, політичного переконання, економічного та соціального статусу. Здоров'я всіх народів є основним фактором досягнень світу і залежить від всебічного співробітництва окремих осіб та держав. Проблему здоров'я світова спільнота зарахувала до кола глобальних проблем, вирішення яких обумовлює навіть подальше існування людства як біологічного виду.

Всесвітня організація охорони здоров'я (ВООЗ) визначила, що **здоров'я** людини – це не тільки відсутність хвороб, фізичних та психічних вад, а стан повного фізичного, психічного і соціального благополуччя [85, 7]. Та, нажаль, у сучасному суспільстві ми часто зустрічаємося з надто легковажним відношенням до свого здоров'я: свідоме паління, алкоголізм, наркоманія, потурання своїм лінощам, неорганізованість, переїдання та недобре агресивне ставлення до навколишнього життя, до людей може бути тільки при несвідомому ставленню до найдорожчого, що має людина – це здоров'я і життя.

У роботі Л. Коноваленко говориться, що «здоров'я – це обов'язкова умова життя кожної людини, її краси, адже здоров'я здатне надати по-справжньому чудовий колір обличчю, робить шкіру пружною, еластичною, волосся – густим, блискучим, дихання – легким і чистим» [94, 20]. «Здоров'я – це ж не пілюля, яку можна проковтнути для того, щоб уже потім ні про що більше не турбуватися... Здоров'я – це та вершина, яку кожен повинен подолати сам» (В. Шененберг) [55, 252]. Відповідальність за своє здоров'я кожна людина повинна нести сама та стати незалежною від хвороб. У цьому величезну роль відіграє спосіб життя. На сьогоднішній день усім відомо, що здоров'я людини на 17-20% залежить від спадковості, на 8-9% – від охорони здоров'я і на 51% – від способу життя [92, 23].

Хороше здоров'я неможливо придбати миттєво. Необхідно постійно працювати над собою, вести здоровий спосіб життя. **Здоровий спосіб життя** – це правильно організована побудова свого життя, послідовність своїх дій, визначена система праці і відпочинку, характер спілкування і стиль життя людини [85]. Відомі діячі культури М. Добролюбов, Д. Писарєв, М. Чернишевський надають поняттю «здорового способу життя» людини медико-гігієнічного спрямування [187, 48]. Д. Писарєв писав, що «всі зусилля розсудливої людини повинні спрямовуватися не на те, щоб лагодити і конопатити свій організм, як ветхий і дірявий човен, а на те, щоб улаштувати собі такий раціональний спосіб життя, при якому організм якнайменше потребував би лагодження» [150, 54] (Додаток А).

Складові здорового способу життя включають різноманітні елементи, що стосуються всіх сфер здоров'я – фізичного, психічного, соціального і духовного. В їх числі: фізична (рухова) активність і загартування; збалансоване харчування та контроль за масою тіла; відмова від шкідливих звичок (вживання алкоголю, наркотиків, тютюну) та азартних ігор; створення доброго психологічного клімату в суспільстві (психогігієна і психопрофілактика), духовне самовдосконалення; безпечна сексуальна поведінка (статеве виховання і статева культура).

До сфери **фізичного здоров'я** включають такі чинники, як індивідуальні особливості анатомічної будови тіла, перебігу фізіологічних функцій організму в різних умовах спокою, руху, довкілля, генетичної спадщини, рівня фізичного розвитку органів і систем організму.

До сфери **психічного здоров'я** відносять індивідуальні особливості психічних процесів і властивостей людини, наприклад, збудженість, емоційність, чутливість. Психічне життя індивіда складається з потреб, інтересів, мотивів, стимулів, установок, цілей, уяв, почуттів тощо. Психічне здоров'я пов'язано з особливостями мислення, характеру, здібностей. Всі ці складові і чинники обумовлюють особливості індивідуальних реакцій на однакові життєві ситуації, вірогідність стресів, афектів.

Духовне здоров'я залежить від духовного світу особистості, зокрема складових духовної культури людства – освіти, науки, мистецтва, релігії, моралі, етики. Свідомість людини, її ментальність, життєва самоідентифікація, ставлення до сенсу життя, оцінка реалізації власних здібностей і можливостей у контексті власних ідеалів та світогляду – все це обумовлює стан духовного здоров'я індивіда.

Соціальне здоров'я пов'язане з економічними чинниками, стосунками індивіда із структурними одиницями соціуму – сім'єю,

організаціями, з якими створюються соціальні зв'язки, праця, відпочинок, побут, соціальний захист, охорона здоров'я, безпека існування тощо. Впливають міжетнічні стосунки, вагомість різниці у прибутках різних соціальних прошарків суспільства, рівень матеріального виробництва, техніки і технологій, їх суперечливий вплив на здоров'я взагалі. Ці чинники і складові створюють відчуття соціальної захищеності (або незахищеності), що суттєво позначається на здоров'ї людини. У загальному вигляді соціальне здоров'я детерміноване характером і рівнем розвитку головних сфер суспільного життя в певному середовищі – економічній, політичній, соціальній, духовній.

У реальному житті всі чотири складові – соціальна, духовна, фізична, психічна діють одночасно і їх інтегрований вплив визначає стан здоров'я людини як цілісного складного феномена. Необхідно мати на увазі, що головне – не заборонити, набагато важливіше – запропонувати необхідне. У багатьох заборонах не було б необхідності, вони відпали б як непотрібні, якби були реалізовані конструктивні рекомендації щодо стимуляції здоров'я [161, 49]. Дозвольте запропонувати Вам **декілька порад щодо формування здорового способу життя**, дотримуючись яких Ви зможете продовжити й зробити більш приємним Ваше земне існування:

1. Не переїдайте. Замість звичних 3000 калорій задовольняйтесь 2000. Тим самим Ви розвантажите свої клітини і підтримаєте їхню активність. Клітини швидше обновлюються, й організм стає менш схильним до захворювань. Харчуйтеся врівноважено: їжте небагато, але й не занадто мало.

2. Меню повинне відповідати Вашому вікові. У 30-літніх жінок перші зморшки з'являться пізніше, якщо вони регулярно будуть їсти печінку й горіхи. Людям, старшим сорока років, корисний бетакаротин. Після 50 років кальцій тримає у формі кістки, а магній – серце. Чоловікам старше сорока, необхідний селен, що міститься в сирі та нирках. Селен сприяє зняттю стресу. Після п'ятдесяти, харчуйтеся рибою, щоб захистити серце й кровоносні судини.

3. Робота є важливим елементом здорового способу життя. Спробуйте знайти привабливу для себе роботу. Той, хто не працює, виглядає на п'ять років старше. Деякі професії, на думку соціологів, допомагають зберегти молодість. До таких професій належать професії диригента, філософа, художника, священника тощо.

4. Знайдіть собі пару. Любов і ніжність – найкращий засіб проти старіння. Коли людина закохана, у її організмі виробляється гормон ендорфін, інша назва якого – гормон щастя. Він сприяє зміцненню імунної системи.

5. Майте на все власний погляд. Живучи усвідомлено, людина значно рідше впадає в депресію й буває пригніченою, ніж та, котра лише пасивно пливе за течією.

6. Рухайтесь. Навіть вісім хвилин занять фізкультурою чи спортом щодня продовжують життя. У процесі руху вивільняються гормони росту, вироблення яких особливо скорочується після тридцяти років.

7. Спійте у прохолодній кімнаті. Доведено: хто спить при температурі 17-18°, довше залишається молодим. Причина полягає в тому, що обмін речовин в організмі й прояв вікових особливостей залежать також і від температури навколишнього середовища.

8. Час від часу тіште себе. Іноді всупереч будь-яким рекомендаціям щодо здорового способу життя дозволяйте собі насолоджуватися ласощами.

9. Не слід завжди стримувати гнів у собі. Той, хто постійно докоряє самого себе, замість того, щоб розповісти, що його засмучує, а часом навіть і посперечатися, обмінятися думкою з оточуючими, більше піддається будь-яким захворюванням, у тому числі захворюванням на злоякісні пухлини. Відповідно до результатів міжнародного тестування, 64% респондентів, що хворіють на рак, завжди тамують гнів у собі.

10. Тренуйте головний мозок. Час від часу розгадуйте кросворди, грайте в колективні ігри, що вимагають розумової діяльності, вивчайте іноземні мови. Обчислюйте усно, а не лише на калькуляторі. Змушуючи працювати мозок, ми сповільнюємо процес вікової деградації розумових здібностей, одночасно активізуємо роботу серця, системи кровообігу й обмін речовин.

У філософському розумінні *спосіб життя* – це синтетична характеристика сукупності типових видів життєдіяльності людей (індивідів та соціальних утворень) у поєднанні з умовами життя суспільства. Спосіб життя охоплює всі сфери суспільства: працю і побут, суспільне життя і культуру, поведінку (стиль життя) людей та їх духовні цінності. Тобто, поведінка, або стиль життя, є одним з найважливіших елементів способу життя в цілому, який не може не впливати на здоров'я окремої особи або на здоров'я тих чи інших соціальних груп населення. До *основних передумов здоров'я* зараховують сім чинників: мир, дах над головою, соціальна справедливість, освіта, прибуток, стабільна екосистема, сталі ресурси.

Мир. Поняття миру розуміється ширше, ніж відсутність стану війни в державі. Очевидно, що відсутність мирних стосунків у сім'ї, конфлікти з ближнім оточенням, на роботі, де працює людина, наявність конфліктів у громаді або поміж громадами суттєво зашкоджують усім складовим здоров'я.

Дах над головою. Поняття даху над головою дещо більше, ніж наявність будь-якої домівки. Потрібен певний рівень побутових умов, сталість майнових правовідносин, наявність інших чинників, що створюють відчуття впевненості у майбутньому щодо захисту власного майна від можливих негараздів природного або суспільного походження. Важливим є рівень розвитку соціальних інституцій, дія яких забезпечує відчуття захищеності особистості та її майна (правопорядку, аварій, надзвичайних ситуацій тощо).

Соціальна справедливість, рівність, неупередженість. Наявність цих передумов здоров'я гарантує всім громадянам однакові можливості доступу до послуг соціальних інституцій, рівні громадські, майнові, соціальні права, неможливість обмежень законних прав і інтересів людини з боку будь-яких структур. Наявність цих передумов створює у людини відчуття захищеності і впевненості в майбутньому, а також надає рівні (в межах чинного законодавства) потенційні можливості в реалізації потреб, набуття гідного соціального статусу незалежно від расових, національних, релігійних, майнових, статевих, вікових чинників.

Освіта. Рівень здоров'я, як правило, безпосередньо пов'язаний з рівнем освіти. Чим вище середній рівень освіти в певному соціальному середовищі, тим кращі узагальнені показники здоров'я воно демонструє. Піклування про власне та громадське здоров'я неможливо без знання того, чому це необхідно і як це робити. Притому доцільно розуміти поняття освіти в даному контексті не тільки як освіту суто валеологічну, а значно ширше – як загальну освіту в цілому. Чим ширше знання основних природничих, наукових, філософських, гуманітарних положень, тим більше можливостей створювати у суспільстві системне уявлення про проблему здоров'я взагалі. Крім того, поняття освіти потрібно розуміти комплексно: і як надання інформації, і як навчання методам, прийомам та навичкам здорового способу життя, і як виховання в дусі безумовного пріоритету цінностей індивідуального та громадського здоров'я в усіх його проявах, сферах, рівнях. Це процес удосконалення особистості через формування певного складу розуму, способу мислення та вміння застосовувати отримані знання в процесі життя.

Прибуток. Передбачається наявність фінансових можливостей для забезпечення не тільки мінімальних потреб існування, а й для створення в суспільстві послуг і товарів, необхідних для здорового способу життя, забезпечення спроможностей їх споживання.

Стабільна екосистема. Мається на увазі не тільки стабілізація нормальних екологічних умов там, де вони ще не зазнали шкоди від попередньої виробничої діяльності, а й відновлення пошкоджених екологічних утворень з метою запобігання подальшому порушенню

екобалансу планети. Лише активна реституційна діяльність може забезпечити у майбутньому стабільність планетарної екосистеми з оптимальними фізико-хімічними параметрами для існування людства.

Сталі ресурси. Поняття містить не лише запобігання вичерпанню енергоресурсів, корисних копалин, виробничій сировини. Мається на увазі зважене господарювання щодо фінансових і матеріальних ресурсів країн, громад, окремих людей, незадіяних ресурсів виробництва, матеріалів та інструментів, інтелектуальних ресурсів, потенціалу громадських і приватних ініціатив. Вихідна теза така – чим більше всіляких ресурсів є в активі певного структурного утворення (людини, громади, організації, регіону), тим більші потенційні можливості спрямування цих ресурсів на заходи стосовно здоров'я.

Здоровий спосіб життя має постійно та цілеспрямовано формуватись у продовж життя людини, а не залежати від обставин і життєвих ситуацій. Тільки у цьому випадку він буде важелем первинної профілактики, зміцнення та формування здоров'я, сприятиме вдосконаленню резервних можливостей організму, забезпечуватиме успішне виконання соціальних і професійних функцій, незалежно від політичних, економічних і соціально-психологічних ситуацій.

*Тестові завдання для перевірки теоретичних знань
на тему: «ЗАСОБИ ВЕДЕННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ
ЖИТТЯ»*

Запитання	Варіанти відповідей
1. Здоровий спосіб життя	1) це спосіб існування; 2) це комплекс заходів, спрямованих на гармонійний розвиток, на підтримку рівня здоров'я, а також активне довголіття; 3) це заняття фізичною культурою і спортом; 4) це комплекс заходів, спрямованих на цікаве проведення вільного від навчання (праці) часу.
2. Здоров'я	1) це потреба, яка є передумовою діяльності людини; 2) це відсутність хвороб та фізичних вад; 3) це стан повного фізичного, духовного і соціального благополуччя; 4) це каталізатор життєвої активності, умова і невід'ємна частина фізичної культури і спорту.
3. Складові здорового способу життя	1) це соціальне, духовне, фізичне, психічне здоров'я; 2) це рухова активність і загартування; збалансоване харчування та контроль за масою тіла; відмова від шкідливих звичок та азартних ігор; створення доброго психологічного клімату в суспільстві; духовне самовдосконалення; безпечна сексуальна поведінка; 3) це фізична активність; 4) це відмова від шкідливих звичок, духовне самовдосконалення; безпечна сексуальна поведінка; статеве виховання і статева культура.
4. Загартування	1) це сонце, повітря, вода; 2) це система процедур, які сприяють підвищенню опору організму несприятливим умовам зовнішнього середовища; 3) це система процедур, які сприяють підвищенню опору організму несприятливим умовам зовнішнього середовища, виробленню умовно-рефлекторних реакцій з метою їхнього вдосконалення; 4) це система застосування загартовуючих процедур.
5. Які Ви знаєте види загартування?	1) повітряні ванни, водні процедури, сонячні ванни, моржування;

	<p>2) повітряні ванни, водні процедури, сонячні ванни; 3) повітряні ванни, водні процедури, сонячні ванни, обтирання, обливання, загартування повітрям; 4) повітряні ванни, водні процедури, сонячні ванни, обмивання ступнів, полоскання горла холодною водою, сонячні промені.</p>
6. Гігієна	<p>1) це медична дисципліна, яка вивчає вплив навколишнього середовища та виробничої діяльності на здоров'я людини і розробляє оптимальні вимоги до умов життя та праці людини; 2) це покращення загального стану та фізичного розвитку людей; 3) це спілкування з людьми, які не виконують основних правил гігієни; 4) це наука, яка вивчає вплив навколишнього середовища на поведінку людини, її звички, звичаї, традиції.</p>
7. Освіта	<p>1) це надання інформації, навчання методам, прийомам та навичкам здорового способу життя, виховання в дусі безумовного пріоритету цінностей індивідуального та громадського здоров'я в усіх його проявах, сферах, рівнях; 2) це знання основних природничих, наукових, філософських, гуманітарних положень; 3) це виховання в дусі безумовного пріоритету цінностей індивідуального та громадського здоров'я в усіх його проявах, сферах, рівнях; 4) це процес удосконалення особистості через формування певного складу розуму, способу мислення та вміння застосовувати отримані знання в процесі життя.</p>
8. Сфери суспільства	<p>1) це праця, побут, суспільне життя, культура, поведінка (стиль життя) людей, духовні цінності; 2) це психологічний клімат, духовне самовдосконалення; 3) сфери діяльності людини; 4) це комплекс заходів, спрямованих на цікаве проведення вільного від навчання (праці) часу.</p>
9. Мир	<p>1) це відсутність стану війни в державі; 2) це мирні стосунки в сім'ї, на роботі, в навчальному закладі; 3) це відсутність стану війни в державі, мирні стосунки в сім'ї, на роботі, в навчальному закладі; 4) це позитивний психологічний клімат, духовне самовдосконалення.</p>

10. Спосіб життя	<p>1) це синтетична характеристика сукупності типових видів життєдіяльності людей (індивідів та соціальних утворень) у поєднанні з умовами життя суспільства;</p> <p>2) це стиль життя;</p> <p>3) це сукупності типових видів життєдіяльності людей;</p> <p>4) це умови життя.</p>
11. Раціональний режим дня	<p>1) це схема розпорядку дня, режиму життя: особливості побуту, розклад занять, відвідування бібліотеки тощо;</p> <p>2) це доцільно організований розпорядок добової діяльності, який відповідає віковим особливостям та індивідуальним біологічним ритмам;</p> <p>3) це система методів загартування, фізична культура і спорт, які можна вписати в режим дня людини, здатність зняти психологічне навантаження.</p> <p>4) це правильна організація режиму дня.</p>
12. Що відноситься до шкідливих звичок?	<p>1) алкоголізм, паління, наркоманія, переїдання, надмірне вживання кріпкого чаю та кави;</p> <p>2) алкоголізм, переїдання, надмірне вживання кріпкого чаю та кави;</p> <p>3) паління, алкоголізм;</p> <p>4) алкоголізм, паління, наркоманія, надмірне вживання кріпкого чаю та кави.</p>

Оцінка відповідей: за правильну відповідь 1 бал.

12-10 балів – високий рівень;

9-7 балів – достатній рівень;

6 і менше балів – низький рівень.

МЕТОДИЧНА ПОРАДА № 2

ВЕДІТЬ АКТИВНИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ. РУХ – ЦЕ ОЗНАКА ПОВНОЦІННОГО ЖИТТЯ Й ДІЯЛЬНОСТІ ЛЮДИНИ В БУДЬ-ЯКОМУ ВІЦІ

Рухова активність є невід’ємною складовою здорового способу життя людини, що визначається й зумовлюється сукупністю рухової діяльності людини в побуті, у процесі навчання, праці, під час дозвілля і відпочинку. Потреба руху і активності в загально-біологічному плані є основою життя і здоров’я людини.

Організм людини – єдине ціле, в якому всі органи й системи взаємопов’язані, їхні функції регулюються й керуються центральною нервовою системою. Вправи через м’язову систему діють на організм в цілому: серцево-судинну, нервову, м’язову системи, обмін речовин та інше. Під їхнім впливом кістки скелету набувають міцності, збільшується амплітуда рухів у суглобах, формується мускулатура, гарна постава. Організм всебічно розвивається, якщо систематично здійснює дії фізичних навантажень, фізичних вправ. В організмі понад 650 м’язів і 320 суглобів, їхнє нормальне функціонування передбачає інтенсивне і систематичне навантаження кожного з них. Однак, у виконанні певної вправи бере участь лише обмежена кількість м’язів і суглобів. Тому для оптимального фізичного розвитку необхідно використовувати комплекс різноманітних вправ, які б забезпечували функціонування всіх м’язів і суглобів. Чим більше м’язів бере участь у виконанні конкретної фізичної вправи, тим істотніші фізіологічні (в органах) і біохімічні (у клітинах) зрушення відбуваються в організмі, ефективніший їхній вплив на всебічний розвиток людини [85].

Рух – це життя, він будує наш організм, зміцнює опорно-руховий апарат, розвиває м’язи, робить фігуру стрункою і красивою. Ще стародавні лікарі та філософи вважали, що без руху і занять фізичною культурою людина не може бути здоровою. Так, в стародавній Елладі на величезній скелі були висічені слова: «Якщо хочеш бути сильним – бігай, якщо хочеш бути красивим – бігай, якщо хочеш бути розумним – бігай». Рух – це ознака повноцінного життя й діяльності людини в будь-якому віці.

Люди, які в силу об'єктивних чи суб'єктивних причин значно обмежені в руховій активності на виробництві та в побуті, швидше втомлюються, відчувають слабкість, роздратування, головний біль, страждають від порушення сну, часто скаржаться на прискорене серцебиття, задишку під час фізичних навантажень, погану роботу кишківника, болі в суглобах. М'язи, які слабо функціонують, стають кволими, втрачають еластичність, зменшуються. Малорухливий спосіб життя сприяє ранньому старінню організму.

Рухова активність – природна спеціально організована рухова діяльність людини. Оптимальна рухова активність забезпечує розвиток і вдосконалення різноманітних процесів життєдіяльності, підтримання і зміцнення здоров'я. Дослідження показали, що рівень фізичної активності майже у 70% всіх вікових груп населення України нижчий мінімально допустимого, що призводить до «м'язового голодування». Не випадково відомий лікар Авіценна стверджував, що людині, яка займається фізичною активністю не потрібне лікування, її лікування в русі. Причому особливе значення має свідоме ставлення до занять фізичною культурою, тому що будь-які вправи фіксуються в мозку і такі свідомі заняття значно ефективніші. Серед осіб, які займаються фізичною культурою та спортом значно менше поширені тютюнопаління, вживання алкоголю, наркотиків та ВІЛ/СНІД.

У руховій діяльності людини важливу роль відіграють **фізичні якості** (сила, швидкість, спритність, витривалість, гнучкість). При чому фізичні якості завжди проявляються у взаємному зв'язку. Це пояснюється тим, що організм людини вирізняється внутрішньою єдністю, безумовною взаємодією його функцій.

Сила – здатність переборювати зовнішній опір за допомогою напруження м'язів. Сила проявляється у більшому чи меншому ступені у будь-яких рухах.

Швидкість – здатність людини виконувати рухи за певний проміжок часу.

Спритність – здатність координувати рухи, оволодівати новими, уміти швидко переключатися від одних рухів до інших, у залежності від вимог, обставин, що швидко змінюються.

Витривалість – здатність організму протистояти втомлюваності при будь-якій діяльності. Витривалість ділиться на два види: загальна та спеціальна. Загальна – це здатність до безперервної рухової діяльності з помірним напруженням протягом тривалого часу. Спеціальна – це витривалість в умовах певної діяльності.

Гнучкість – властивість організму людини, яка характеризується рухливістю вузлів опорно-рухового апарату. Одним з показників гнучкості є амплітуда рухів. Амплітуда рухів впливає на проявлення швидкості, спритності та інших фізичних якостей.

Вплив фізичних вправ на організм визначається за допомогою факторів, які допоможуть більш ефективно управляти процесом занять фізичними вправами (індивідуальні особливості, правильне дозування вправ, умови виконання вправ тощо). У роботі В. Ягупова обґрунтовано, що вправа – планомірно організоване свідомо осмислене багаторазове повторення певних дій і прийомів, які поступово ускладнюються, з метою формування, закріплення та вдосконалення практичних навичок і вмінь [221, 517]. Вправа в різноманітній діяльності використовується з метою вироблення у особистості навичок до праці, переборювання труднощів, виховання наполегливості, сили волі, самостійності, характеризують розвиток основних фізичних якостей. Вправи застосовуються на всіх етапах життя людини. Велике значення має раціональна послідовність і систематичність у підборі тематики вправ, які належать до визначеного спортивного вміння.

Б. Минаєв та Б. Шиян зазначають, що «фізичні вправи поділяються на чотири групи: гімнастика, ігри, туризм, спорт» [130, 74]. *Усі гімнастичні вправи умовно об'єднано в групи* в залежності від їхньої структури, завдань і дії на організм [130]:

1. Стройові вправи широко застосовуються для організації заняття. Цінність вправ визначається рівнем вимогливості до точного і чіткого виконання команд і розпоряджень. Стройові вправи сприяють формуванню правильної осанки людини.

2. Загальнорозвиваючі вправи спрямовані на загальний фізичний розвиток і підготовку людини до оволодіння більш важкими руховими діями, а також сприяють формуванню правильної осанки. До них належать вправи без предметів і з предметами (гімнастичні палиці, набивні м'ячі, скакалки, гантелі та інше), а також на снарядах (гімнастична стінка, лавка).

3. Прикладні вправи сприяють розвитку спритності і навичок, які необхідні для побутової і спортивної діяльності. До них належать різноманітні способи ходьби, бігу, стрибків, метань, лазіння, переповзання, перенесення партнерів, вправи на рівновагу.

4. Вправи на гімнастичних снарядах. Конструктивні особливості (різновисокі бруси, кільця, кінь, колода) дозволяють виконувати рухи, які не зустрічаються у повсякденному житті і дають можливість удосконалювати вміння керувати своїми рухами, розвивають функції вестибулярного апарату. Вправи сприяють розвитку спритності, сили, умінню орієнтуватися в складних умовах.

5. Акробатичні вправи і стрибки сприяють вихованню спритності, сміливості, тренують вестибулярний апарат.

Загальна програма фізичних вправ являє собою, як правило, лише частину загального плану зміцнення здоров'я. Через значні

індивідуальні розбіжності в здатності виконувати фізичне навантаження навіть між людьми одного віку й однакової статури кожна програма повинна бути суто індивідуальною і ґрунтуватися на результатах фізіологічних тестів, а також індивідуальних потребах та інтересах.

Загальна програма фізичних занять має включати:

- розминку і вправи на розтягування;
- вправи на витривалість;
- розминку (заминку) і вправи на розтягування, які виконуються наприкінці заняття;
- вправи на гнучкість і рухливість суглобів хребта, рук і ніг;
- силові вправи;
- рекреаційні види діяльності (для активного відпочинку).

Перші три компоненти, як правило, виконують 3-4 рази на тиждень. Вправи для розвитку гнучкості і комплекс вправ на розтягування можуть бути включені в розминку чи можуть виконуватися окремо. Вправи, спрямовані на розвиток силових здібностей, зазвичай чергуються з виконанням вправ, які сприяють підвищенню витривалості. Можливе також їхнє сполучення.

Велику увагу потрібно звертати на розминку і вправи на розтягування. Тренувальне заняття має починатися з виконання гімнастичних вправ невеликої інтенсивності, а також вправ на розтягування. Така розминка підвищує частоту серцевих скорочень (ЧСС) і частоту дихання, підготовляючи серце, кровеносні судини, легені та м'язи до наступної, більш інтенсивної м'язової діяльності. Ефективна розминка також знижує ступінь больових відчуттів у м'язах і суглобах, що виникають у перші години після початку заняття за програмою, знижує імовірність одержання травм. Розминка може починатися виконанням вправ на розтягування (5-10 хв.) з наступним виконанням роботи невеликої інтенсивності (5-10 хв.), яка спрямована на підвищення витривалості. Наприклад, якщо це тренування з бігу, можна починати розминку з виконання вправ на розтягування і потім приступати до легкого бігу підтюпцем чи бігу на місці протягом 5-10 хв.

Велике значення під час занять фізичною культурою та спортом має *гра*. В ігровій діяльності знаходить своє відображення потреба людини в творчості. Під грою розуміємо свідому діяльність, спрямовану на досягнення поставленої мети. Головна спеціальна функція гри – підготовка нового покоління до праці. Під час ігрової діяльності формуються якості особистості, виховуються навички взаємодії, дисциплінованість, уміння підкорюватись інтересам колективу, повага до партнера і супротивника, відповідальність перед товаришами. Умови проведення занять іграми сприяють загартуванню організму. Основним змістом ігрової діяльності є постійний вибір

кращого рішення, що є дуже важливим під час виховання здорового способу життя.

Важко переоцінити роль туризму під час активності людини. Б. Минаєв та Б. Шиян **туризм** розглядають як засіб збагачення життєвого досвіду, знайомство з різними професіями, засіб пізнання краси природи [130, 80]. Туризм створює найбільш сприятливі умови для оздоровлення людини. У туристичних походах отримують безпосереднє застосування вивчені на навчально-тренувальних заняттях рухові дії (подолання перешкод, ходьба та інше). Похід допомагає зрозуміти і вивчити людину як особистість, встановити довірливі відносини, задовольнити потреби у новизні, пригодах, романтиці.

У цілому ж характерною особливістю спорту є прагнення людини до максимального прояву своїх фізичних і психічних можливостей. Він приваблює своєю високою емоційністю, здатністю задовольняти потреби у самоствердженні. Сучасний спорт стимулює розвиток творчих здібностей, інтелекту, розкриває внутрішні резерви людини.

Багато авторів по різному тлумачать термін «**спорт**». Так, у роботі В. Платонова і К. Сахновського «спорт» (англ. *sport*, від *disport* – гра, розваги) – виховна, ігрова, змагальна діяльність, яка ґрунтується на застосуванні фізичних вправ і має соціально-важливі результати. Поняття «спорт» розглядається у вузькому і широкому розумінні: спорт як власна змагальна діяльність і пов'язані з нею види діяльності та спорт як багатофункціональне суспільне явище – система організації і проведення змагань й навчально-тренувальних занять по визначених комплексах фізичних вправ [152, 5]. Л. Матвеев розглядає спорт як багатостороннє суспільне явище, котре являє собою дієвий фактор фізичного виховання, одну з основних форм підготовки людини до трудової та інших суспільно необхідних видів діяльності, а поряд з цим і один із важливих засобів етичного і естетичного виховання, задоволення духовних потреб суспільства, зміцнення і розширення інтернаціональних зв'язків [128, 6]. У законі України «Про фізичну культуру і спорт» у ст. 1 говориться: «Спорт є органічною частиною фізичної культури, особливою сферою виявлення та уніфікованого порівняння досягнень людей у певних видах фізичних вправ, технічної, інтелектуальної та іншої підготовки шляхом змагальної діяльності. Фізична культура – це складова частина загальної культури суспільства, що спрямована на зміцнення здоров'я, розвиток фізичних, морально-вольових та інтелектуальних здібностей людини з метою гармонійного формування її особистості» [35, 176].

Усі **види спорту** можна поділити (за Л. Матвеевим) [128] на п'ять основних груп:

1. Види спорту, для яких характерна активна рухова діяльність спортсмена (легка атлетика, гімнастика, плавання, спортивні ігри та інші).

2. Види спорту, основу яких складає керування засобами пересування (велосипедний, мотоциклетний, автомобільний, парусний та інші).

3. Види спорту, пов'язані з використанням спеціального спортивного устаткування (стрільба кульова, стрільба з лука та інші).

4. Види спорту, в яких зіставляються результати модельно-конструкторської діяльності (авіа- та судомодельний, радіо).

5. Види спорту, в яких основний зміст змагань має абстрактно-логічне обігрування суперника (шахи, шашки та інші).

Самоконтроль – це регулярні самостійні спостереження спортсмена за станом свого здоров'я, фізичним розвитком, фізичною підготовленістю та їхніми змінами під впливом занять фізичними вправами і спортом [187, 34-35]. Самоконтроль не може замінити лікарського контролю, але він допомагає істотно доповнити відомості, отримані під час лікарського обстеження. Програма самоконтролю, у порівнянні з лікарським оглядом, скорочена. Об'єм самоконтролю може включати від 3 до 15 показників, у залежності від фізичного навантаження.

Цілісність людської особистості виявляється, насамперед, у взаємозв'язку і взаємодії психічних і фізичних сил організму. Гармонія психофізичних сил організму підвищує резерви здоров'я, створює умови для творчого самовираження в різних сферах життя. Активна і здорова людина надовго зберігає молодість, продовжуючи творчу діяльність.

Здоров'я – це перша і найважливіша потреба людини, яка визначає здатність його до праці і забезпечує гармонійний розвиток особистості. Тому значення рухової активності в життєдіяльності людей відіграє значиму роль. Сприятливий вплив фізичного навантаження на людський організм справді безмежний. Адже людина спочатку була розрахована природою на підвищену рухову активність. Знижена активність веде до багатьох порушень і передчасного старіння організму.

Під впливом фізичних вправ вдосконалюється будова і діяльність всіх органів і систем людини, підвищується працездатність, зміцнюється здоров'я. Рухова активність є провідним фактором оздоровлення людини, тому що спрямована на стимулювання захисних сил організму, на підвищення потенціалу здоров'я. Повноцінна рухова активність є невід'ємною частиною здорового способу життя, що впливає практично на всі сторони життєдіяльності людини.

*Тестові завдання для перевірки теоретичних знань
на тему: «**РУХОВА АКТИВНІСТЬ**»*

Запитання	Варіанти відповідей
1. Рухова активність	<p>1) це процес, який спрямований на виховання здорових, життєрадісних, всебічно розвинутих людей;</p> <p>2) це природна спеціально організована діяльність людини;</p> <p>3) це комплекс спеціальних вправ;</p> <p>4) це дії, які виконуються для вирішення завдань фізичного виховання.</p>
2. Фізичні якості	<p>1) це сила, швидкість, витривалість, швидкісно-силова витривалість, гнучкість;</p> <p>2) це сила, швидкість, витривалість, гнучкість, спритність, координація;</p> <p>3) це швидкість, гнучкість, витривалість, спритність, сила;</p> <p>4) це рухливість вузлів опорно-рухового апарату.</p>
3. Фізичні вправи	<p>1) це рухливі дії, які виконуються для вирішення завдань фізичного виховання;</p> <p>2) це планомірно організоване свідомо осмислене багаторазове повторення певних дій і прийомів, які поступово ускладнюються, з метою формування, закріплення та вдосконалення практичних навичок і вмій;</p> <p>3) це природна спеціально організована рухова діяльність людини;</p> <p>4) це засіб оздоровлення, різнобічний, духовний і фізичний розвиток молоді.</p>
4. Програма фізичних занять	<p>1) це розминка і вправи на розтягування; вправи на витривалість; розминку (заминку) і вправи на розтягування, які виконуються наприкінці заняття; вправи на гнучкість і рухливість суглобів хребта, рук і ніг; силові вправи; рекреаційні види діяльності (для активного відпочинку);</p> <p>2) це загальнорозвиваючі вправи; спеціально-підготовчі вправи; вправи для відновлення дихання; вправи для розвитку гнучкості;</p> <p>3) це розминка і вправи на розтягування; вправи на витривалість; розминку (заминку) і вправи на розтягування, які виконуються наприкінці заняття; силові вправи; рекреаційні види діяльності (для активного відпочинку);</p> <p>4) це систематичне, послідовне, багаторазове повторення вправ.</p>

5. Спорт	<p>1) це характерна активна рухова діяльність спортсмена;</p> <p>2) це багатостороннє суспільне явище, котре являє собою дієвий фактор фізичного виховання, одну з основних форм підготовки людини до трудової та інших суспільно необхідних видів діяльності, один із важливих засобів етичного і естетичного виховання, задоволення духовних потреб суспільства, зміцнення і розширення інтернаціональних зв'язків;</p> <p>3) це засіб оздоровлення, різнобічний, духовний і фізичний розвиток молоді;</p> <p>4) це явище, котре являє собою дієвий фактор фізичного виховання, один із важливих засобів етичного і естетичного виховання, задоволення духовних потреб суспільства, зміцнення і розширення інтернаціональних зв'язків.</p>
6. Фізична культура	<p>1) це один із важливих засобів етичного і естетичного виховання, задоволення духовних потреб суспільства, зміцнення і розширення інтернаціональних зв'язків;</p> <p>2) це складова частина загальної культури суспільства, що спрямована на зміцнення здоров'я, розвиток фізичних, морально-вольових та інтелектуальних здібностей людини з метою гармонійного формування її особистості;</p> <p>3) це розвиток фізичних, морально-вольових та інтелектуальних здібностей людини;</p> <p>4) це планомірно організоване свідомо осмислене багаторазове повторення певних дій і прийомів, які поступово ускладнюються, з метою формування, закріплення та вдосконалення практичних навичок і вмінь.</p>
7. Діафрагма	<p>1) це дихальний м'яз і одночасно пласка перетинка, яка поділяє наші внутрішні органи навпіл;</p> <p>2) це явище, котре являє собою дієвий фактор фізичного виховання;</p> <p>3) це засіб оздоровлення, різнобічний, духовний і фізичний розвиток молоді;</p> <p>4) це сильна рефлексогенна зона.</p>
8. Кількість м'язів та суглобів в організмі людини	<p>1) 551 м'язів і 320 суглобів;</p> <p>2) 650 м'язів і 320 суглобів;</p> <p>3) 650 м'язів і 311 суглобів;</p> <p>4) 65 м'язів і 32 суглобів.</p>

9. Самоконтроль	<p>1) це один із головних показників самопочуття;</p> <p>2) це контроль за навчально-тренувальним процесом;</p> <p>3) це різні відхилення в стані здоров'я;</p> <p>4) це систематичні самостійні спостереження спортсмена за станом свого здоров'я, фізичного розвитку, динамікою впливу фізичних навантажень, вправ.</p>
10. Які показники самоконтролю Ви знаєте?	<p>1) самопочуття, сон, правила раціонального харчування та гігієни;</p> <p>2) сон, самопочуття, апетит, частота серцевих скорочень, вага, зріст, бажання займатися фізичною культурою і спортом;</p> <p>3) фізичні якості, температура тіла, самопочуття, сон, апетит;</p> <p>4) різні відхилення в стані здоров'я.</p>
11. На які основні групи діляться фізичні вправи?	<p>1) стройові вправи; загальнорозвиваючі вправи; прикладні вправи; вправи на гімнастичних снарядах; акробатичні вправи;</p> <p>2) вправи для розвитку гнучкості; вправи для розвитку спритності; вправи для розвитку швидкості; вправи для розвитку витривалості; вправи для розвитку сили;</p> <p>3) вправи на гімнастичних снарядах; акробатичні вправи; вправи для розвитку витривалості; вправи для розвитку сили;</p> <p>4) загальнорозвиваючі вправи на місці та загальнорозвиваючі вправи в русі.</p>
12. Туризм	<p>1) це засіб збагачення життєвого досвіду, знайомство з різними професіями, пізнання краси природи;</p> <p>2) це збагачення життєвого досвіду, знайомство з різними професіями, засіб пізнання краси природи;</p> <p>3) це засіб оздоровлення, різнобічний, духовний і фізичний розвиток молоді;</p> <p>4) це один із важливих засобів етичного і естетичного виховання, задоволення духовних потреб суспільства, зміцнення і розширення інтернаціональних зв'язків.</p>

Оцінка відповідей: за правильну відповідь 1 бал.

12-10 балів – високий рівень;

9-7 балів – достатній рівень;

6 і менше балів – низький рівень.

МЕТОДИЧНА ПОРАДА № 3

ВІДМОВТЕСЬ ВІД ТЮТЮНОПАЛІННЯ. КУРІННЯ ТАБАКУ – ЯД ДЛЯ ВАШОГО ОРГАНІЗМУ

Про людину в якій відсутні шкідливі звички говорять, що вона веде здоровий спосіб життя. Здоровий спосіб життя передбачає правильне харчування, дотримання правил і норм гігієни, наявність нешкідливих умов у школі та вдома, заняття фізичною культурою спортом заради зміцнення здоров'я, відмова від куріння, алкоголю та наркотиків.

Історія тютюнопаління нараховує тисячоліття і, в різні періоди, були свої причини його поширення: від релігійних ритуалів, лікування різних захворювань до екологічної вигоди, моди та престижу [89, 2]. Найчастіше буває, що людина, раз зазнавши «втіхи» від паління, назавжди лишається рабом цигарки: хотіла б кинути сигарету, та вже не може. Не дарма здавна тютюн називали викрадачем розуму та здоров'я.

Паліями не народжуються. Ними стають люди, яких вчасно не застерегли, не зупинили, коли їхня рука тягнулась до сигарети. «Від паління псуються зуби, тіло сохне і худне, обличчя блідніє, очі й пам'ять слабшають, кров приливає до голови і легень, і це сприяє головному болю, хворобам крові» [110, 20].

Систематичне сполучення високого навантаження з токсичними діями нікотину, за спостереженнями вчених, у майбутньому можуть призвести до серцевих захворювань, наприклад, до інфаркту міокарда [187, 14]. Виникає постійне кисневе «голодування» серця, наскільки молодший організм на який діють з'єднання, які входять до табачного диму, настільки сильнішим виявляється нікотиновий вплив [12].

Кожна людина має право вибору – палити чи не палити. Чадний газ, що утворюється під час горіння, у крові вступає в хімічну взаємодію з гемоглобіном, що переносить кисень. Вміст кисню в крові курця різко падає, а значить, погіршується кровопостачання головного мозку і мозок починає повільно гинути. Палити чи не палити – це вільний вибір. Тільки спочатку необхідно замислитися, до чого він веде.

Україну відносять до країн з високою розповсюдженістю сигарет. У наш час палять 51% чоловіків працездатного віку в міській і 60% – у сільській місцевості. За 20-річний період поширеність паління серед міських жінок працездатного віку зросла від 5 до 20%. Найбільша частота паління реєструється серед чоловіків віком 20-29 років (60% у місті і 70% у сільській місцевості). Розрахунки показують, що із цієї когорти молодих чоловіків 25% помруть передчасно внаслідок хвороб, пов'язаних з палінням, тобто із 3,5 мільйонів молодих людей зазначеного віку 587 тисяч не доживуть до 70 років [88]. **Тютюнопаління** – це одна з найпоширеніших видів наркоманії, що охоплює величезну кількість людей, а тому є побутовою наркоманією, яку ми легко віднесли до шкідливих звичок, не властивих здоровому способу життя.

За даними ВООЗ Україна в абсолютних цифрах знаходиться на 17 місці серед усіх країн по споживанню сигарет, що складає 1,5% всіх сигарет у світі. В той же час, населення України складає не більше 0,85% населення Землі. Якщо в усьому світі на кожну людину припадає, в середньому, 870 випалюваних за рік сигарет, то в Україні – 1500-1800 або біля 4,5 сигарети в день, тобто приблизно в 2 рази більше, ніж в середньому на земній кулі. 80% залежними від паління стали у віці від 13 до 20 років – саме у той період, коли найбільш інтенсивно розвивається організм дитини [16, 21].

Дослідження свідчать, що більшість (65%) дорослих курців хотіли б позбавитись цієї звички і намагались зробити це не один раз. Розвиток залежності від нікотину – одна із головних перешкод при відмові від паління. Медичні працівники первинних структур охорони здоров'я мають усі можливості для надання допомоги в цьому.

У наш час в Україні нараховується майже 9 мільйонів активних курців, які складають третину всього працездатного населення країни. **Паління – велике лихо** [220, 97-99; 218, 29-37]:

1. Смертельна доза нікотину для людини – 50-75 мг. Випалюючи 20-25 сигарет на день, людина дістає смертельну дозу.

2. Палій живе на 6-8 років менше, ніж його ровесник, який не палить. Причина одна – надзвичайно велика небезпека для здоров'я.

3. Масове паління сприяє виникненню, розвиткові та ускладненню перебігу ряду захворювань майже в третини населення Землі.

4. Палії щороку викидають в атмосферу 720 тонн синильної кислоти, 384 тис. тонн амоніаку, 108 тис. тонн нікотину, 600 тис. тонн дьогтю, понад 550 тис. тонн чадного газу та інших складових частин тютюнового диму. Більша частина шкідливих речовин, що містяться в тютюнових виробах, виділяється в навколишнє повітря і вдихається «пасивними курцями». Особливої шкоди курці наносять, коли палять в жилу чи службовому приміщенні, в громадських місцях [102, 110].

5. Загальна маса недопалків, кинутих де завгодно, досягає 2,52 млн. тонн.

6. Щорічно у світі від тютюнопаління гине 54 млн. чоловіків.

7. Смертність в Україні від уживання тютюну щорічно становить не менш як 100 тис. осіб.

8. Учні, що палять, роблять у 1,5 раза помилок більше, ніж до того, як почали палити.

9. Число серцевих скорочень під впливом паління збільшується на 30-40 ударів за 1 хвилину.

10. Одна випалена цигарка позбавляє організм 25 мл аскорбінової кислоти.

11. Кожна цигарка містить 15 різних канцерогенних речовин, що викликають рак.

12. Легені людини, що випалює пачку цигарок кожен день протягом року, містять 1 літр смоли.

13. Кожна випалена цигарка скорочує життя палія на 8 хвилин.

14. 90% паліїв визнають, що хотіли б кинути палити.

Отруйність нікотину відчув кожний, хто взяв до рота першу в житті сигарету. Ніхто не може докурити першої сигарети до кінця. Цьому заважають запаморочення й нудота, а часом і ще неприємніші відчуття, такі як інтенсивне слиновиділення, шум у голові, головний біль, серцебиття, загальна слабкість, тремтіння рук, блювання, пронос. У тяжких випадках людина непритомніє. Поступово організм пристосовується до нікотину і куріння не викликає таких неприємних відчуттів. Хоча отруєння організму триває, але довго воно ніяк не виявляється [12, 14].

Шкідлива дія тютюну не обмежується нікотином. До складу тютюнового диму близько 30 отруйних речовин: нікотин, аміак, синильна кислота, чадний газ, дьоготь, стирол, канцерогенні смоли, радіоактивний полоній, нервово-серцеві отрути та інші [220, 97; 102, 110]. Встановлено, що нікотин впливає на секрецію шлункового соку, це визнають і самі курці. Куріння не тільки сприяє виникненню виразки шлунку, але і уповільнює її загоєння та процес лікування, збільшуючи ризик виникнення серйозних ускладнень – крововиливу або перфорації [12, 16].

Тютюновий дим, який вдихає курець, насамперед потрапляє у верхні дихальні шляхи, а потім – у трахею та легені. Так, М. Поліщук у своїй праці зазначає, що «на думку курців, у легких та надлегких сигаретах вміст нікотину та смол є нижчим і такі сигарети менше шкодять здоров'ю». Проте таке уявлення є помилковим. Перехід від куріння стандартних сигарет до легких не супроводжується зниженням виникнення бронхіальної астми, захворювання легень, інсульту. Крім того, курець, не усвідомлюючи цього, збільшує частоту

та глибину затяжок, щоб одержати звичну дозу нікотину [155]. Під впливом тютюнового диму відбувається хронічне подразнення слизової оболонки гортані, розвивається запалення голосових зв'язок, вони потовщуються, грубішають. Це призводить до зміни тембру голосу (грубий голос курця), що особливо помітно в молодих жінок.

Нині ми не можемо говорити про куріння підлітків як про невинні пустощі. Куріння – соціальне лихо. Через нерозуміння, сліпе наслідування моди, дорослих, ровесників підліток починає курити – спочатку робить одну затяжку, викурює одну сигарету, а потім тягнеться до лиховісної пачки знову і знову. І так куріння стає звичкою [88]. А почати куріння набагато легше, ніж покинути його. Байдужість і легковажне ставлення до свого здоров'я призводять до згубних наслідків. Тому нізащо, навіть у думках, не потрібно навіть починати курити.

Нікотин сильно впливає на репродуктивні органи, провокуючи імпотенцію у восьми з десяти курців, а викурювання сигарети за 2-3 години до статевого акту значно знижує потенцію, аргумент про «мужність курців не буде сприйматись таким уже й «залізним». Що ж стосується дівчат, то поширення паління сьогодні данина моді. 60% дівчат, які палять, вважають, що це красиво, стильно, щоб привернути до себе увагу. Для багатьох дівчат важливий не стільки факт паління, скільки сам процес. Та перед тим, як затягнутися першою сигаретою в компанії друзів, що здаються розкутими та самостійними, варто знати, що у дівчат-підлітків, які почали курити, затримується розвиток грудних залоз, порушується менструальний цикл, суттєво страждає репродуктивна функція. Жінки, які палять швидко старіють. Викидні та мертвнонароджені діти бувають у 2-3 рази частіше, ніж у тих, хто не палить [88; 220, 98].

Дозвольте запропонувати Вам *декілька корисних порад, щоб відмовитися від паління* [198]:

1. В залежності від обставин, на пропозицію закурити можна чемно, щоб не образити, відповісти: «Дякую, не вживаю!», та якщо необхідно рішуче відмовитись одним коротким, але достатньо зваженим і твердим словом: «Ні!» [212, 21].

2. Правильно розставляйте акценти. Враховуючи реалії, доречність або недоречність ситуації, іноді не рекомендується використовувати фразу «Я кидаю палити». Замість неї потрібно говорити: «Я не хочу палити». Різниця зовні не помітна, але, як показують дослідження, вона відіграє значну роль у психологічному настрої людини.

3. Пізнайте себе. Визначте, коли вам найбільше хочеться палити: в машині, на роботі, після їжі, перед сном? Завдання – встановити, коли Ви палите, чи дотримуєтесь Ви якогось ритуалу. Замініть

ритуальну сигарету (цигарку, люльку) іншим ритуалом. Наприклад, з'їжте яблуко чи підкиньте 20 разів у повітря коробку з сірниками. Корисно зробити 10 глибоких вдихів. Допоможуть також жувальна гумка, льодяники.

4. Хоча існує багато медикаментів, які допомагають позбутися нікотинової залежності, особливо довіряти їм не слід, тому що головне в цьому – воля і рішучість людини. Доки людина сама не захоче кинути палити, їй ніхто не допоможе!

5. Переконайте себе в тому, що Ви не хочете палити, а також у правильності рішення про припинення цього безглузлого заняття по відношенню до здоров'я. Для цього досить описати на листку паперу ту шкоду, яку вам завдало чи може завдати паління. Приміром, можна написати щось подібне до такого: «На сигарети я витрачаю стільки-то (сума грошей) на день. На рік ця сума становить стільки-то... Через тютюн я став більше хворіти. Мої діти (онуки, дружина, чоловік) бачать, що я палю, й теж можуть схотіти спробувати» тощо.

6. Пам'ятайте, що фізичний потяг до тютюну не триває безкінечно. Дослідження показують, що він зникає протягом 48-72-х годин після останнього випадку паління. Надалі Вам доведеться боротися не з фізичною, а з психологічною залежністю.

7. Один з вдалих способів полегшення відвикання від тютюну – фізичні вправи. Тренування слід починати ще до того, як Ви приймете рішення назавсім кинути палити. Дослідженнями доведено, що люди, які займаються фізичними вправами, значно легше і швидше відвикають від паління. Крім того, вправи допомагають зберегти його звичайну попередню вагу, оскільки багато колишніх курців після відмови від тютюну, як правило, попервах починають дещо товстіти.

8. Часто паління є лише приводом для перерви. Замість того, щоб іти до смердючої курилки, просто пройдіться трохи затишною вулицею або парком, де є зелені насадження і свіже повітря.

9. Ви потребуєте допомоги близьких і рідних. Попросіть членів родини та друзів не дозволяти Вам купувати тютюнові вироби, а частіше складати Вам компанію, коли Ви будете замінити сигарету прогулянкою. Коли Ви вирішите відмовитися від паління, Вам належить подолати дуже багато спокус. Тому краще не випробовувати долю і деякий час не ходити на вечірки, до барів тощо. Одним словом, не відвідувати, хоча б тимчасово, ті місця, де палять.

10. Пам'ятайте про головну помилку: якщо Ви скоротили кількість випалених цигарок до однієї на день – Ви все одно продовжуєте палити. А це самообман. Намагайтеся, врешті рещт, зупинитися повністю і безповоротно.

11. Підтримуйте зв'язки переважно з тими, хто взагалі не палить (або колись палив, але вчасно, свідомо та охоче позбавився цієї дурної звички) [212, 21].

12. В житті можливо все. Тож може статися так, що Вам раптом захочеться закурити. В такому разі треба згадати про всі недоліки паління, уважно переглянути їх знову і знов.

13. Ніколи не втрачайте надії. Вона, як відомо, вмирає останньою!!!

Якщо, Ви вважаєте, що кинувши палити Ви погладшаєте, то це не так. З трьох людей, які кинули палити, одна – худне, одна – зберігає колишню вагу і тільки одна з трьох – гладшає [73, 7]. Навіть, якщо Ви трохи погладшаєте, Ви все одно будете більш здоровим, ніж якби продовжували палити. І, взагалі, завжди можна скинути зайві кілограми після того, як з цією звичкою буде покінчено. Ще краще, кидаючи палити, стежити за вагою – їсти в міру і більше рухатися.

У праці М. Чепи наведено *ряд позитивних явищ, які відбуваються в організмі, коли людина кидає палити* [212, 22-23]:

- через 20 хвилин – тиск і пульс приходять у норму;
- через 8 годин – рівень оксиду вуглецю та нікотину в крові зменшується вдвічі;
- через 24 години – організм позбувається оксиду вуглецю;
- через 48 годин – нікотин повністю виходить з організму, поліпшує відчуття смаку та запаху;
- через 74 години – вирівнюється дихання;
- через 2-12 тижнів – нормалізується кровообіг;
- через 3-9 місяців – зникають проблеми дихальної системи;
- через 5 років – імовірність серцевого нападу вдвічі нижча, ніж у тих, хто палить;
- через 10 років – імовірність раку легень вдвічі нижча, ніж у тих, хто палить.

Паління – один з основних чинників, який призводять до розвитку раку легень. Захворюваність на рак легень серед курців у 30 разів більша, ніж серед тих, хто не палить. Також відомо, що паління збільшує ризик захворіти на злоякісні новоутворення інших органів: язика, гортані, стравоходу, шлунку, сечового міхура. Тютюновий дим згубно діє на органи травлення, серцево-судинну та дихальну системи.

*Тестові завдання для перевірки теоретичних знань
на тему: «ВПЛИВ НІКОТИНУ НА ОРГАНІЗМ ЛЮДИНИ»*

Запитання	Варіанти відповідей
1. Паління	1) це один із основних компонентів здорового способу життя; 2) це один з основних чинників, який призводить до розвитку раку легень; 3) це спосіб привернути до себе увагу, познайомитися; 4) це спосіб скинути зайву вагу.
2. Які речовини входять до складу сигарет?	1) тютюн, нікотин; 2) нікотин, аміак, синильна кислота, чадний газ, дьоготь, стирол, канцерогенні смоли, нервово-серцеві отрути; 3) речовини, які не шкодять здоров'ю; 4) аміак, стирол, тютюн, нікотин.
3. Через який час нікотин повністю виходить з організму людини?	1) через 24 години; 2) через 30 хвилин; 3) через 48 годин; 4) через тиждень.
4. Як впливає нікотин на організм дівчат-підлітків?	1) не впливає; 2) порушується ріст і розвиток організму; 3) затримується розвиток грудних залоз, порушується менструальний цикл, суттєво страждає репродуктивна функція; 4) впливає на уважність під час занять, координацію рухів та розвиток дисциплінованості.
5. Чи впливає тютюновий дим на зміну тембру голосу?	1) під впливом тютюнового диму відбувається хронічне подразнення слизової оболонки гортані, розвивається запалення голосових зв'язок, вони потовщуються, грубішають; 2) це відноситься лише до жіночої статі; 3) не впливають.
6. Пасивні курці	1) це люди, які палять; 2) це люди, які не палять; 3) це люди, які кинули палити; 4) це люди, які несвідомо вдихають тютюновий дим.
7. Радіоактивний полоній	1) це хвороба шлунку; 2) це речовина, яка покращує смак;

	3) це речовина, яка входить до складу сигарет; 4) це запалення голосових зв'язок.
8. Перфорація	1) це речовина, яка входить до тютюнового диму; 2) це розрив або утворення аномального отвору в якому-небудь органі чи тканині у результаті паління; 3) це виразка шлунку; 4) це місце для куріння.
9. Чи впливає паління на зовнішній вигляд людини?	1) впливає; 2) не впливає; 3) не завжди; 4) лише на колір обличчя.
10. Скільки сигарет містить одна пачка?	1) 10; 2) 20; 3) 15; 4) 25.
11. Яка смертельна доза нікотину для людини?	1) 10-12 мг; 2) 50-75 мг; 3) 30-45 мг; 4) 1-5 мг.
12. Як Ви вважаєте, на якому місці знаходиться Україна серед усіх країн по споживанню сигарет?	1) 1 місце; 2) 101 місце; 3) 17 місце; 4) 42 місце.

Оцінка відповідей: за правильну відповідь 1 бал.

12-10 балів – високий рівень;

9-7 балів – достатній рівень;

6 і менше балів – низький рівень.

МЕТОДИЧНА ПОРАДА № 4

НЕ ВЖИВАЙТЕ АЛКОГОЛЬ. ПИЯЦТВО – ЦЕ ЛЮТИЙ ВОРОГ ЗДОРОВ'Ю

Алкоголізація населення в Україні має епідемічний характер і поширюється автоматично по мірі зростання доходів населення, фізичної доступності спиртного, при відсутності серйозних стримуючих факторів (релігія, обмеження доступу та вживання). Алкоголь належить до універсальних отрут. Понад 40 тисяч українців щороку помирають від надмірного вживання алкоголю. За поширеністю вживання алкогольних та слабоалкогольних напоїв серед дітей шкільного віку Україна посідає одне з перших місць у світі, спостерігається тенденція до зростання дитячого алкоголізму. З алкоголем пов'язана велика кількість не тільки хвороб, але й злочинів та соціальне напруження в сім'ї і побуті. Недарма в народі кажуть: «Чоловік п'є – півхати горить, жінка п'є – вся хата горить».

У своїй праці М. Кобзиста, проаналізувавши спеціалізовану літературу та обґрунтувала поняття «пияцтво» і «алкоголізм». У соціальному плані – розходжень немає, бо під пияцтвом і алкоголізмом розуміємо сукупність усіх шкідливих звичок та сумних наслідків, обумовлених прийомом спиртних напоїв. Пияцтво, на думку медиків, це результат моральної розбещеності. Воно не вважається хворобою. **Пияцтво** – це систематичне вживання спиртних напоїв протягом тривалого часу, або епізодичне вживання алкоголю, в усіх випадках супроводжується сп'янінням. Однак поступово алкогольна інтоксикація організму призводить до різних функціональних і органічно-паталогічних змін, розвивається алкогольна хвороба [88, 18-19].

Алкоголь (в медицині іноді називають «аглкоголь») – найчастіше мається на увазі етанол (етиловий спирт або просто спирт), який утворюється при ферментації цукру (бродіння). Етиловий спирт – згідно Гостам 5964-72, 5964-82 і 18300-72 відноситься до сильнодіючих наркотиків, які викликають спочатку збудження, а потім пригнічення нервової системи. Наркотична залежність від таких

напоїв називається алкоголізмом. *Алкоголізм* – це хвороба, що характеризується насамперед хворобливим потягом до алкоголю, вживання якого призводить до серйозних психічних і фізичних розладів, що порушують міжособистісні й суспільні відносини. Якщо пияцтво стає непомірним, то межі між пияцтвом і алкоголізмом стираються і нерідко перше переростає в друге. Медична статистика встановила, що приблизно 1 з 16 побутових п'яниць стають хронічними алкоголіками. Чоловіку для цього потрібно 3-10, а жінці – 1-3 роки [88, 19].

Дехто вживає спиртне для того, щоб «заспокоїти» свої «розхитані» нерви. Люди, які прагнуть розслабитися в такий спосіб, часто потрапляють у ситуацію, коли вживання алкоголю стає для них шкідливою звичкою. Досить поширеною є думка, що одна чарка – навіть корисна для здоров'я. І. Гумовська у своїй праці зазначає, що люди «під горілку» стараються їсти більше і жирніше, щоб не сп'яніти. І це дає результат. Сп'яніння зменшується, а жиру прибуває. Так, один бокал шампанського за калорійністю рівноцінний тарілці супу з вівсяних пластівців. Одна чарка горілки як одне яйце. Три «наперстки» лікеру (60 г) дають стільки калорій, як 100 г кров'янки, або 550 г помідорів чи 2,5 кг огірків. Один кухоль пива має стільки ж калорій, стільки 4 склянки підсолоджененого соку. Щоб відпрацювати такий кухоль пива, потрібно ходити протягом години. Два кухлі пива для «спалення» потребують години плавання. 3-4 чарки горілки варті двох годин їзди на велосипеді або 45 хвилин пиляння дров. Цілу годину треба прати, і дуже старанно, щоб позбавитися калорій від двох чарок портвейну. А щоб нейтралізувати 3 чарочки коньяку, треба бігати дуже швидко 15 хвилин (Додаток Б) [48, 166].

Лікарі кажуть: не їжте так багато, або Ви помрете; не паліть так багато, або Ви помрете; не пийте так багато, або Ви помрете. Та ніхто не слухає. Недаремно огляди з проблем здоров'я мають за епіграф афоризм, щоб ним люди відмахувалися від порад лікаря: «Хто не палить і не п'є, той здоровеньким помре».

Перш ніж вживати алкогольні напої, задумайтесь як вони можуть відобразитись на Вашому здоров'ї:

1. Зловживання алкоголем негативно позначається на зовнішньому вигляді людини: обличчя набрякає, очі втрачають блиск, під ними з'являються мішки. У п'яниць часто синіє ніс, кровonosні судини обличчя постійно розширені у зв'язку з втратою еластичності стінками судин і постійною кисневою недостатністю. На жаль, зловживання вином перестало бути сумнівним привілеєм чоловіків. Жінка, що п'є у 30 років, зазвичай, виглядає старшою, алкоголічка до 40 років перетворюється на стару [14, 9].

2. Алкоголь шкідливий для мозку. Більш ніж 30% алкоголю затримується у нервових клітинах головного мозку. Внаслідок одного

сильного сп'яніння гине до 20 тис. клітин головного мозку. Алкоголь викликає залежність: психологічну і фізіологічну [28, 38].

3. Алкоголь шкідливо діє і на внутрішні органи. Так, попадаючи в шлунок, спиртні напої сприяють виділенню великої кількості шлункового соку. Але цей сік бідний на пепсин – фермент, що сприяє перетравленню їжі. У цьому соку багато слизу, який перешкоджає нормальному перетравленню їжі. Усе це призводить до запалення слизової оболонки шлунка. Тому в осіб, які зловживають спиртними напоями, часто буває гастрит [88, 17-18].

4. Чим молодший організм, тим більш руйнівна дія алкоголю. Відомі випадки отруєння підлітків незначними, з точки зору дорослих, дозами алкоголю. Так, Л. Богданова у своїй праці зазначає, що алкоголь потрапляючи в організм дитини, швидко розноситься кров'ю та концентрується в мозку. Внаслідок підвищеної рефлекторної збудливості навіть невеликі дози спиртного спричиняють у дітей бурхливу реакцію, важкі симптоми отруєння. Таке отруєння становить небезпеку для дітей, організм яких дуже чутливий до токсичних речовин. Особливо вразливою є нервова система. На фоні алкогольної інтоксикації в тих підлітків, які пристрастилися до спиртних напоїв, може розвинутися цукровий діабет, порушення статевої функції та інше [14, 9].

5. Родовід алкоголіка – здебільшого дуже сумна історія. Є таке поняття – закон трьох поколінь. У його основу покладено дослідження французького психіатра Морреля, який вивчав деградацію поколінь алкоголіків і дійшов висновку, що до четвертого покоління алкоголіків потенціал їхнього родоvodu вичерпується. Рід закінчується (Додаток В).

Необхідно згадати і про такий вид алкогольного ураження, як алкогольний плід (дитина народжена жінкою-алкоголічкою). Лише близько 15% дітей, народжених від батьків-п'яниць, розвиваються нормально психічно і фізично. Четверо з п'яти так чи інакше виявляються неповноцінними. У 100% випадків у дітей, які народилися після 6-8 років пияцтва батька, а тим більше матері, визначається розумова неповноцінність. Діти алкоголіків частіше хворіють на шизофренію, бувають недоумкуватими, народжуються глухоніми, з тяжкими розладами функції залоз внутрішньої секреції тощо [20].

До пияцтва схильні насамперед ті, у кого духовні запити обмежені. Такі люди не вміють раціонально використати вільний від роботи час. І не дивно, що єдиним джерелом «радості» для них є випивка. Пияцтво – це результат поганого виховання, наслідування поганим звичкам минулого. За даними Всесвітньої організації охорони здоров'я, алкоголь є причиною 4% усіх смертей у світі, через вживання спиртного помирає більше, ніж від СНІДу, туберкульозу та воєн, разом узятих [155, 6].

Алкоголь має здатність притягувати воду. Внаслідок цього клітини, з якими він вступає в сполуку, зневоднюються й гинуть. Діючи таким чином на білок живого організму, алкоголь викликає його згорання. Із шлунка й кишківника алкоголь швидко всмоктується в кров, розноситься по всьому організму. Вже через кілька хвилин після вживання спиртної людина починає відчувати його дію. В організмі алкоголь окислюється, перетворюючись у шкідливі продукти – оцтову й пірвіноградну кислоти, альдегіди й кетони. В організмі людини утилізується в середньому 95% алкоголю, решта його виводиться в незміненому вигляді із сечею, потом, видихуванням повітря.

Коли людина вип'є одну-дві чарки спиртної, у неї червоніє обличчя і з'являється відчуття тепла. Тому дехто неправильно вважає, що алкоголь має здатність зігрівати організм, насправді ж під дією алкоголю розширюються судини шкіри, а температура тіла при цьому знижується на 1-2°C, одночасно проявляється дія алкоголю на центральну нервову систему: у людини знижується критичне ставлення до навколишнього середовища, з'являється благодущність, притуплюється відчуття небезпеки [28].

В. Смирнов, проаналізувавши спеціалізовану літературу, говорить, що «навіть невелика кількість спиртної порушує злагоджену роботу кори великого мозку. Алкоголь посилює процес збудження і послаблює процес гальмування. Отже, п'яна людина не може контролювати свою поведінку. Внаслідок тривалого вживання спиртних напоїв знижується здатність самокритично оцінювати свої вчинки. Людина не може збагнути глибину свого падіння, причину сімейних скандалів, невдач на роботі. Навпаки, алкоголік намагається звинуватити інших – дружину, дітей, товаришів, але не себе. Він стає дратівливим, брехливим, безжалісним, схильним до сварок, аморальних вчинків. Алкоголік втрачає трудові навички, а потім розумово деградує. У деяких осіб зловживання алкоголем призводить до психічних розладів. Найчастіше трапляються такі психічні розлади, як біла гарячка, алкогольний галюциноз, алкогольне марення ревнощів, корсаковський психоз» [190].

С. Березін у своїй праці відмітив, що пияцтво та алкоголізм – одна з найсерйозніших причин вчинення злочинів. Про це переконливо свідчать цифри: майже 90% вбивств і хуліганських учинків та 70% убивств під час бійки здійснювалися особами в стані алкогольного сп'яніння. Серед неповнолітніх правопорушників кожні два з трьох, а серед 16-17 – річних – 90% систематично вживають спиртні напої. Слід підкреслити, що здійснення злочинів у стані сп'яніння є обставиною, що обтяжує карну відповідальність [9, 10].

Давно відомо, що в осіб, які зловживають спиртним, розвиваються тяжкі захворювання печінки. Адже печінка очищує кров від отруйних речовин, що потрапили до організму, зокрема від алкоголю. Беручи участь у знешкодженні спирту, печінка сама зазнає його шкідливої дії. Алкоголь викликає запальну реакцію в клітинах печінки, вони зневоднюються, зморщуються, ущільнюються і гинуть. Відбувається часткова заміна цих клітин щільними сполучнотканинними рубцями. Таким чином, алкогольний гепатит (запалення печінки) переходить у грізне необоротне захворювання, яке називається цирозом [84, 88; 155, 1].

Алкоголь шкідливо діє і на підшлункову залозу. Відомо, що сік підшлункової залози багатий на ферменти, які розщеплюють білки, жири й вуглеводи. Тривале вживання алкоголю спричиняється до ураження залозистих клітин підшлункової залози, крововиливів у її паренхіму. Процес розщеплення жирів, білків і вуглеводів порушується. Такі хворі відчувають різкий опоясуючий біль, швидко худнуть.

Не залишається байдужою до отруйної дії спиртного і серцево-судинна система. О. Калініна зазначає, що невеликі дози алкоголю зумовлюють короткочасне прискорення ритму серцевої діяльності, підвищення артеріального тиску, іноді незначний біль у ділянці серця. Систематичне зловживання спиртним призводить до незворотних змін у судинній системі й м'язі серця, до грубих дефектів судинних стінок. М'язові волокна серця під дією алкоголю перероджуються і гинуть. Вони заміщуються сполучною тканиною і жиром. Алкогольних змін зазнають і стінки судин. Такі серйозні зміни в серцево-судинній системі призводять до передчасного розвитку атеросклерозу й гіпертонічної хвороби, перебіг яких часто ускладнюється крововиливом у мозок та інфарктом міокарда [84, 88].

Алкоголізм, який розвинувся у одного члена суспільства, стосується не тільки хворого, а й не менше 7-10 чоловік з його найближчого оточення, які мають з ним сімейні, родинні, побутові або професійні стосунки. Отже, кожний випадок зловживання алкоголем затримує, гальмує розвиток суспільства і завдає шкоди його членам. Не забуваймо, що неповноцінні діти стануть дорослими і самі матимуть дітей. А це – реальна і страшна загроза генофонду нації!!!

У нашій країні протягом багатьох років здійснюється комплекс адміністративних, правових і медичних заходів, спрямованих на попередження пияцтва й алкоголізму. Однак за наказом вони не припиняються. Потрібна наполеглива, тривала робота, щоб повсюдно затвердити тверезість як норму, закон нашого життя. Необхідно виховувати в людині такі якості і створювати такі умови, за яких зловживання спиртним стало б неможливим.

Багато з видатних людей ХІХ століття сприяли руху за тверезий спосіб життя. Це – М. Добролюбов, М. Чернишевський, А. Герцен та інші. Велику роль у цьому русі відіграв Л. Толстой, який керував одним з товариств тверезості. А великий Гете в 1870 році записав у своєму щоденнику: «Людство могло б досягти неймовірних успіхів, якби воно було більш тверезим» [14, 11].

Дозвольте порекомендувати Вам *декілька порад як відмовитися від алкоголю* [98]:

1. Ніколи не пийте тоді, коли відчуваєте потребу напиться.
2. Швидко пити небезпечно: між першим і другим кухлем пива (міцного вина тощо) зробіть півгодинну перерву, між другим і третім – одногодинну, четвертого не пийте зовсім.
3. Пам'ятайте, коли людина починає пити, у неї з'являється схильність не признаватися собі, скільки випито.
4. Концентровані напої не пийте залпом, а також без доброго ковтка содової або звичайної води.
5. Ніколи не пийте на роботі.
6. Ніколи не пийте на голодний шлунок.
7. Не пийте регулярно, а також у певний час і з певної нагоди (небезпечно, якщо хтось п'є тільки для того, щоб міцніше спати).
8. Не пийте, якщо Ви втомлені або знервовані, краще прийміть теплу ванну, потім – холодний душ, або ж зробіть інтенсивну прогулянку.
9. Ніколи не вживайте алкогольних напоїв як ліків від неприємного фізичного чи морального стану.
10. Ніколи не пийте вранці і, особливо, на похмілля.

Через зловживання алкоголем легко втратити честь, повагу та добре ім'я. Психіатри кажуть: «алкоголізм асоціюється або плутається зі злим характером не без підстав». Надмірне вживання алкоголю відбирає розум, критичність, деформує мислення та здатність оцінювати власні вчинки. І ніде не зустрінеш стільки насильств, зрад, образ, зневаги, як у сім'ї алкоголіка.

*Тестові завдання для перевірки теоретичних знань
на тему: «ВПЛИВ АЛКОГОЛЮ НА ОРГАНІЗМ
ЛЮДИНИ»*

Запитання	Варіанти відповідей
1. Алкоголь	<p>1) це універсальна отрута;</p> <p>2) це чудодійний еліксир, що робить старця молодим, стомленого бадьорим, сумного веселим;</p> <p>3) це етанол (етиловий спирт або просто спирт), який утворюється при ферментації цукру (бродиння);</p> <p>4) це один із компонентів раціонального харчування.</p>
2. Пияцтво	<p>1) це систематичне вживання спиртних напоїв протягом тривалого часу, або епізодичне вживання алкоголю, в усіх випадках супроводжується сп'янінням;</p> <p>2) це невелика доза алкоголю;</p> <p>3) це результат моральної розбещеності;</p> <p>4) це один із способів проведення дозвілля.</p>
3. Алкоголізм	<p>1) це хвороба, що характеризується насамперед хворобливим потягом до алкоголю, вживання якого призводить до серйозних психічних і фізичних розладів, що порушують міжособистісні й суспільні відносини;</p> <p>2) це поширеність вживання алкогольних та слабоалкогольних напоїв;</p> <p>3) це один із компонентів здорового способу життя;</p> <p>4) це сучасний молодіжний напрямок.</p>
4. Алкогольна інтоксикація	<p>1) це функціональні і органічно-паталогічні зміни в організмі людини, які ведуть до згубних наслідків у результаті вживання алкоголю;</p> <p>2) це ступінь сп'яніння, піднесений настрій, бадьорість, почуття благополуччя;</p> <p>3) це симптоми отруєння, спричинені вживанням спиртних напоїв;</p> <p>4) це різновид спиртних напоїв.</p>
5. Хронічний алкоголік	<p>1) це людина, яка систематично вживає спиртні напої;</p> <p>2) це людина, яка не вживає спиртні напої;</p> <p>3) це людина, яка допомагає хворим на алкогольну залежність;</p> <p>4) це людина, яка розповсюджує спиртні напої.</p>
6. Гастрит	<p>1) це запалення слизистої оболонки шлунку у результаті вживання алкоголю;</p> <p>2) це нервово-психічний стрес у результаті вживання алкоголю;</p>

	<p>3) це симптом отруєння у результаті вживання алкоголю;</p> <p>4) це порушення статевої функції у результаті вживання алкоголю.</p>
7. Шизофренія	<p>1) це транквілізуюча дія алкоголю;</p> <p>2) це раптове припинення пияцтва;</p> <p>3) це ступінь алкогольного сп'яніння;</p> <p>4) це психотичний розлад, що характеризується погіршенням сприйняття реальності і значною соціальною дисфункцією у результаті вживання алкоголю.</p>
8. Алкогольний гепатит	<p>1) це запалення печінки у результаті вживання алкоголю;</p> <p>2) це алергічна реакція на алкогольні напої;</p> <p>3) це запалення слизистої оболонки шлунку у результаті вживання алкоголю;</p> <p>4) це захворювання органів травлення у результаті вживання алкоголю.</p>
9. Почуття ейфорії	<p>1) це результат уживання алкоголю;</p> <p>2) це підвищений настрій (відчуття радості, безтурботності), що не відповідає об'єктивним обставинам. спільно-економічних формацій;</p> <p>3) це транквілізуюча дія алкоголю;</p> <p>4) це відчуття впевненості у собі.</p>
10. Чи відноситься алкоголь до сильнодіючих наркотиків?	<p>1) так, відноситься;</p> <p>2) ні, не відноситься.</p>
11. Чи впливає алкоголь на прискорення ритму серцевої діяльності?	<p>1) ні, не впливає;</p> <p>2) так, впливає;</p> <p>3) впливає тільки під час фізичного навантаження;</p> <p>4) інколи.</p>
12. Чи виховує алкоголь морально-вольові якості?	<p>1) так, виховує сміливість, силу волі, дисциплінованість, наполегливість;</p> <p>2) ні, не виховує;</p> <p>3) інколи.</p>

Оцінка відповідей: за правильну відповідь 1 бал.

12-10 балів – високий рівень;

9-7 балів – достатній рівень;

6 і менше балів – низький рівень.

МЕТОДИЧНА ПОРАДА № 5

НІКОЛИ НЕ ВЖИВАЙТЕ НАРКОТИКИ. НАРКОМАНІЯ – КАТАСТРОФА ДЛЯ ЛЮДСТВА

Наркоманія є важкою, практично невиліковною хворобою. Світовою практикою сучасної медицини беззаперечно доведено, що лікування від наркотичної залежності має лише тимчасовий ефект, жодні заходи медичної та соціальної реабілітації не спроможні забезпечити повне одужання.

Наркоманія (від грецьких слів *narke* – заціпеніння, сон, і *mania* – божевілля, пристрасть, потяг) – група хвороб, що виникає внаслідок систематичного, у наростаючій кількості вживання речовин. Проявами наркоманії є психічна і фізична залежність від цих речовин, а також розвиток абстиненції внаслідок припинення їх прийому. Випадки епізодичного чи помірною вживання ряду речовин наркотичної чи стимулюючої дії без розвитку залежності від них носять назву «**наркотизму**», або «**періодичної наркотизації**». **Наркотики** – речовини переважно рослинного походження, що збуджують або пригнічують центральну нервову систему людини і тварин [137].

Питання наркоманії постало перед суспільством з прадавніх часів. Ніхто і не підозрював, що ця хвороба призведе до великих втрат, а найголовніше, до втрати молодих, енергійних, талановитих особистостей, у руках яких знаходиться майбутнє нашої держави та, перш за все, наших дітей. На сьогоднішній день, питання боротьби з наркоманією стоїть на одному рівні з питанням стосовно боротьби зі злочинністю.

До 2005 року системне вивчення та оцінка поширення проблемного вживання наркотичних речовин в Україні не проводилася. Одним із традиційних для України джерел оцінки масштабів вживання наркотиків є дані обліку пацієнтів, котрі зверталися до наркологічних закладів по медичну допомогу. Всі медичні, психологічні та соціально-реабілітаційні програми лікування або допомоги при наркотичній залежності висвітлено у Тимчасових Стандартах діагностично-лікувального процесу стаціонарної допомоги України та Нормативах

наданнях медичної допомоги дорослому населенню в амбулаторно-поліклінічних закладах України [137, 173-175].

Вживання наркотиків актуально практично в усіх регіонах України. Щорічно на облік береться понад 10000 осіб із наркозалежністю, 600 із них підлітки. Вік майже 90% осіб, які перебувають на обліку в нарколога, до 30 років, кожна 5-та – жіночої статі [88, 19]. Наркоманія є дуже тяжким захворюванням, що виникає внаслідок хворобливого потягу до однієї або кількох речовин синтетичного або рослинного походження, що збуджують центральну нервову систему і супроводжується психічною і фізичною залежністю від них (Додаток Г) [9, 22-28; 118, 10-14; 132, 1-12].

«Наркотики безпосередньо змінюють свідомість людини, – говорить М. Кобзиста, руйнують її пам'ять, інтелект, пригнічують відчуття та емоції, а також викликають сильну психологічну та фізіологічну залежність. Уживання наркотиків внутрішньовенно є небезпечним через високу ймовірність ВІЛ-інфікування» [88]. Розвиваючись, **наркотична залежність послідовно проходить кілька стадій** – соціальну, психологічну, фізіологічну [75, 12-13; 123, 21-23; 124, 1].

Соціальна залежність – людина ще не вживає наркотичні речовини, але потрапила у середовище тих, хто їх уживає. Вона приймає стиль поведінки, ставлення до наркотичних речовин і зовнішні атрибути групи. Неодмінною умовою цієї стадії є наявність групи, де вживають ті чи інші наркотичні речовини.

Психологічна залежність – людина починає вживати наркотичні речовини з метою відчуття певних емоцій. Психологічна залежність може сформуватися навіть після одного-двох прийомів наркотичних речовин.

Фізіологічна залежність – настає після того, як організм включає наркотики у процес обміну речовин. Це – непереборна фізична потреба, яка виникає в результаті постійного або періодичного вживання наркотиків. У цьому випадку різке припинення вживання наркотиків викликає фізичний розлад різного ступеня тяжкості, який називають **абстинентним синдромом** або **синдромом позбавлення** (відміни). На цій стадії людина потребує лікування.

Наведені нижче ознаки, в сукупності, можуть підказати, маєте Ви справу з наркоманом чи ні [225, 32]:

1. Недбале ставлення до своєї зовнішності.
2. Блідість, нездоровий зовнішній вигляд, причому явно спостерігається зміна кольору шкіри.
3. Почервонілі очі – скарги на біль в очах, свербіж, подразнення від світла.

4. Значне розширення або звуження зіниць – залежить від уживання стимуляторів (у першому випадку) або седативних препаратів (у другому випадку).

5. Пересохлий рот.

6. Проблеми з диханням та ускладнення з легенями.

7. Болі в животі та розлади травлення.

8. Висока стомлюваність, сонливість, апатія. Або ж, навпаки, – настирне безсоння, сильна дратівливість і агресивність.

9. Тремтіння в кінцівках.

10. Утруднена орієнтація в просторі – схильність зачіпати дверні ручки та одвірки, плутати напрям, ідучи знайомою дорогою тощо.

11. Раптовий вовчий апетит після довгого періоду байдужості до їжі.

Схильність до зловживання наркотиків спостерігається у осіб морально нестійких, навіюваних, психічно незрілих, нездатних до спрямованих вольових зусиль, оцінки наслідків своїх дій, позбавлених усвідомлення відповідальності перед суспільством. Найбільш схильні до наркотиків люди з слабкою волею, з дефектами виховання, позбавлені чітких ідейних і моральних переконань, ті, які живуть безтурботно та добре забезпечені матеріально [75, 12-16].

О. Аменд, М. Жукова, Є. Фролова вважають, що діти і підлітки є найуразливішими з погляду залучення до наркоманії, оскільки вони, на ряду з пенсіонерами, складають частину населення найбільш дезадаптовану до умов, що відбуваються в державі. Підлітки зловживають наркотиками частіше в 5-7 разів, чим населення іншого віку. Залучаються до проб від 20 до 30% школярів у віці 12-15 років, що пояснюється доступністю і низькою вартістю наркотичних речовин. Зонами ризику їх розповсюдження є учбові заклади, місця проведення масового дозвілля, гуртожитки, двори, певні місця на вулицях міста. Слід відмітити, що проблема наркоманії гостро стоїть не тільки в місті, але і у сільській місцевості [3, 22-23].

Часто наркомани з'являються в сім'ях, де діти позбавлені ласки та уваги батьків. Опинившись у мікросередовищі, де зловживають наркотиками, вони не здатні протистояти йому [10, 57-59]. Однак до цього захворювання, на відміну від інших, людина себе доводить сама, стаючи заручником з власної дурості й необережності.

Прийомом наркотиків людина прирікає себе на повільне самогубство. Кінець наркоманії завжди драматичний – це життєва катастрофа. Наркотичні речовини руйнують всі органи, але передусім вони згубно впливають на центральну нервову систему, яка є для них основною мішенню, тому наркотики називають нейтротипними отрутами. П. Андрух у своїй праці відмічає, що після вживання наркотику мозок людини буквально ним просочується. Наркотична

речовина вільно проникає в мозок і насичує його тканину. Це спричиняє нейротоксичні явища: настають кисневе голодування і порушення проводникової регуляції між основними центрами нервової системи. Ослаблення психічної діяльності, її занепад відбуваються у наркоманів набагато швидше ніж у алкоголіків. У цьому разі передусім змінюється ядро особистості наркомана, порушуються головні людські риси, різноманіття психічного життя [5, 75-81].

Наркотичні препарати не можна приймати з рідка і потроху оскільки це в корені суперечить їх природі. Ейфорична дія багатьох медичних препаратів часто настає лише в разі перевищення терапевтичної дози або порушення способу їх уведення. Необхідно назавжди запам'ятати, що найбільша небезпека полягає саме в першому прийомі наркотику, в першому шприці! Численні дослідження дії лікарських засобів свідчать про те, що на одні й ті ж самі дози здорові люди реагують інакше, ніж хворі. Дію медичного препарату розраховано лише на організм у стані хвороби, тому, що прийом ліків хворою людиною веде до її одужання, а здоровою – до отруєння організму і порушення його функцій.

«Понад усе хвилює той факт, – говориться у праці С. Максименко, що за останні роки наркоманія стала молодшою. Кожна третя особа у віці 12-24 років хоча б раз спробувала наркотики. Серед школярів найбільшого розповсюдження отримали так звані «легкі наркотики», які курять: конопля, гашиш, анаша. Частка «важких наркотиків» (кокаїн, опіати, ЛСД) дещо нижча, але вона невпинно росте» [125]. У тих осіб, які почали вживати наркотики у період становлення особистості (у підлітковому віці) протягом 2-5 років формуються стійкі паталогічні особистісні зміни, їх поведінка стає психоподібною, часто поєднуються з антисоціальними і асоціальними діями. Якщо наркоманом людина стала у зрілому віці, деформація особистості менш виражена, але спостерігається значне зниження пам'яті не лише на поточні дії, але й збіднюється запас знань [75, 12].

Більшість наркотиків призводять до зниження інтелекту. Погіршуються здібності до вищих асоціацій, творчості. Коло інтересів різко звужується і обмежується основною метою – добути наркотик. Настрій надто нестійкий – він різко коливається від дратівливості до апатії, від депресії і туги до короткого стану добросердя. Згодом емоції тьмяніють. Наркотики, потрапляючи до організму, дезорганізують сприйняття кольору, форму предметів, звуків, втрачається відчуття часу і простору. У деяких випадках можливе формування хронічних психозів, що нагадують шизофренію, з маренням, галюцинаціями.

У разі пригнічення функції ендокринних залоз, знижується основний обмін речовин, внаслідок цього знижується температура тіла, виникають симпатяодреналінові кризи, що спричиняють

головний біль, серцебиття, збліднення обличчя, підвищення або зниження артеріального тиску [153]. Внаслідок постійної інтоксикації може розвинутися цукровий діабет й інші ендокринні захворювання, сповільнюється ріст і розвиток м'язової системи, страждає статева функція. У чоловіків розвивається статеве безсилля, у жінок відмічають розлади менструального циклу, викидні, передчасні роди.

Н. Плехотнюк, вивчаючи поведінку наркозалежних вагітних жінок у своїй праці відмічає, що серед них 70% вживають сурогати опіуму, 4% – героїн, майже всі вони починають статеве життя до 17 років. У багатьох жінок, які вживають наркотики, внаслідок передозування плід гине ще в лоні матері, а ті діти, які все-таки народилися мають фізичні і психічні вади. Дитина, народжена від матері-наркоманки, з перших годин життя виявляє ознаки наркоманії. Її організм вимагає тих наркотиків, які він отримував з кров'ю матері. Позбавляючись наркотику після народження, вона реагує на це судомою, плачем або іншими проявами, властивими дорослим наркоманам у стані абсистенції. За даними статистики смертність новонароджених, батьки яких були наркоманами, дуже висока [153, 4].

Наркомани часто страждають на такі специфічні й інфекційні захворювання, як вірусний гепатит, стафілококовий ендокардит, сифіліс, правець, пневмонія, запалення вен (тромбофлебіт), гнійничкові й інші захворювання шкіри [125]. У них часто бувають захворювання, які здоровим людям не властиві. Організм зневоднений, позбавлений необхідного запасу вітамінів і білків [5, 80]

У наслідок порушення живлення волосся наркомана, як правило, рано сивіє, втрачає блиск, стає ламкими. Порушення трафіки відбивається і на нігтях: нігтьові пластинки зморшкуваті, ламкі, розшаровуються. Зуби вражаються карієсом. «Гнилі» зуби і парадантид – звичне явище у зовнішності молодого наркомана. У молодих людей, які декілька років приймали наркотики, не має більшої частини зубів. П. Андрух зазначає, що для наркомана характерне також падіння маси тіла аж до вираженого виснаження (дефіцит маси тіла, може досягати 7-10 кг і більше) [5, 80].

Усе це свідчить, що наркоманія – дуже важке захворювання, що здебільшого призводить до ранньої інвалідизації і різкого скорочення тривалості життя. З упевненістю можна сказати, що кожна нова ін'єкція, затягування або прийом у середину наркотичних речовин неминуче скорочують життя. Непомітно підточуючи і руйнуючи весь організм, наркотичні отрути скорочують життя в 4-5 рази. Як правило, третина наркоманів помирають на потязі 5 років після початку вживання наркотиків, звичайно середній вік життя хронічного наркомана не перевищує 30 років, тому що організм не може

витримати постійного виснаження. Смертність серед любителів наркотиків дуже висока.

У людини, що вподобала наркотики, страждає практично вся система життєдіяльності організму. Однак, це ще не все. М. Кобзиста зазначає, що наркомани наражаються ще на одну страшну небезпеку – зараження СНІДом. У більшості наркоманів існують проблеми з житлом, роботою (її відсутність), а відповідно з грошима і законом. Наркомани заражаються СНІДом, коли ВІЛ, що знаходиться на стінках нестерильного шприца або голки, під час ін'єкції чергової порції наркотика, хвороба потрапляє безпосередньо в кров людини [88, 19]. Перші етапи розвитку епідемії ВІЛ/СНІД в Україні характеризувалися провідною роллю ін'єкційних споживачів наркотиків [137, 176]. Так, Н.Плохотнюк зазначає, що 66% ВІЛ-інфікованих є ін'єкційними наркоманами. Вони використовують спільний посуд з наркотичними речовинами, спільні шприци, «стерилізуючи» їх алкоголем або звичайною водою [153, 4].

Вживання наркотичних речовин в Україні має низку ознак, що відрізняють його від уживання наркотиків у багатьох інших країнах. У першу чергу, більше половини наркотичних речовин були придбані не за гроші, а за бартерний розрахунок за різноманітні «послуги» (підготовку, перевезення наркосировини, проституцію та інше) [137, 179].

Г. Піщенко досліджував проблему наркоманії та відмітив у своїй праці, що наркомани стоять перед вибором: перепродаж частини наркотиків іншим наркоманам, кримінальні дії – крадіжки, обман, шахрайство і не кримінальний спосіб – проституція. Тому, щоб мати гроші на придбання наркотиків для себе, а часто і для свого «близького друга», дівчата-наркоманки, «необтяжені» етнічними принципами і охайністю, морально опускаючись, стають на шлях торгівлі своїм тілом. Це нерідко призводить до зараження ВІЛ і передачі інфекції іншим. Молоді жінки-наркоманки складають понад 30% загального числа всіх наркоманів. Крім того, проституція існує і серед чоловіків [148, 63-66].

Хлопчики-підлітки, котрі прагнуть дістати гроші на купівлю наркотиків, стають об'єктом уваги злочинців-гомосексуалістів. Л. Іванова у своїй праці дає повне обґрунтування терміну «**підліткова проституція**» – особливе соціальне явище, яке характеризується тим, що підлітки, тобто особи, які не досягли 18 років, причому як жіночої, так і чоловічої статі, мають неодноразово (не менше двох разів) позашлюбні статеві зносини з великою кількістю осіб за певну (матеріальну) винагороду через соціально-економічні та психолого-педагогічні причини. Це потужний фактор, який стимулює розвиток організованої злочинності, чітко організована злочинна структура, вийти з якої підлітку практично не можливо [80, 3-4]. Не кажучи про

моральний бік цього питання, його психологічні наслідки, багато хто із злочинців можуть виявитися ВІЛ-інфікованими. Споживачі наркотиків можуть бути не лише потерпілими від ВІЛ, але й джерелом зараження інших.

СНІД є смертельно небезпечним захворюванням, яке сучасна медицина поки що неспроможна вилікувати. Збудник хвороби – специфічний вірус, що отримав назву вірусу імунодефіциту людини (ВІЛ). В організмі людини він руйнує імунну систему, яка покликана захищати організм від різних інфекцій. 70% інфікованих – молодь віком від 15 до 29 років [136, 2]. Зростання наркоманії – це і зростання захворюваності на СНІД!!!

Особи, які вживають наркотики, ведуть паразитичний спосіб життя, стають баластом для суспільства. Своєчасне і цілеспрямоване формування у підростаючого покоління, молоді гігієнічно адекватних навичок та звичок, у тому числі вироблення у них стійкого і усвідомленого негативного ставлення до вживання наркопрепаратів – один із ефективних способів протинаркотичного виховання, основна мета якого – розвіяти атмосферу «романтики» і «таємничості», показати, що наркомани калічать себе, примушуючи ненормально функціонувати мозок.

Майбутнє наркомана, якщо його вчасно не вилікують, – це психічне зuboжіння, недоумство, деградація особи, різке погіршення фізичного здоров'я і скорочення тривалості життя. Враховуючи велику шкоду самотійного прийому наркотиків для здоров'я людини, негативні соціальні наслідки наркоманії, в нашій країні законодавчо передбачена кримінальна відповідальність за вживання, зберігання і поширення наркотиків. До неї притягаються особи, яким на момент скоєння злочину виповнилося 14 років і старші. Таким небезпечним явищам не повинно бути місця в нашому суспільстві, адже наркоманія – це катастрофа для людства. У 1998 році сесія Світової Асамблеї Охорони Здоров'я прийняла нову Декларацію світової охорони здоров'я та нову глобальну політику «Здоров'я для всіх у ХХІ столітті», де особливо важлива роль надається участі громадських утворень у реалізації національних стратегій щодо запровадження здорового способу життя та протидії нездоровому, через комбінацію регульовальних, економічних, просвітницьких, організаційних та громадських програм, яка функціонує по сьогоднішній день [125].

«Наркоманія є однією з найбільш болючих проблем нашого суспільства, – говорить Т. Кучер, яка вимагає невідкладних та рішучих дій у сфері профілактики наркозалежності – як головної стратегії у боротьбі з цим лихом» [112, 111]. Серед молоді найбільшою довірою користуються лікарі-наркологи, особи, які вживали наркотики, а також

друзі, знайомі, батьки, родичі, працівники правоохоронних органів [87]. Виявилось, що практично не користуються довірою засоби масової інформації [125, 2].

Одним із принципово важливих питань роботи в наркотичній сфері є отримання адекватної інформації про наркотичну ситуацію та її моніторинг у країні, без яких є неможливим прийняття необхідних політичних та організованих рішень, розробка адекватних програм протинаркотичних дій на державному та місцевому рівнях [137, 180].

На основі вивчення даного питання, розробляються *програми формування життєвих навиків, які полягають у підвищенні стійкості до різних соціальних впливів*, у тому числі і до вживання наркотиків. Програми розвитку життєвих навиків *включають в себе три компоненти* [75, 15]:

Перший компонент – інформаційний. Він полягає у наданні інформації щодо здоров'я, про шкоду наркотиків, соціальну неприпустимість їх уживання.

Другий компонент – технологічний. Полягає у розвитку самоврядування поведінки, сфокусованому на вибраному життєвому стилі, стійкості до впливів життєвого середовища.

Третій компонент – проєктуючий (стратегічний) – налагодження нових соціальних зв'язків, відстоювання своєї позиції, розширення персональних меж і підтримка дружніх зв'язків.

Наркомани – це тяжко хворі люди, які захворіли з власної вини. Немає такого органа чи системи в людському організмі, які б не руйнувалися від дії наркотиків. Профілактика наркоманії та її лікування – це дієвий підхід, що здатний реально загальмувати розповсюдження ВІЛ-інфекції. Наркоман стає загрозою для суспільства!

*Тестові завдання для перевірки теоретичних знань
на тему: «ВПЛИВ НАРКОТИКІВ НА ОРГАНІЗМ
ЛЮДИНИ»*

Запитання	Варіанти відповідей
1. Наркоманія	<p>1) це група хвороб, що виникає внаслідок систематичного, у наростаючій кількості вживання речовин;</p> <p>2) це катастрофа людства;</p> <p>3) це сучасний молодіжний напрямок;</p> <p>4) це поступове звикання до наркотичних речовин.</p>
2. Наркотики	<p>1) це речовини переважно рослинного походження, що збуджують або пригнічують центральну нервову систему людини і тварин;</p> <p>2) це речовини, які використовуються у медицині для лікування;</p> <p>3) це сильнодіюча психотропна речовина;</p> <p>4) сильна отрута – алкалоїд, яка порушує діяльність нервової системи.</p>
3. Наркотична залежність	<p>1) це залежність від наркотичних засобів;</p> <p>2) це незалежність від наркотичних речовин;</p> <p>3) це багаторазове вживання наркотичних речовин;</p> <p>4) це багаторазове вживання наркотичних речовин через ін'єкції.</p>
4. ВІЛ-інфекція	<p>1) це специфічний вірус, що отримав назву вірусу імунодефіциту людини;</p> <p>2) це смертельно небезпечне захворювання;</p> <p>3) це інфекційне захворювання організму;</p> <p>4) це інфекція, що передається лише статевим шляхом.</p>
5. Тромбофлебіт	<p>1) це гнійничкові й інші захворювання шкіри під час вживання наркотичних речовин;</p> <p>2) це запалення вен під час багаторазових ін'єкційних введень наркотичних речовин;</p> <p>3) це запалення голосових зв'язок під час вживання наркотичних речовин;</p> <p>4) це злоякісні пухлини, які утворюються під час уживання наркотичних речовин.</p>
6. Легкі наркотики	<p>1) це наркотичні речовини, які курять;</p> <p>2) це наркотичні речовини, які нюхають;</p> <p>3) це речовини, які покращують пам'ять;</p> <p>4) це речовини, які покращують настрій.</p>

7. Апіати	<p>1) це наркотичні речовини, який потрапляють до організму через ін'єкцію;</p> <p>2) це наркотичні речовини, які нюхають;</p> <p>3) це речовина, яку додають до алкогольних напоїв;</p> <p>4) це злоякісні пухлини, які утворюються під час вживання наркотичних речовин.</p>
8. Які морально-вольові якості розвиваються під час уживання наркотичних речовин?	<p>1) сміливість, роскутість, дисциплінованість;</p> <p>2) сила волі, дисциплінованість, сміливість;</p> <p>3) нетерпіння, невміння керувати своєю поведінкою, безініціативність;</p> <p>4) рішучість, завзятість, сміливість, сила волі, терпіння.</p>
9. Інтоксикація	<p>1) це функціональні і органічно-паталогічні зміни в організмі людини, які ведуть до згубних наслідків;</p> <p>2) це піднесений настрій, бадьорість, почуття благополуччя;</p> <p>3) це симптоми отруєння;</p> <p>4) це різновид наркотичної речовини.</p>
10. Підліткова проституція	<p>1) це особливе соціальне явище, яке характеризується тим, що підлітки, тобто особи, які не досягли 18 років, причому як жіночої, так і чоловічої статі, мають неодноразово позашлюбні статеві зносини з великою кількістю осіб за певну (матеріальну) винагороду через соціально-економічні та психолого-педагогічні причини;</p> <p>2) це певна (матеріальна) винагорода;</p> <p>3) це вид практичної діяльності людини;</p> <p>4) це всебічний розвиток молоді.</p>
11. Який середній вік життя хронічного наркомана?	<p>1) 55 років;</p> <p>2) 30 років;</p> <p>3) 40 років;</p> <p>4) 20 років.</p>
12. Чи впливають наркотичні речовини на температуру тіла людини?	<p>1) так, впливає;</p> <p>2) ні, не впливає;</p> <p>3) інколи.</p>

Оцінка відповідей: за правильну відповідь 1 бал.

12-10 балів – високий рівень;

9-7 балів – достатній рівень;

6 і менше балів – низький рівень.

МЕТОДИЧНА ПОРАДА № 6

ЗБАЛАНСУЙТЕ СВОЄ ХАРЧУВАННЯ. РАЦІОНАЛЬНЕ ХАРЧУВАННЯ – ПЕРШИЙ КРОК ДО ЗМІЦНЕННЯ ЗДОРОВ'Я

Людський організм, як і все на цьому світі, підкоряється закону збереження енергії. Вся енергія, яку має в своєму розпорядженні людина, утворюється одним-єдиним шляхом: за рахунок «спалювання» харчових речовин у клітинах людського організму. Кількість необхідної людині їжі безпосередньо залежить від швидкості процесів обміну, оскільки їжа повинна повністю компенсувати енергію витрачену за добу. Найвища інтенсивність процесів обміну спостерігається у дітей першого року життя, з віком вона знижується, проте збільшення маси тіла призводить до наростання сумарних (валових) енерговитрат. Відповідно, збільшується і потреба в основних поживних речовинах [197, 9]. Харчування – це процес надходження речовин, необхідних для зросту і розвитку організму, утворення нових клітин, доставки речовин, які виробляють енергію, витрачену під час здійснення фізіологічних функцій, і накопичення запасу корисних речовин [32, 196]. Дозвольте запропонувати Вам таблицю, в якій розрахована витрата енергії при різних видах діяльності (Додаток Д) [27, 21].

В. Фансбендер та М. Вільямс визначають, що *раціональне харчування* один із основних компонентів здорового способу життя [228; 234]. Це поняття розглядається не тільки утилітарно, як засіб ліквідації почуття голоду або мінімальної підтримки життєдіяльності організму. Воно включає забезпечення широким верствам населення доступу до споживання якісної питної води, необхідної кількості вітамінів, мікроелементів, білків, жирів, вуглеводів, продуктів підвищеної біологічної цінності, фітопродуктів, спеціальних продуктів і харчових добавок тощо, що поліпшує стан здоров'я і протидіє природному процесу старіння (Додаток Е) [81, 20].

Правильна організація харчування передбачає надходження до організму необхідних поживних речовин у достатній кількості і правильному співвідношенні. *Харчовими речовинами, що*

забезпечують організм енергією, є білки, жири, вуглеводи, мінеральні речовини, макро- та мікроелементи, вітаміни [27, 33-75; 77, 3-4; 83; 131, 8-30; 197, 4-9; 211, 33]:

1. Білки – основний пластичний матеріал, з якого організм будує свої клітини, тканини і системи людського організму. М'язи – це білок, мозок – це білок, кров – також концентрована суміш, яка має велику кількість різноманітних білків. Білки виконують у організмі велику кількість функцій, недаремно говориться, що життя – це «форма існування білкових тіл». Негативно впливає на організм не тільки мала кількість білка, а й його надлишок. Це спричиняє порушенню нирок, підвищує схильність до алергічних захворювань, швидкому виснаженню організму, втраті працездатності.

Добова потреба дорослої людини в білках складає до 1,5 г на кілограм нормальної (ідеального) ваги, або, в середньому, 90-100 г. Приблизно 60% їх людина повинна отримувати з продуктами тваринного походження, а 40% – рослинного.

2. Жири – забезпечують енергетичні витрати, сприяють кращому засвоєнню білків та вітамінів. Кожна клітинка нашого організму оточена спеціальною оболонкою (мембраною), яка будується з жирових і білкових молекул. Клітинна мембрана виконує не тільки захисну функцію, але й забезпечує всі форми взаємодії клітини з тим, що оточує її міжклітинне середовище. Крім того, жир є зручною формою запасу енергії «про чорний день», тому жирові відкладення є у кожної людини: у чоловіків не менше 12-15%, а у жінок – 17-20%. Жир – це цінний запас енергетичної сировини, а також склад багатьох біологічно активних речовин. Недостатня кількість жирів негативно впливає на стан організму: уповільнюється ріст і розвиток, зменшується опір інфекціям, з'являються запальні зміни на шкірі.

Добова потреба в жирах складає 1-1,5 г на кілограм теоретично нормальної ваги, або приблизно від 70 до 100 г. Енергетична цінність жиру дорівнює 9,3 ккал, але у добовій кількості жирів повинно бути не менше 30% рослинних.

3. Вуглеводи – це головне джерело енергії, що сприяє перетравленню та засвоєнню жирів і білків. Під час недостатнього надходження вуглеводів з їжею порушується засвоєння харчових речовин, погіршується травлення, відбувається порушення діяльності центральної нервової системи і функції м'язів. Вуглеводи складають основу енергетичного забезпечення людського організму, є головним «паливом» для більшості клітин нашого організму. 50% добової потреби людини в енергії залежить від вуглеводів. Надлишок вуглеводів також шкідливо впливає на стан організму: виникає прискорене утворення жиру, знижується опір організму до захворювань, виникають алергічні реакції.

Добова потреба в вуглеводах для дорослої людини складає в середньому від 400 до 500 г. Калорійність 1 г вуглеводів, так само як і білків, дорівнює 4,1 ккал.

4. Мінеральні речовини – входять до складу клітин і тканин. Вони потрібні для правильного росту і розвитку кісткової, м'язової, кровотворної і нервової систем. Часто саме через їхню нестачу ми погано почуваємося чи хворіємо на різні недуги: порушення мінерального обміну, утворення кісткової тканини, відхилення в діяльності м'язової і нервової тканин та інше.

5. Макро- і мікроелементи – речовини, що містяться в організмі в малих кількостях, але необхідні для його життєдіяльності. У харчових продуктах міститься майже вся періодична система Менделєєва – за виключенням, мабуть, радіоактивних і важких металів, а також інертних газів. Деякі елементи, такі як вуглець, водень, азот, кисень, фосфор, кальцій, калій, натрій і деякі інші, входять до складу всіх харчових продуктів та поступають в організм у дуже великій кількості (десятки і сотні грамів на добу). Такі речовини прийнято відносити до макроелементів. Інші містяться в їжі в мікроскопічних дозах, тому їх називають мікроелементами. Це, наприклад, йод, фтор, мідь, кобальт, срібло і багато інших елементів. До мікроелементів нерідко відносять залізо, хоча його кількість в організмі досить велика, оскільки залізо грає ключову роль у перенесенні кисню всередині організму. Недолік будь-якого з мікроелементів може стати причиною серйозного захворювання.

6. Вітаміни (від латинського слова «*vita*» – життя) – це регулятор обмінних процесів в організмі. Вони відіграють велику роль у підвищенні опірності захворюванням, тісно пов'язані з процесами розвитку і росту. Вітаміни частково утворюються в організмі або надходять з їжею. Вони діляться на дві великі групи: жиророзчинні і водорозчинні. Водорозчинні вітаміни у великій кількості містяться в овочах і фруктах, а жиророзчинні – найчастіше в насінні і горіхах. Крім того, різноманітні вітаміни виробляються мікрофлорою кишківника, тому при нормальному травленні людина забезпечується багатьма найважливішими вітамінами групи В у достатній кількості за рахунок мікроорганізмів, що живуть в її власному кишківнику. Брак вітамінів виявляється в різних захворюваннях обміну речовин, які об'єднуються під назвою авітаміноз.

Нераціональне та незбалансоване харчування є одним із найважливіших чинників ризику виникнення серцево-судинних та онкологічних захворювань, діабету, остеопорозу та інших патологічних станів. Здоров'я людини не можливо забезпечити без організації раціонального харчування. Разом з тим вживання їжі є потужним лікувальним фактором. Слабка фізична активність разом із

вживанням висококалорійної їжі сприяє виникненню ожиріння. Тому регулювання ваги тіла – необхідна умова збалансованого харчування. Слід відмітити, що дефіцит вітамінів і мінералів – причина порушення фізичного і розумового розвитку, високого рівня інфекційних захворювань та дитячої смертності.

І. Гумовська у своїй праці зазначила, що «наше невігластво в харчуванні жорстоко мстить. Воно боляче б'є нас по кишені і, що найгірше, відбирає у нас здоров'я, молодість, красу. Мало, наприклад, дорослих людей з абсолютно здоровими зубами. А скільки страждають люди від таких неприємних явищ, як випадіння волосся чи лупа. Але не розуміють, що першопричина криється у відсутності певних вітамінів та мінеральних солей в їжі. Вчені постійно підкреслюють, що люди споживають мало овочів та фруктів, дуже мало риби, субпродуктів, білого пташиного м'яса. Проте забагато картоплі, борошняних продуктів та, у деяких верствах суспільства, багато тваринних жирів. Крім помилок у харчуванні, про що свідчить статистика, у нас є ще маса жахливих звичок та традицій, пов'язаних з ним. Як відомо, вади і звички викоренити найважче. Старе прислів'я: «Звичка – друга натура» є дуже справедливим. Ми ж бо знаємо, наскільки важко змінити нашу натуру» [48, 44-45].

Нинішній кризовий стан громадського та індивідуального здоров'я зумовлений відсутністю суспільного усвідомлення цінності здоров'я, переважає суспільна байдужість до здоров'я нації. Національні інтереси потребують втілення в життя ефективних заходів для розв'язання соціально значущої проблеми захворюваності шляхом зміцнення здоров'я людей, як найвищої соціальної цінності відповідно до Конституції України, закону України «Основи законодавства про охорону здоров'я» [119, 8].

В. Горчаков та Л. Горчакова вивчали питання фактичного харчування, з'ясували, що в Україні бракує культури харчування, яка формує ставлення до їжі як до джерела здоров'я та довголіття. Сучасна нутриціологія (наука про харчування) базується на кількох науково-обґрунтованих теоріях про правильне харчування [42, 12]:

1. Теорія раціонального харчування (М. Шатерніков, 1932) вперше науково обґрунтувала необхідність відповідальності енерговитрат організму його енергоспоживанню. Джерелом енергії служать поживні речовини (білки, жири і вуглеводи), надходження яких в організм повинне бути достатнім для задоволення фізіологічних потреб людини. Основні принципи раціонального харчування покладені в основу норм фізіологічних потреб людини в енергії та нутрієнтах. До їхньої появи у людей не було уявлення, як потрібно харчуватися, щоб зберегти високий життєвий потенціал.

2. Теорія збалансованого харчування (А. Покровський, 1964) дала змогу вивести формулу збалансованого харчування, що містить усі необхідні живильні речовини в необхідних кількостях і порціях. Крім білків, жирів, вуглеводів (макронутрієнтів) у формулу були введені вітаміни, мінеральні речовини, незамінні амінокислоти, ненасичені жирні кислоти (мікронутрієнти). На основі цієї теорії було розроблено харчові раціони для всіх груп населення з урахуванням фізичних навантажень, кліматичних умов, вікової та статевої належності.

Подальший розвиток наука нутріціологія одержала завдяки **теорії адекватного харчування** (А. Уголев, 1987, 1992). Було доведено важливу роль для фізіології травлення рослинних волокон і симбіотичної мікрофлори кишківника, а також профілактичну спрямованість раціону харчування [42, 12].

Нас довго лякали страшним словом **холестерин**, приписуючи йому всі наші біди й проблеми із зайвою вагою і серцево-судинними хворобами. У більшості людей склалася стійка думка, що холестерин необхідно повністю виключити з раціону, зробити його персоною нон-грата в своєму щоденному меню. Холестерин необхідний організму для правильного функціонування, тому всі розмови про його заборону або шкідливості відкидаємо відразу (необхідно знати, яка кількість холестерину необхідна для повноцінного функціонування організму без загрози для здоров'я). Добова потреба у холестерині (а він необхідний для синтезу гормонів) – 0,3-0,6 г (Додаток Ж) [27; 73, 3-4].

Людський організм – складний механізм, часто його можливості визначаються нашим ставленням до свого здоров'я та дотримання елементарних норм харчування та здорового способу життя. Причиною 75% всіх захворювань і проблем зі здоров'ям, на думку вчених, є неправильне харчування, зайва вага і нездоровий спосіб життя. По даним Інституту харчування України від дефіциту вітаміну С страждають 70-100% населення, вітамінів групи В – 60-80%, бета-каротину (провітаміну А) – 40-60%. А при різних захворюваннях, стресах, при курінні і інших шкідливих звичках потреба організму у вітамінах і мінеральних речовинах зростає в 5-10 разів. Згідно Всесвітній організації охорони здоров'я, здорове харчування передбачає, що людина на протязі дня повинна вживати не менше 400-500 г овочів і фруктів. Це допоможе знизити ризик ряду хронічних захворювань на 20% [81, 18; 97].

Окремого розгляду та особливої уваги потребує така специфічна група чинників екологічних ризиків у харчуванні, як **генетично модифіковані продукти**. У праці Г. Лезенка, І. Попової, О. Вдовенка розкрита думка дослідників щодо тематики збалансованого харчування і говориться, що «споживання трансгенної їжі може

зашкодити людині більше, ніж їжа звичайна, забруднена хімічними сполуками» [119, 8-9].

Вважається, що людина має потенційні можливості жити до 115 років, проте на даний час середня тривалість життя складає приблизно 74 роки. Працюючи над тим, щоб скоротити розрив між реальністю і можливістю, вчені виявили, що важливою умовою продовження життя і збереження здоров'я є правильно збалансоване харчування.

Так, поєднуючи продукти в одну групу або вирізняючи ті продукти, відсутність яких у кухні певного народу є особливо помітною, вчені розподіляють їжу на 9, 8, 7 чи 5 груп. Професор Щиголь із своїми співробітниками пропонує **розподіл продуктів харчування на 9 груп** [48, 52]:

1. Молоко та сири.
2. М'ясо, риба, птиця.
3. Борошняні продукти.
4. Овочі та фрукти зелені й жовті.
5. Овочі та фрукти, що містять вітамін С.
6. Інші овочі.
7. Рослинні жири.
8. Масло і маргарин.
9. Солодощі, цукор, джеми.

Оскільки ми непривичаєні їсти багато овочів, вони розподілені аж на три групи, і в жодній з них не названа картопля, якої ми й так їмо забагато.

Дозвольте запропонувати Вам декілька порад як збалансувати та змінити звички харчування:

1. Пийте воду, щоб скинути вагу.

Близько 70% землі покриті водою, стільки ж утримується в нашому організмі. Гіппократ у трактаті «Про природу людини» доводив, до темперамент людини як прояв особливостей поведінки виникає від змішування сухого й вологого, холодного і теплого та вважав, що тіло людини вміщує чотири вологи, або «рідини»: кров (сангвіс), жовч (холе), чорну жовч (мелан холе) та лімфу (флегму). Він описав чотири типи темпераменту як комплекси темпераменту людини. Назви цих типів відображали переважання тієї чи іншої «рідини», а саме: сангвінік, меланхолік, холерик, флегматик [13]. Отже, навіть поведінка людини залежить від «рідини».

Вода входить до складу харчових продуктів (питна є самостійним харчовим продуктом) і складає основну масу тіла людини – 58-67%. Значення води в організмі людини має велике значення, вона є середовищем, в якому відбуваються складні біохімічні процеси, – в клітинах, тканинах і органах. Людина не може тривалий час

існувати без води. Якщо без їжі, але при споживанні води, вона може прожити близько місяця, то без води – 2-5 днів [131, 6].

Вода необхідна для всіх метаболічних процесів, включаючи синтез білка. У праці В. Зубрейчук говориться, що «всі процеси обміну речовин, що відбуваються в організмі, можливі тільки за участі води, завдяки розчиненню в ній багатьох хімічних сполук. Вода необхідна для видалення кінцевих продуктів обміну» [77, 3]. І найпростіше, що Ви можете зробити для свого організму – це пити багато води. Добова потреба у воді складає близько 30-40 г/кг з розрахунку на нормальну масу тіла (від 2 л на день) [27, 66; 28, 49; 215, 34]. Як це зробити? Дуже просто. Намалюйте собі схему:

Зранку на теще серце – 1 стакан води.

Перед сніданком – 1 стакан води.

Після сніданку – 1 стакан води.

Між сніданком і обідом – 1 стакан води.

Перед обідом – 1 стакан води.

Після обіду – 1 стакан води.

Між обідом і вечерею – 1 стакан води.

Перед вечерею – 1 стакан води.

Після вечері – 1 стакан води.

Перед сном – 1 стакан води.

Ємкість одного стакана – 250 мл. За цією схемою Ви можете вживати 2,5 л на день без усяких зусиль. Невеличка порада – носіть завжди пляшечку води з собою.

Вода повинна бути нешкідливою по хімічному складу і безпечною в епідеміологічному відношенні. Зовнішній вигляд води не завжди говорить про її якість. Звичайно, вода каламутна, така, що має неприємний запах або незвичайний колір, завжди підозріла [27, 66].

Дієтологи застерігають, що вживання великої кількості води може призвести до нестачі йоду в організмі. Щоб уникнути подібної проблеми і підтримувати баланс лікарі радять дотримуватися раціону, багатого йодом. Зокрема, більше їсти морської риби і молочних продуктів, у яких особливо багато йоду. Можна також звичайну сіль замінити йодованою.

Розглянемо декілька позицій щодо користі води:

1. Ви не одержуєте води в достатній кількості?

Содова й кава не рахуються. Хоча вони і є рідинами, фактично, кофеїн в обох напоях здатний підвищувати втрату рідини шляхом посилення діурезу (утворення і виділення сечі). Коли це трапляється, організм починає запасати воду. Звичайний здоровий глузд підказує нам, що 8 склянок води – кількість, яка достатня протягом одного дня. Якщо ж Ви інтенсивно займаєтеся спортом, Вам потрібно більше рідини. У цьому випадку необхідно в середньому 2-4 літра на день, залежно від рівня підготовки і ваги тіла.

2. Вода очищає організм від токсинів.

Вода вимиває з організму токсини й інші кінцеві продукти обміну речовин. Вода особливо важлива, якщо Ви дотримуєтеся дієти з високим вмістом білка, оскільки допомагає виводити надлишок азоту, сечовину (токсична речовина) і кетони. Якщо Ви багато їсте, щоб набрати вагу, то Вам необхідно більше води. Цим Ви допоможете Вашим ниркам краще виконувати свою роботу.

3. Вода допомагає метаболізувати жир.

При недостатній кількості води, нирки не можуть працювати належним чином. Коли таке трапляється, велика кількість спожитого Вами надходить у печінку. Печінка перетворює «відкладений» жир у енергію. Але коли печінка виконує роботу нирок, вона спалює менше жиру. А крім усього іншого, вода знижує почуття голоду.

4. Вода знижує утримання вологи.

Вживання води може дійсно допомогти Вам позбутися зайвої «водної» ваги. Коли води надходить мало, організм бачить нестачу й починає накопичувати воду. Ця вода зберігається в позаклітинних областях. Інакше кажучи, Ваша шкіра виглядає млявою й набряклого.

5. Вода підтримує людину в формі.

Занадто мала кількість води, і Ваш організм забирає її в інших органів, таких як товстий кишечник. Коли таке відбувається, у Вас трапляється запор. До того ж, вода дозволяє Вам краще перетравлювати їжу. Це особливо правильно, коли Ви споживаєте більше 4000 калорій на добу (норма 2000-3000 ккал).

6. Вода допомагає тим, хто вживає занадто багато солі.

Якщо затримка води – вічна проблема, можливо, у Вашому харчуванні присутня занадто велика кількість солі. Чим більше солі, тим більше організм намагається затримати води (щоб знизити концентрацію). Або зменште кількість прийнятої солі, або збільште кількість води.

2. *Обов'язково снідайте.*

Хто не чув приказку: «Сніданок з'їж сам, обідом поділися з другом, а вечерю віддай ворогу»? Багатьом на їжу навіть дивитися не хочеться вранці, коли вони встали з ліжка. Чашка кави, ковтнув наспіх, – ось звичайний сніданок багатьох дорослих людей. Все більше дітей приходить до школи, не поснідавши. Хороший сніданок допомагає як дорослим, так і дітям бути менш дратівливими, енергійнішими і працездатними.

А що таке «хороший сніданок»? Це той, який забезпечує, щонайменше, одну третину добової калорійності. Якщо Ви почнете свій день з склянки води, каші (бажано, щоб крупа була з цільних зерен), хліба з борошна грубого помелу і одного-двох яблук або інших фруктів чи салату із свіжих овочів, то протягом всієї першої половини дня Ваша енергія буде на стабільному рівні.

А чим поганий чай з бутербродом?

У такому сніданку дуже мало клітковини, тому їжа (особливо що містить цукор) швидко всмоктується в кров. У результаті рівень цукру в крові зростає, а потім падає, що і є причиною спаду енергії в пізні ранкові години. Якщо ж Ваш сніданок буде містити достатньо велику кількість клітковини, то цього не відбудеться.

Але мені не хочеться їсти до середини першої половини дня!

Багато людей наїдаються на ніч, сидячи перед телевізором. Коли вони лягають спати, їх шлунок зайнятий перетравлюванням їжі. Тому до ранку, він ще має потребу у відпочинку і не розташований до прийому об'ємистого сніданку. *Вихід?*

Легка вечеря не пізніше, ніж за три години до сну. Можна навіть кілька разів відмовитися від прийому їжі ввечері. Після вечері нічого не їжте. Можна дозволити собі лише води або фрукти чи овочі. Ці два простих правила допоможуть Вам знайти апетит до часу сніданку.

Хіба відмова від сніданку не допоможе мені скинути вагу?

Як не дивно, це допоможе Вам не скинути вагу, а набрати ще більшу. Як показали дослідження, відмова від сніданку ніяк не допомагає зменшенню ваги. Навпаки, в результаті відмови від прийому їжі вранці людина встигає так зголодніти, що весь день надолужує згаяне. Крім того, у таких людей в пізні ранкові години спостерігається значний спад працездатності.

Але мені ніколи вранці снідати.

Багато хто має звичку не лягати спати до пізньої ночі, зате вранці їх, як то кажуть, «з гармати не розбудиш». Більшості людей такий режим не приносить користі. Постарайтеся лягати спати раніше, щоб добре виспатися, встати бадьорими і мати достатньо часу на ранкові справи. Почніть день з двох стаканів води, яка проміє і освіжить шлунок. Зробіть фіззарядку, пройдіться в своєму спортивному костюмі в енергійному темпі на відкритому повітрі. Потім швидкий душ, приведення себе в порядок. Після цього можна піти приготувати простий і бажано гарячий сніданок.

Особливо сприятливо позначається такий режим на дітях. Увечері вкладіть їх спати раніше, щоб вранці вони встигли прокинутися вчасно і приєднатися до всієї сім'ї за сніданком. Сніданок створить Вам гарний настрій, усуне дратівливість, дозволить довгостроково підтримувати увагу на роботі, забезпечить стабільну енергію.

3. Їжте через кожні 4-6 годин.

Останнім часом багато уваги приділяється темі дієт, і наукова спільнота схиляється до того, що дієти шкідливі. Вони вганяють в стрес. Втрачені кілограми, як правило, повертаються з лишком, як тільки людина починає харчуватися звичайним для нього способом.

Висновок простий: треба раз і назавжди змінити харчування, тобто харчову поведінку та звички. Харчуватися необхідно різноманітно, без особливих обмежень, але часто і потроху. Ніколи не поспішаєте під час їжі, сам процес за часом повинен займати не менше 15 хвилин [27].

М. Гурвич у своїй праці термін «*дієта*» тлумачить як режим харчування та склад їжі. Одні фахівці зводять це слово до латинського *dies* – день, інші ж вважають, що воно походить від співзвучного старогрецького слова, що означає манеру жити, спосіб життя. У словнику Брокгауза і Ефрона зазначено: «Під дієтою мається на увазі харчовий режим, що встановлюється для здорових і хворих, відповідно зросту, статурі, професії, клімату, порі року». Рекомендуючи ту або іншу дієту, лікар-дієтолог використовує не тільки дані біохімії, фізіології, гігієни харчування, але і досвід практичної медицини [49, 5-6].

Для травлення та засвоєння поживних речовин (джерел енергії) має бути чіткий розпорядок у прийомі їжі. Інтервали між прийняттям їжі – не меншими і не більшими, ніж 4-6 годин. Обов'язковою умовою повного засвоєння поживних речовин є смакові якості їжі. Вживання тих самих страв із дня в день призводить до різкого зниження апетиту та зменшення виділення травних соків. Харчування влітку та взимку має принципово відрізнитись. У зимовий період при низьких температурах організм втрачає більше енергії для підтримки температурного балансу, тому їжа в цей період повинна мати більшу енергетичну цінність. Улітку, навпаки, – рекомендується їжа, яка містить легкозасвоювані, необхідні для організму поживні речовини, оскільки діяльність травних залоз у спеку різко знижується [211, 15].

Звички їсти все підряд і без особливого розбору в нас дуже сильні [230]. Добрі бабусі і мама навперебій умовляли дитинку доїсти кашку, не залишати свою силу, за маму, за тата з'їсти ще один пиріжок і тому подібне. З такою спадщиною не просто.

Почнемо з того, що *перестанемо їсти перед телевізором, за комп'ютером або з книжкою в руках*. Ми повинні бути зосереджені на одному процесі – поглинання і переварювання їжі, який несумісний з нервовим збудженням і стресом. Тому намагайтесь заспокоїтися, перед тим як сідати за стіл. Потрібно привести свої емоції в стан безтурботної гармонії, своєрідний абсолютний нуль емоцій. Радісне збудження під час їжі, так само, як і засмучене або стресовий стан, неминуче призведе до переїдання.

Ведіть харчової щоденник. Це допоможе побачити, що Ви їсте, і зупинитися в потрібний момент. Або заведіть звичку читати, які інгредієнти входять до складу їжі, що вживаються: підрахунок калорій приборкає апетит. Ми здатні спожити третину необхідних калорій на добу тільки за рахунок перекусів – це 4-5 зайвих кілограма на рік!

Пийте воду або зелений чай. Ваш мозок може думати, що Ви зголодніли, в той час, як насправді організм відчуває спрагу. Випивши склянку води, Ви наповните шлунок, до того ж при цьому будете почувати себе набагато краще. І з'їсте менше, і наповните кожную клітинку тіла вологою!

Пожуйте жуйку або почистіть зуби. Жуйка вгамує післяобідню тягу до солодкого, в той час, як процес жування буде сигналізувати мозку, що настало відчуття насичення. Чищення зубів також дає установку, що з їжею на сьогодні покінчено.

Змініть свій раціон! Бажання перекусити після основних прийомів їжі часто з'являється через брак зернових, овочів і комплексу вуглеводів, а також надмірного вживання солоної і жирної їжі. Якщо Вам нестерпно хочеться шоколадку, їжте більше горіхів, насіння, риби і зелених овочів. «Шоколадний голод» свідчить про брак магнію, яка зустрічається в 80% людей. Посидіти з подружками в кафе, замовивши тарілочку тістечок, – прекрасне проведення часу. Але якщо Вам гостро хочеться солодкого, це означає, що організм посилає Вам сигнали лиха. Одержимість десертами говорить про те, що Ви їсте занадто рідко або вживаєте їжу з високим вмістом вуглеводів.

Якщо Ви відчуваєте стрес і не можете втриматися від солоного, приймайте вітаміни B₅ і C. Така тяга, може свідчити про гіперфункції надниркових залоз. При перевтомі підтримайте наднирники вітамінотерапією. Потрібно з'їдати жменю мигдалю протягом дня: горішки та інші білки нетваринного походження допомагають відрегулювати апетит і рівень цукру в крові. Якщо Ви не в захваті від горіхів, спробуй авокадо: в ньому маса здорових жирів і набагато більше корисних білків, ніж у зграйці.

Не відмовляйтеся від перекусів повністю: це загрожує депресією. Ви повинні усвідомлювати, що «перекус» додає калорії в добову норму. Вдень їжте менше, а для вечора виберіть здорову їжу.

Не тримайте у будинку спокусливу їжу. Якщо Ви не в силах стримати себе, коли знаєте, що у Вас у холодильнику лежить шматочок докторської ковбаси або упаковка вершкового морозива, просто потрібно не купувати такі продукти! Подумайте про менш калорійну заміну, але враховуйте, що вона повинна бути досить смачною. Звертайте увагу на розмір упаковки. Те, що Ви купили нежирний або низькокалорійний снік, зовсім не привід з'їсти всю упаковку цілком. Намагайтеся купувати продукти не в великих «сімейних» упаковках, а в маленьких. У результаті все одно вийде економно: і купите, і менше з'їсте.

Зробіть паузу перед тим, як почати їсти. Візьміть за правило не їсти продукт, в якому більше 400 калорій, не подумавши перед цим кілька секунд. Запитайте себе: «Я дійсно хочу їсти чи це просто необдумана тяга пожувати?»

Глибоко вдихніть перед їжею: Ви знизите рівень кортизолу в крові (гормон стресу, який відповідає також за вуглеводний обмін речовин в організмі). Як варіант, знайдіть спосіб розслабитися без їжі: прийміть гарячу ванну.

З'їдайте по 5-6 маленьких порцій їжі, що містить комплекс вуглеводів, кожен день по годинах. Це допоможе відрегулювати вироблення підшлункового інсуліну, а значить, в організмі буде накопичуватися менше жиру.

4. Вживайте лише низькокалорійну їжу.

Існує маса дієт, заснованих на роздільному харчуванні, підрахунку калорій і інших формах самообмеження. Пропоную інший варіант – *боротися із зайвою вагою за допомогою гарного настрою!* Та й нездорової їжі людина може уникати тільки протягом якогось часу, але потім здається. Коли сила волі вичерпується, ідеальна дієта стає непосильним тягарем, то настрої ще більше псується, дріб'язкові проблеми стають катастрофами, спливають старі образи і сумні спогади – і Ви знову починаєте заїдати своє горе. Тепер подумайте, з'їли б Ви стільки, якби були в гарному настрої?

Зрозуміло, ні! Все, що потрібно для гарного настрою, – це гормон серотонін, що виробляється мозком в необхідних кількостях. Ми переїдаємо тому, що вживаємо в їжу неправильні продукти. На полицях магазинів лежать генномодифіковані фрукти та овочі, зроблені з порошку молочні продукти, напівфабрикати для розігріву в мікрохвильовці. Така їжа бідна живильними елементами, тому, з'їдаючи її, ми не насичуємося повністю. Як же зробити так, щоб серотонін вироблявся в організмі в достатній кількості протягом усього дня?

Для початку *привчіть себе вставати раніше* – дослідження показують, що мозок особливо активно виробляє серотонін протягом двох годин після сходу сонця. Відразу після пробудження випийте склянку води. *Обов'язково снідайте!* Сніданок, багатий живильними речовинами, спонукатиме Ваше тіло спалювати зайвий жир. З'їсти низькокалорійний сніданок – це зовсім не те ж саме, що зовсім відмовитися від нього. Якщо Ви не снідаєте, то організм уповільнює процес метаболізму (обмін речовин), щоб заощадити енергію. Таким чином, виникає перешкода для спалювання жиру.

Якщо Ваша ідеальна вага менше 61 кг, то з'їдайте на сніданок по 200 ккал; якщо більше 90 кг – то 300 ккал. Якщо ж вага, до якої Ви прагнете, знаходиться між цими двома цифрами, то помножте її на 3,3 і отримаєте шукану цифру. *Намагайтеся їсти корисну їжу:* свіжі овочі і фрукти, нежирне м'ясо. Головне – зберегти баланс у споживанні білків, жирів і вуглеводів, що вживаються протягом дня: їх кількість повинна бути приблизно рівною [131, 3]. Тільки в цьому випадку серотонін буде вироблятися за всіма правилами.

Кращі постачальники серотоніну – це вуглеводи. Але вуглеводи бувають різні. Складні вуглеводи – ними багаті овочі, фрукти. Продукти, виготовлені з борошна грубого помелу (макарони, хліб), крупи, картопля, горіхи – сприяють стабільному надходженню цукру в мозок і збільшенню виробництва серотоніну. Їх вживання позитивно позначається як на фігурі, так і на настрої. Чого не скажеш про простих вуглеводах, якими рясніє рафінований цукор, шоколад, всілякі льодяники і цукерки, солодкі фрукти [49, 19; 197].

Прості вуглеводи викидають цукор у кров дуже швидко. У відповідь на підвищення рівня цукру в крові, підшлункова залоза швидко виробляє інсулін, а якщо стрибає цукор у крові, то стрибає і Ваш настрій. Надлишок білків перешкоджає виробництву серотоніну в організмі. Для того щоб цього не сталося, разом з білками в їжу потрібно вживати ще й жири. Але не всі підряд, а корисні.

Дослідження останніх п'яти років показують, що *збільшення кількості дієтичного жиру Омега-3* в раціоні сприяє встановленню гормонального рівноваги в організмі, стимулює синтез серотоніну, що тягне за собою, наприклад, зниження проявів передменструального синдрому і ослаблення депресії. Для організму шкідливі перероблені жири. Вони викликають порушення функціонування клітин, закупорку артерій і дегенеративні захворювання. Крім того, вважається, що ці жири заважають організму нормально засвоювати корисні жири, а, отже, вони перешкоджають виробленню серотоніну. На етикетках продуктів ці жири позначені як «гідрогенізовані». Слід пам'ятати і про те, що під впливом високої температури, наприклад, при смаженні – всі жири гідрогенізуються, тому *їжу краще варити, запікати, готувати на грилі, на пару*. Не потрібно відмовлятися від їжі, приймайте їжу часто, але невеликими порціями [197].

Важлива роль у забезпеченні високого рівня здоров'я, збільшення тривалості життя, збереженні працездатності людини належить харчуванню. Воно має бути раціональним і розумним. ***Збалансоване харчування*** – це фізіологічне повноцінне харчування з урахуванням особливостей кожної людини, яке забезпечує відмінний стан внутрішнього середовища організму, підтримує його життєві прояви, (ріст, розвиток, діяльність різних органів і систем), сприяє зміцненню здоров'я, підвищенню опору організму людини інфекціям. Це перший ключ до здоров'я і доброго самопочуття, без яких важко досягнути максимальної працездатності.

*Тестові завдання для перевірки теоретичних знань
на тему: «ВПЛИВ ХАРЧУВАННЯ НА ОРГАНІЗМ
ЛЮДИНИ»*

Запитання	Варіанти відповідей
1. Харчування	<p>1) це процес надходження до організму речовин, які необхідні для зросту і розвитку організму, утворення нових клітин, доставка речовин, які виробляють енергію, витрачену під час здійснення фізіологічних функцій, накопичення запасу корисних речовин;</p> <p>2) це харчування, яке призначене для спортсмена, воно повинно включати повноцінну калорійність;</p> <p>3) це важливий засіб профілактики захворювань, підвищення працездатності;</p> <p>4) це прискорювач фізіологічних процесів.</p>
2. Мембрана	<p>1) це оболонка навколо клітини, яка будується з жирових і білкових молекул;</p> <p>2) це дихальний м'яз і одночасно пласка перетинка, яка поділяє наші внутрішні органи навпіл;</p> <p>3) це один із різновидів жирних кислот;</p> <p>4) це група амінокислот рослинного походження.</p>
3. Які елементи відносяться до мікроелементів?	<p>1) це йод, фтор, мідь, кобальт, срібло та інші елементів;</p> <p>2) це білки, жири, вуглеводи, мінеральні солі та інші елементи;</p> <p>3) це вітамін А, група вітаміну В, мідь та інші елементи;</p> <p>4) це кальцій, калій, золото, срібло, йод.</p>
4. Культура харчування	<p>1) це ставлення до їжі, як до джерела здоров'я та довголіття;</p> <p>2) це правила раціонального харчування;</p> <p>3) це один із компонентів здорового способу життя;</p> <p>4) це вміння культурно відмовитися від їжі.</p>
5. Збалансоване харчування	<p>1) це вміння дотримуватись правил харчування;</p> <p>2) це харчування, яке призначене для спортсмена, воно повинно включати повноцінну калорійність;</p> <p>3) це процес надходження до організму речовин, які необхідні для зросту і розвитку організму, утворення нових клітин, доставка речовин, які</p>

	виробляють енергію, витрачену під час здійснення фізіологічних функцій, накопичення запасу корисних речовин; 4) це баланс у споживанні білків, жирів і вуглеводів, що вживаються протягом дня: їх кількість повинна бути приблизно рівною.
6. Дієта	1) це спосіб життя; 2) це відмова від висококалорійної їжі; 3) це відмова від їжі; 4) це спосіб позбавитися зайвих кілограмів.
7. Які основні компоненти поживних речовин повинні входити до щоденного меню людини?	1) енергія, білки, жири, вуглеводи; 2) білки, жири, вуглеводи, вітаміни; 3) білки, жири, вуглеводи, вітаміни, мінеральні солі, залізо, йод; 4) білки, жири, вуглеводи, вітаміни, мінеральні солі, мікро- і макроелементи.
8. Метаболізм	1) це процес обміну речовин в організмі; 2) це дихальний м'яз і одночасно пласка перетинка, яка поділяє наші внутрішні органи навпіл; 3) це сильна рефлексогенна зона; 4) це оболонка навколо клітини, яка будується з жирових і білкових молекул.
9. Серотонін	1) це процес обміну речовин в організмі; 2) це гормон росту; 3) це гормон щастя; 4) це один із різновидів жирних кислот.
10. Яка добова потреба людини у воді?	1) від 1 літру на день; 2) від 2 літрів на день; 3) це залежить від індивідуальних показників людини; 4) 4 літри на день.
11. Що розуміють під терміном «основний прийом їжі»?	1) обід; 2) сніданок; 3) вечеря; 4) будь-який.
12. Скільки часу повинен займати звичайний раціон їжі людини?	1) не менше 15 хвилин; 2) 25 хвилин; 3) 5 хвилин; 4) це залежить від настрою людини.

Оцінка відповідей: за правильну відповідь 1 бал.

12-10 балів – високий рівень;

9-7 балів – достатній рівень;

6 і менше балів – низький рівень.

МЕТОДИЧНА ПОРАДА № 7

ВІДМОВТЕСЬ ВІД ФАСТ-ФУДІВ. ШВИДКЕ ХАРЧУВАННЯ – ЦЕ ЛИШЕ ЯСКРАВА ОБКЛАДИНКА, ПОДИВІТЬСЯ, ЩО ВСЕРЕДИНІ

Словосполучення фаст-фуд, яке в перекладі з англійської мови означає «швидка їжа», звично увійшло в наше життя. Напевно, неможливо знайти людину, яка б жодного разу не їла на вулиці.

Вам не знайоме відчуття, коли дуже хочеться їсти, а часу зовсім обмаль? І все тому, що спочатку замість сніданку Ви вирішили зайві десять хвилин поспати, потім з'ясувалося, що замість обіду Вам доведеться зганяти на інший кінець міста і обов'язково потім ще повернутися на роботу. І ось у цій біганині Вам починає здаватися, що сосиски поблизу найближчого метро пахнуть м'ясом, а вид чебурека змушує тремтіти серце не менше, ніж за часів «колишньої юності» (Додаток К) [230].

У праці Г. Лезенка, І. Попової, О. Вдовенка термін *«фаст-фуд»* тлумачиться як швидка, або рафінована їжа, позбавлена грубих волокон, повністю перетравлюється і всмоктується у верхніх відділах тонкого кишківника. При цьому мікрофлора товстого кишківника не одержує потрібного живлення, залишається на «голодному пайку». А зменшення кількості корисної мікрофлори у травному тракті людини призводить до виникнення різних патологій [119, 8].

«Харчування вважається раціональним, – говориться у праці С. Ричкова, якщо компонент або компоненти харчування сприятливо впливають на функціональні можливості організму людини або допомагають знизити ризик захворювання, а не навпаки» [167, 7].

Фаст-фуд: історія. Виявляється, фаст-фуд бере свій початок ще з Давнього Риму. Він називався латинським словом «Термополій». Ще древні римляни ввели в обіг такий вид послуг, як недорога швидка їжа. У кожному римському місті існувала маса закусочних базарів, де торгували всілякими стравами. Практично сучасні фуд-корти.

Численні місцеві фуд-корти, якщо можна так висловитися, пропонували своїм відвідувачам недорого їжу, яка можливо припала б

до смаку і сучасним шанувальникам фаст-фуд (гарячий хліб, м'ясо, горошок і навіть випічка). У римлян існував навіть якийсь різновид гамбургера – коржик з яловичини, змішаної з ядерецями горіхів, яку їли з хлібом. Також великою популярністю користувалися коржі з дріжджового тіста, змазані оливковою олією, їх було дуже зручно використовувати як їстівні тарілки. Багато століть по тому ці коржі, покриті запеченим сиром, ковбасами та овочами стали називатися італійською піцою.

Особливо цікавий і наочний давньоримський фаст-фуд є в Помпеях. Екскурсоводи там показують руїни, які колись були фаст-фудами і виходили вітринами, або чимось схожими на них, на вулицю. Біля прилавок приміщень вмонтовані великі чани, в яких і готувалася їжа. Замість вітрин у «древніх фаст-фудах» були дощаті розсувні перегородки, які наглухо закривалися на ніч, але вони використовувалися тільки ночами, а вдень жодних дверей взагалі не було. Але і це ще не все. Виявляється, римляни ввели в обіг ще такий вид послуг, як доставка їжі додому. Такий висновок був зроблений у ході численних археологічних розкопок, які довели, що в багатьох римських будинках взагалі не було знайдено кухонь. Мабуть, оскільки більшість будинків були дерев'яними, спроба приготувати їжу на відкритому вогні могла обернутися пожежею.

Фаст-фуд: гамбургери і хот-доги.

Фаст-фуд, до якого відносяться гамбургери і хот-доги, які прийшли до нас з Америки, – ***найбільш шкідлива їжа, яку тільки можна собі уявити.***

Їсти ці продукти можна тільки у випадку загрози голодної смерті. Величезна кількість тваринних жирів, простих вуглеводів і підсилювачів смаку – все це робить фаст-фуд найгіршим вибором для шанувальника здорового способу життя.

Звичайно, бувають гамбургери і хот-доги з пониженим вмістом жиру. Але не варто розраховувати на те, що це автоматично зробить їх корисними. Вміст жирів залишається неприйнятно високим, а смакові якості значно погіршуються.

Єдиний вихід при небажанні відмовлятися від гамбургерів – готувати їх вдома, використовуючи хліб грубого помелу, пісний фарш і додаючи побільше овочів. Смажити фарш потрібно на решітці, щоб жир стікав і не вбирився назад в м'ясо. Для чізбургерів необхідно брати знежирений сир.

Можна спробувати замінити звичайне м'ясо в хот-догах і гамбургерах на соєве. Воно містить велику кількість білка і мало жиру, але своїми смаковими якостями досить слабо нагадує справжнє м'ясо.

Фаст-фуд як продукт для перекушування.

Не можна тамувати голод надмірно калорійними продуктами: шоколадними батончиками, жирними сирними сирками, солодким печивом, тістечками, чіпсами, попкорном і бутербродами з горіховою пастою.

Будь-якому прихильнику фітнесу хотілося б харчуватися п'ять разів на день тільки корисними продуктами. Але як це зробити, якщо робота руйнує всі подібні плани? Коли немає можливості повноцінно поїсти, потрібно використовувати найменш шкідливі продукти для перекушувань.

Горіхи, хоч і містять досить багато жирів, все одно є цінним джерелом білка і мінеральних речовин. Якщо не їсти горіхи у величезних кількостях, а привчитися задовольнятися чвертю склянки, то цілком можна використовувати їх для угамування голоду на робочому місці.

Прекрасно підходять для перекушувань фрукти, йогурти, знежирені кисломолочні продукти і сир, злакові суміші, бутерброди з борошна грубого помелу та знежирених бутербродних сумішей.

Солодку газовану воду потрібно замінювати справжніми фруктовими та овочевими соками або водою.

ФАСТ-ФУД	
Недоліки	Переваги
<p>1. Заощаджує час. Якщо Ви поспішаєте, то зручніше перехопити на ходу чебурек і далі бігти у своїх справах, ніж витратити час на тривалу трапезу в їдальні.</p>	<p>1. Шкідливий для здоров'я. Це головний недолік, і він настільки важливий, що сам один перекреслює всі позитиви. Фаст-фуд – це напівфабрикати, в яких взагалі немає вітамінів. До того ж всі ми знаємо про наслідки їжі всухом'ятку. Починаючи від всіляких гастритів і закінчуючи виразкою шлунку.</p>
<p>2. Спосіб зігрітися. Коли в мороз доводиться довгий час перебувати на вулиці, то гаряча їжа зігріє нас зсередини, а об стаканчик з кавою або чаєм можна погріти руки. До того ж сита людина замерзає набагато менше, ніж голодна.</p>	<p>2. Негігієнічно. На вулиці, як правило, доводиться їсти брудними руками, не кажучи вже про чистоту рук продавців. До того ж одноразові стаканчики і тарілки теж не викликають довіри.</p>
<p>3. Зручно. Якщо Ви змушені провести цілий день далеко від дому, то Ви навряд чи відмовитеся від кількох пиріжків. Це набагато зручніше, ніж брати з собою бутерброди, які можуть зіпсуватися, протекти і обов'язково залишать у сумці аромат.</p>	<p>3. Залишає плями на одязі. Їжа фаст-фуд вся дуже жирна. Коли жуєш на ходу, тримаючи в одній руці сумку, а в іншій пиріжок, просто неможливо бути акуратним. А масляні плями, якщо відразу не вжити заходів, дуже погано відпираються.</p>

<p>4. Полегиує очікування. Більшість з нас дуже багато часу проводять на автобусних зупинках і вокзалах. Транспорт, на жаль, ходить нерегулярно. А морозиво або сосиска в тісті зроблять очікування менш тяжким.</p>	<p>4. Шкідливий для фігури. Фаст-фуд дуже калорійний. В одному чебуреку міститься приблизно стільки ж калорій, як у хорошій вечері. Якщо Ви щодня замість обіду будете з'їдати кілька піріжків, хот-догів або чогось подібного, то через місяць Ви не влізете в жоден костюм.</p>
<p>5. Сприяє розмові. Під час їжі людина розслабляється. Будь-які проблеми набагато простіше обговорити у кафе, ніж на вулиці.</p>	<p>5. Негарно. Коли ми їмо на вулиці, то єдине, що можемо зробити, – це витерти рот серветкою. А багатьом вид людини, яка жує, здається неестетичним.</p>
<p>6. Дешево. З фінансової точки зору, набагато вигідніше з'їсти кілька біг-маків, ніж повечеряти навіть у найдешевшому ресторані.</p>	
<p>7. Втамовує голод. Швидка їжа майже вся дуже калорійна. І всього лише один гамбургер здатний на досить довгий час відвернути Вас від думок про далеку вечерю і повернути до роботи.</p>	

Постійне харчування гамбургерами, хот-догами, картоплею та піріжками викликає досить швидке порушення обміну речовин. Крім того, в цій їжі дуже багато холестерину, вміст вітамінів і харчових волокон знижено до мінімуму, а баланс між білками, жирами і вуглеводами не має нічого спільного з нормальним харчуванням. Підсумок усього перерахованого сумний не тільки для фігури, але і для зовнішності: така фаст-фудівська «дієта» дуже негативно позначається на стані шкіри та волосся, позбавляючи його блиску і еластичності.

*Тестові завдання для перевірки теоретичних знань
на тему: «ВПЛИВ ШВИДКОГО ХАРЧУВАННЯ
НА ОРГАНІЗМ ЛЮДИНИ»*

Запитання	Варіанти відповідей
1. Фаст-фуд	<p>1) це процес надходження до організму речовин, які необхідні для зросту і розвитку організму, утворення нових клітин, доставка речовин, які виробляють енергію, витрачену під час здійснення фізіологічних функцій, накопичення запасу корисних речовин;</p> <p>2) це швидка, рафінована їжа, позбавлена грубих волокон, повністю перетравлюється і всмоктується у верхніх відділах тонкого кишківника;</p> <p>3) це найменш шкідливий продукт для перекушувань;</p> <p>4) це харчування, яке призначене для спортсмена, воно повинно включати повноцінну калорійність.</p>
2. Збалансоване харчування	<p>1) це процес надходження до організму речовин, які необхідні для зросту і розвитку організму, утворення нових клітин, доставка речовин, які виробляють енергію, витрачену під час здійснення фізіологічних функцій, накопичення запасу корисних речовин;</p> <p>2) це харчування, яке призначене для спортсмена, воно повинно включати повноцінну калорійність;</p> <p>3) це баланс у споживанні білків, жирів і вуглеводів, що вживаються протягом дня: їхня кількість повинна бути приблизно рівною;</p> <p>4) це один із різновидів дієт.</p>
3. Гігієна	<p>1) це медична дисципліна, яка вивчає вплив навколишнього середовища та виробничої діяльності на здоров'я людини і розробляє оптимальні вимоги до умов життя та праці людини;</p> <p>2) це покращення загального стану та фізичного розвитку людей;</p> <p>3) це спілкування з людьми, які не виконують основних правил гігієни;</p> <p>4) це наука, яка вивчає вплив навколишнього середовища на поведінку людини, її звички, звичаї, традиції.</p>

4. Яка їжа відноситься до категорії «фаст-фуду»?	1) шаурма, хот-доги, млинці з начинками, чіпси, сухарики, газовані напої, пиріжки, гамбургери та інше; 2) торти, тістечка, цукерки; 3) фрукти, овочі; 4) їжа, яка подається в ресторанах швидкого харчування.
5. Які продукти необхідно використовувати для перекушування?	1) фаст-фуди; 2) горіхи, фрукти, знежирений сир або йогурт; 3) можна взагалі не перекушувати; 4) кава або чай.
6. Метаболізм	1) це процес обміну речовин в організмі; 2) це дихальний м'яз і одночасно пласка перетинка, яка поділяє наші внутрішні органи навпіл; 3) це сильна рефлексогенна зона; 4) це оболонка навколо клітини, яка будується з жирових і білкових молекул.
7. Чи впливає швидке харчування на порушення метаболізму людини?	1) ні, не впливає; 2) так, впливає; 3) частково впливає.
8. Чи правда, що фаст-фуд особливо небезпечний для дітей?	1) ні, фаст-фуд не впливає на розвиток організму дитини; 2) так, незбалансоване фаст-фудівське меню призводить до ожиріння, порушення ендокринної та імунної систем, а це в свою чергу, позначається на фізичному і розумовому розвитку дитини; 3) фаст-фуд призводить лише до ожиріння у дорослих, тому він повністю безпечний для дітей.
9. Чи впливає фаст-фуд на баланс гормонів, які відповідають за відчуття ситості?	1) ні, не впливає; 2) так, впливає, якщо поєднувати бутерброди з молочними коктейлями; 3) так, впливає; 4) так, впливає, якщо поєднувати фаст-фуд з газованими напоями.
10. Чи може швидка їжа викликати гастрит, виразку або інші хвороби шлунку?	1) так, тому що в шлунок потрапляють не подрібнені і не змочені слиною шматки; 2) ні, від їжі не можливо захворіти на хвороби шлунку;

	3) так, але лише тоді, коли запиваєш фаст-фуд газованими напоями; 4) ні, не можливо.
11. Які поживні речовини містять напівфабрикати?	1)вітаміни, мінерали, білки, жири, вуглеводи; 2)корисні жирні кислоти; 3)не містять поживних речовин взагалі; 4)частково містять білки та вітаміни.
12. Як Ви вважаєте, скільки разів на тиждень (або на місяць) можна харчуватися фаст-фудом?	1) раз на місяць; 2) раз на тиждень; 3) кожен день; 4) не можна харчуватися фаст-фудом взагалі.

Оцінка відповідей: за правильну відповідь 1 бал.

12-10 балів – високий рівень;

9-7 балів – достатній рівень;

6 і менше балів – низький рівень.

МЕТОДИЧНА ПОРАДА № 8

ДІЗНАЙТЕСЯ ПРО КОРИСНІ ВЛАСТИВОСТІ МАСЕЛ. КРАСА ТА ЗДОРОВ'Я В ВАШИХ РУКАХ

Про лікарські властивості рослинних масел відомо з давніх часів: ще медики Стародавньої Греції та Риму разом з цілителями східних країн використовували їх для лікування різних недуг. У наш час високих технологій чисельні наукові дослідження неодноразово підтверджували їхній позитивний вплив на здоров'я.

Головною особливістю всіх рослинних масел є вміст у них незамінних жирних кислот Омега-3, Омега-6 і Омега-9, які відіграють важливу роль в організмі людини: знижують рівень холестерину, зміцнюють серцево-судинну та імунну системи, беруть участь у ліпідному обміні. Рослинні масла багаті вітамінами і мінералами. Особливо багато в них вітамінів-антиоксидантів – А, В, Е, які запобігають передчасному старінню клітин, зберігаючи тим самим наше здоров'я і молодість. Однак у кожного із масел є специфічні властивості: як лікувальні, так і кулінарні.

Рослинне масло – рослинний жир, продукт харчування, який отримують з олійної сировини. Масло – це нейтральна рідина, яку **поділяють на три великі класи:**

- нелеткі, або жирні масла: жири, олії;
- леткі, або жирні;
- мінеральні масла.

У праці Т. Вороненко, Т. Іваха дається обґрунтування цим класам масел. Так, нелеткі та леткі масла належать до групи сполук, які називають ліпідами. Вони широко розповсюджені в природі: містяться в тканинах живих організмів. Ліпіди розчинні в органічних розчинниках, наприклад, в ацетоні, спирті, але не розчинні у воді. До ліпідів відносяться масла рослинного і тваринного походження. За своєю природою вони є естерами (складними ефірами.) Мінеральні масла одержують з нафти, кам'яного вугілля. Вони складаються з вуглеводів. Прикладом мінеральних масел є вазелінове. Жири та олії розрізняють за їх температурою плавлення. Жири кімнатної

температури перебувають у твердому стані, а олії – у рідкому. Ні жири, ні олії не розчинні у воді, як і інші ліпіди. При інтенсивному перемішуванні з водою вони утворюють емульсії [28, 28-29].

У наш час існує *три способи добування рослинного масла*: гаряче пресування, холодний віджим та екстракція [28, 29]:

1. Масло холодного віджиму.

Спочатку насіння пресують, а потім отримане масло розливають у пляшки і продають. Це рослинне масло корисніше за все, у ньому зберігається: аромат, за який так цінується олія, вітаміни і поживні речовини, але таке масло зберігається недовго.

2. Гаряче пресування.

При цьому способі насіння нагрівають і пресують, тому масло виходить темним і більш ароматним та з малим вмістом білкових речовин, які роблять його не таким корисним, але збільшується термін зберігання. Після пресування це масло обробляють: гідратують, нейтралізують, фільтрують. Масло, яке отримано гарячим пресуванням, вважається нерафінованою, і воно не таке корисне, як олія холодного віджиму.

3. Масло шляхом екстракції.

Як виходить рафінована рослинна олія? Просто! Беруть насіння і заливають його гексаном. Гексан – це аналог бензину, органічний розчинник. Коли з насіння виділяється олія, органічний розчинник, гексан, віддаляється парами води, а потім видаляють лугом. Отриману сировину обробляють під вакуумом водяною парою, щоб дезодорувати і відбілити цей продукт. Потім розливають у пляшки і називають маслом.

Чому це рослинне масло може приносити шкоду? А все тому що, скільки не обробляй, а все одно залишки хімікатів і бензину містяться в маслі. Зрозуміло, ніяких корисних речовин і вітамінів у цьому маслі немає. Нашим незнанням маніпулює реклама. На прилавках у магазинах стоять пляшки з маслом, на них що тільки не написано: «без холестерину», «з вітамінами», «корисно».

«Масло без холестерину», це цілком природно, адже в рослинному маслі не може бути холестерину, він є тільки в тваринних жирах. «Масло без додавання консервантів», напевно, звучить заманливо. Якщо вдуматися, то рафінована олія, це стовідсотковий мертвий продукт, і додавати туди ще консерванти, це досить безглуздо.

Рослинне масло повинна зберігатися в прохолодному, сухому місці, подалі від прямих сонячних променів. Ніжні горіхові масла потрібно зберігати в холодильнику, а за годину до використання доставати для відновлення природної консистенції.

Пляшки деяких кращих сортів оливкової олії обгортають срібною або золотою фольгою, її знімати не можна, тому що вона

оберігає масло від всіляких несприятливих чинників. Відкривши пляшку, будь-яке рослинне масло потрібно використовувати не пізніше, ніж протягом двох місяців.

Якщо після тривалого зберігання якість олії викликає сумніви, необхідно понюхати вміст пляшки – помилитися неможливо. Якщо відчувається різкий, прогірклий запах, масло не придатне до вживання і може призвести до самих неприємних наслідків для організму.

Розглянемо деякі *види масел (олій)*, які найбільш корисні для нашого організму, необхідні для збереження та зміцнення здоров'я [1; 188, 2-48; 195, 114-121]:

Ляне масло.

Льон – рослина не тільки дуже красива, з небесно блакитними квітами і стрункими тонкими стеблами, але й дуже корисна. І якщо лляні тканини визнані одними з найбільш комфортних, то про інший аспект використання льону відомо не так вже й багато. А дарма: для людини корисно практично все, чим обдаровує витончений квітка, наприклад, лляне масло – продукт важливий, потрібний і, без сумніву, цілющий та універсальний.

Ляне масло – незаслужено забуте, виробництво якого було витіснено більш дешевими і масовими рослинними маслами, хоча за своїми корисними властивостями воно значно перевершує їх. За вмістом Омега-3 (60%) і Омега-6 (20%) в 2 рази перевершує риб'ячий жир. Якщо Омега-6 є і в інших рослинних маслах, то Омега-3 в достатній кількості є лише в риб'ячому жирі, лляному, конопляному та кедровому маслі. Можна сказати, що лляне масло є «живим продуктом», тому його потрібно оберігати від дії прямих сонячних променів і високої температури.

Ляне масло попереджає хвороби судин і утворення тромбів. Щоденне вживання лляного масла сприяє профілактиці розвитку серцевих нападів, так як через зменшення в'язкості крові і нормалізації рівня жирів у крові навантаження на серце знижується. Вживання в їжу лляного масла сприяє зниженню показників артеріального тиску.

Доведено ефективність лляного масла: для профілактики раку молочної залози; для полегшення перебігу передменструального синдрому та передменопаузи; покращує стан шкіри і волосся; сприяє загоєнню пошкоджених тканин. Масло насіння льону має протизапальну, обволакуючу, сечогінну, легку проносну, бактерицидну дію. Ляне масло рекомендується при запаленні нирок і сечового міхура, каменях. Необхідне як обов'язковий елемент харчування в раціоні вагітних для правильного розвитку головного мозку майбутньої дитини.

Масло із зародків пшениці.

Масло із зародків пшениці (також може називатися як масло з паростків пшениці) – справжній подарунок природи, наповнений величезною кількістю вітамінів і мікроелементів. Численні активні компоненти, що входять до складу зародка також перебувають у складі масла. Цей цінний продукт використовується не тільки в харчовій промисловості в якості всіляких харчових добавок, але і в різних галузях медицини для лікування багатьох захворювань.

У наш час все більшу і більшу популярність набуває використання ефірного масла зародків пшениці в численних галузях косметології. Масло, отримане з паростків пшениці, є одним з найбагатших на вітамін Е, який є просто необхідним для підтримки і продовження молодості нашої шкіри. До складу масла також входять і інші, не менш важливі, вітаміни як А, В, D, РР, також багато полінасичених жирних кислот, лецитину, поживних елементів, які здатні впливати на стан шкірних покривів людини.

Масло зародків пшениці рекомендовано: для профілактики атеросклерозу і підвищення захисних сил організму; для боротьби з перевтомою в період підвищеного навантаження; для попередження розвитку ішемічної хвороби серця, інсультів; при діабеті, для уповільнення розвитку діабетичної ретинопатії; для запобігання виникнення сексуальних розладів у чоловіків, а також поліпшення статевої функції, посилення лібідо і потенції; в період реабілітації після перенесених операцій; при аденомі передміхурової залози (у комплексній терапії); при палінні, дії токсичних речовин, систематичному вживанні алкоголю; при професійних шкідливих факторах (робота з токсичними речовинами, вплив шуму, радіації, вібрації); для зниження рівня холестерину в крові; для попередження і уповільнення передчасного старіння; уповільнює процес старіння організму, завдяки високій антиоксидантній здатності; покращує репродуктивну функцію; надає захисну дію на нервову систему; сприяє росту і розвитку організму; покращує стан шкіри, волосся і нігтів.

Кедрове масло.

Кедр є рекордсменом серед олійних культур за вмістом ряду речовин, зокрема «вітаміну молодості» – Е («токоферол» в перекладі з грецького означає «несу потомство»). Він забезпечує повноцінну спадковість, тому в природних умовах соболей за відсутності в раціоні кедрових горішків перестає розмножуватися.

Кедрове масло завжди вважалось делікатесом. Воно легко засвоюється організмом, володіє високою харчовою цінністю, лікувальними властивостями, багате на вітаміни та мікроелементи. Масло кедрового горіху містить широку гаму корисних для організму людини речовин: полінасичених жирних кислот, білків, вітамінів А, В, Е, D, F, 14 амінокислот, 19 мікроелементів.

Кедрове масло перевершує кращі сорти оливкового масла за вмістом ненасичених жирних кислот, які розчиняють холестеринові бляшки, перешкоджають виникненню ракових клітин. З огляду на кількість і склад вітамінів: А (вітамін росту та розвитку), В₁ (впливає на функції травної, серцево-судинної і центральної нервової системи), В₂ (покращує зір, функцію печінки, шкіри, слизових оболонок), Е (стимулює ендокринну систему, оберігає мембрани клітин від пошкодження), F (сприяє засвоєнню білків, розщепленню жирів), макро- і мікроелементів, серед яких такі важливі для здоров'я людей, як магній (формує правильну структуру кісток), калій (зміцнює серцевий м'яз), залізо (компонент гемоглобіну), мідь (стимулює діяльність мозку), марганець (необхідний для хрящів і гормонів), цинк (нормалізує функцію передміхурової залози, відновлює тканини), можна сказати, що масло кедрового горіха є унікальним продуктом.

Кедрове масло з успіхом застосовується в профілактичних і лікувальних цілях при таких захворюваннях, як: виразкова хвороба; хронічний гастрит; анемія; атеросклероз; гіпертонія; цироз печінки; ревматизм; туберкульоз; лейкоз; нефрит; сечокам'яна хвороба; цукровий діабет; ожиріння.

Обліпихове масло.

Ще древні греки відгодовували листям обліпихи ослаблених, хворих коней. Звідси, напевно, і дослівний переклад обліпихи з давньогрецької – «блискучий кінь». Відомо, що плоди обліпихи мають особливий, унікальний набір біологічно активних речовин, у першу чергу вітамінів, причому в концентраціях, які у жодної іншої рослини не зустрінеш: 100 г ягід з надлишком покривають денну потребу людини у вітамінах. Володіючи унікальним набором вітамінів, біологічно активних речовин, мікроелементів, обліпиха має на організм загальнозміцнюючу і тонізуючу дію, яка схожа на ту, що досягається при прийомі таких класичних засобів, як женьшень і пантокрин.

Обліпихове масло з успіхом застосовується в профілактичних і лікувальних цілях при таких захворюваннях, як: променеві ураження та опіки шкіри, слизових оболонок; кольпіт; ендочервіцит; ерозія шийки матки; виразкова хвороба шлунку та дванадцятипалої кишки; гострі і хронічні ерозивно-виразкові ураження слизової оболонки порожнини рота; пародонту; атрофічний фарингіт; ларингіт; хронічний коліт; неспецифічний виразковий коліт (у складі комбінованої терапії); геморой; тріщини заднього проходу; проктит; профілактика і лікування атеросклерозу; онкологічні захворювання; підвищення резистентності організму до шкідливих факторів навколишнього середовища; при зниженому зорі.

Гарбузове масло.

Раніше маленька пляшечка гарбузової олії коштувала стільки ж, скільки золоте кільце. Хоча в наші дні пляшечка якісного гарбузового масла і коштує набагато дешевше золотого кільця, воно як і раніше залишається одним з найдорожчих з усіх представлених на ринку. Масло гарбуза містить велику кількість біологічно активних речовин: каротиноїди, токофероли (не менше 30%), фосфоліпіди, вітаміни В₁, В₂, С, Р, флавоноїди, ненасичені та поліненасичені жирні кислоти.

Гарбузове масло рекомендовано: для нормалізації обміну речовин; при атеросклерозі та ішемічній хворобі серця; при захворюваннях сечового міхура і аденомі передміхурової залози, надаючи андрогенну і протизапальну дію, усуває біль у простаті й полегшує сечовипускання; для зниження ризику розвитку хронічних запальних захворювань; при хворобах, що супроводжуються порушеннями ліпідного обміну (ожиріння, псоріаз, герпес); при хронічних дифузних захворюваннях печінки (гепатит, цироз, жирова дистрофія печінки, алкогольний гепатит, алкогольне ураження печінки); при холецистохолангіті, дискінезії жовчовивідних шляхів, виразкової хвороби шлунка та дванадцятипалої кишки; для лікування гострого та хронічного гастриту, печії; для виведення токсичних речовин з організму; для підтримки еластичності артерій і шкірних покривів.

Масло шипшини.

Масло шипшини не дарма має титул «королеви натуральних олій». Властивості цього масла надзвичайно різноманітні. Воно усуває роздратування, підвищує еластичність шкіри, нормалізує роботу сальних і потових залоз, сприяє регенерації та омолодженню шкіри, надає обличчю рівний і красивий колір. Це м'який, але потужний антидепресант, який усуває нерішучість і додає впевненості в собі.

Масло шипшини містить насичені і ненасичені жирні кислоти, в тому числі лінолеву і ліноленову, а також каротиноїди і вітаміни С і Е. Плоди його вважалися дуже дорогими ліками і цінувалися як надзвичайно ефективний лікувальний засіб. Масло шипшини вважалось засобом, який загоює рани, також його використовували при анеміях голови і трофічних виразках. Препарат являє собою маслянисту рідину бурого кольору із зеленуватим відтінком, гіркуватого смаку і специфічним запахом. Токсичних властивостей препарат не має.

Препарати плодів шипшини використовують як: полівітамінний, загальнозміцнюючий засіб при авітамінозах, атеросклерозі, різних інфекційних захворюваннях, опіках, обмороженнях, пораненнях, гемофілії, кровотечах. Вони мають жовчогінну дію і застосовуються при холециститах, холангітах, гепатитах, особливо пов'язаних з

пониженням жовчовиділення. Встановлено позитивну дію шипшини на секрецію шлункового соку. Вона підвищує кислотність і збільшує перетравлювальну силу пепсину, тому її рекомендують при анацидних гастритах.

Кунжутне масло.

Сучасні дослідження оперують цікавими фактами. Виявляється, що при вживанні в день однієї столової ложки нерафінованого кунжутного масла, вмісту кальцію в організмі може підвищуватися до 3 разів. Кулінари, відзначають, що масло з насіння кунжуту відрізняється приємним смаком з відтінками запаху горіха. Кунжутне мало не гірчить. При його виготовленні використовується традиційна технологія холодного віджиму, що застосовується під час добування оливкового масла. Ця технологія дозволяє зберегти все корисне, що є в насінні і забезпечує відмінне засвоєння організмом мінералів та вітамінів.

Крім мінералів і вітамінів, масло з кунжуту містить такі корисні речовини, як кислоти: сезамін, фітостерини, сезамолін; гліцериди лінолевої, олеїнової, пальмітинової, лігноцеринової і стеаринової кислот. Зазначені кислоти не виробляються організмом, але є обов'язковими для підтримки нормальної життєдіяльності.

Сучасна медицина рекомендує використання кунжутного масла при: гіпертонії, порушеннях ліпідного обміну, запальних і дегенеративних процесах у суглобах. Кунжутне масло є дієтичним і благотворно впливає на організм. Відзначена практика використання, як кунжуту, так і кунжутного масла при профілактиці остеопорозу, кунжут багатий фосфором, кальцієм і фітоестрогенами. Ці речовини, по суті, є будматеріалом людського скелета, мають найважливіше значення у процесах відновлення кісток. Крім того, кунжутне масло рекомендують при проблемі з легенями: сухий кашель, астма, задишка.

Оливкове масло.

Дослідники з'ясували, що стан здоров'я і вживання оливкового масла тісно пов'язані. В оливковому маслі міститься дивна речовина – олеїнова кислота, що значно знижує ризик виникнення і розвитку пухлин. Сквален, що містяться в оливковому маслі, здатний сповільнювати зростання пухлин, попереджати розвиток раку шкіри, легенів і товстої кишки.

Будь-які страви, починаючи з солодоців і закінчуючи гострими приправами, набувають дивний смак і приносять набагато більше користі, якщо при їх приготуванні використовується оливкове масло. Рецептів з оливковим маслом безліч у різних народів. Дозвольте навести один дуже простий, але корисний рецепт. Особливо він корисний жителям нашої країни, адже ми багато місяців на рік змушені задовольнятися «зимовими», а то й зовсім консервованими

овочами, а справжньої свіжої зелені (крім магазинної) взимку немає зовсім. Жінкам, які бажають зберегти свою фігуру стрункою, а шкіру гладкою, слід частіше готувати собі салати, які заправлені оливковим маслом.

Універсальність оливкового масла вже давно зробила його популярним в косметології. Косметологи стверджують, що воно дуже корисно для шкіри будь-якого типу.

Кому не можна вживати оливкове масло. Слід знати, що оливкове масло, при всій його корисності і цілющості, не можна вживати людям, що страждають загостреннями гастроентерологічних захворювань, особливо ентероколіту і холециститу. Це стосується будь-яких рослинних масел, а не тільки оливкового. Що стосується здорових людей, то тут гастроентерологи вважають, що можна вживати до 40 г масла на добу, додаючи його в будь-які страви: перші, другі, салати, навіть овочеві соки.

Соняшникове масло.

Соняшникове масло – рослинна олія видобута з зерен соняшнику. Це одна з найважливіших рослинних олій, що має велике народногосподарське значення. У кулінарії застосовується для смаження і додавання до салатів. З нього виробляють маргарин і кулінарні жири шляхом гідрування. Соняшникове масло застосовується для виготовлення консервів, а також у миловарінні та лакофарбовій промисловості. Соняшникове масло входить до складу різних мазей.

Соняшникове масло не може містити холестерин, оскільки воно має рослинне походження. Тим не менш, багато виробників у рекламних цілях спеціально підкреслюють його відсутність.

Нерафіноване соняшникове масло – це натуральний продукт, що зберігає всі природні компоненти, необхідні для організму людини – вітаміни А, Д, Е, токоферолі і інші біологічно активні речовини, тому його можна і потрібно вживати в «сирому» вигляді. Краще всього нерафіноване соняшникове масло додавати в салати, приготовану тушковану або відварну їжу. А ось смажити на нерафінованому соняшниковому маслі не рекомендується, оскільки при високих температурах у ньому утворюються шкідливі з'єднання. Для цих цілей застосовується рафіноване дезодороване масло, яке пройшло додаткову переробку. Таке масло не має смаку і запаху, при жарінні воно не пригорає і не бризкає.

Існує багато сотень рослин, які в ботаніці називаються олійними. І сьогодні вже більше ста з них постійно застосовуються для виготовлення рослинних олій, які мають безліч цілющих і корисних властивостей. У зв'язку з безперервним удосконаленням промислових технологій, що дозволяють добувати з рослин масло, список олійних

культур постійно зростає. Властивості масел корисні для Вашого здоров'я, до складу яких входять вітаміни, незамінні жирні кислоти (ліноленова, ліолева, олеїнова та інші), каротиноїди і антиоксиданти. Висока концентрація вітаміну Е є особливим достоїнством. В організмі людини вітамін Е стимулює м'язову діяльність і функцію статевих залоз, має виражену антисклеротичну і протivotоксичну дію.

*Тестові завдання для перевірки теоретичних знань
на тему: «КОРИСНИЙ ВПЛИВ РОСЛИННИХ МАСЕЛ
НА ОРГАНІЗМ ЛЮДИНИ»*

Запитання	Варіанти відповідей
1. Рослинне масло	1) це складні природні органічні сполуки; 2) це рослинні жири, продукти харчування, які отримують з олійної сировини; 3) це соняшникова, оливкова, соєва олія, а також лляне, макове, горіхове, гірчичне, кунжутне та арахісове масло.
2. Ліпіди	1) це визначення об'єднує велику кількість сполук різних за хімічною природою, зокрема таких як жирні кислоти; 2) це органічні сполуки, повні складні ефіри гліцерину (тригліцериди) і одноосновних жирних кислот; 3) це складні природні органічні сполуки; 4) це речовини, які необхідні для зросту і розвитку організму, утворення нових клітин, доставка речовин, які виробляють енергію, витрачену під час здійснення фізіологічних функцій, накопичення запасу корисних речовин.
3. Поліненасичені жирні кислоти	1) це незамінні жирні кислоти Омега-3, Омега-6, Омега-9, які відіграють важливу роль в організмі людини; 2) це органічні сполуки, повні складні ефіри гліцерину (тригліцериди) і одноосновних жирних кислот; 3) це рослинні жири, продукти харчування, які отримують з олійної сировини; 4) це оболонка навколо клітини, яка будується з жирових і білкових молекул.
4. Які корисні жирні кислоти містить фаст-фуд?	1) Омега-3, Омега-6; 2) Омега-3, Омега-6, Омега-9; 3) не містить взагалі; 4) частково містить Омега-3.
5. Що найцінніше у лляному маслі?	1) поліненасичені жирні кислоти: лінолинова (Омега-3) і ліолева (Омега-6); 2) воно об'єднує велику кількість сполук різних за хімічною природою;

	3) за допомогою масла виробляють харчову добавку «каркума».
6. Яке масло має назву «блискучий кінь»?	1) лляне масло; 2) обліпіхове масло; 3) кунжутне масло; 4) оливкове масло.
7. Чи містять масла рослинного походження холестерин?	1) так, містять; 2) лише оливкове масло; 3) ні, не містять; 4) лише соняшникове масло.
8. Яке масло має титул «королеви натуральних олій»?	1) соняшникове масло; 2) масло шипшини; 3) оливкове масло; 4) гарбузове масло.
9. Чи має рафіноване масло запах?	1) так, має; 2) ні, не має; 3) частково має.
10. Чи може містити рослинне масло консерванти?	1) так, може; 2) ні, не може; 3) так, може, але частково.
11. Чи шкодять рослинному маслу прямі сонячні промені?	1) так, шкодять; 2) ні, не шкодять; 3) частково, шкодять.
12. Чи використовують рослинне масло для виготовлення дизельного палива?	1) так, використовують; 2) ні, не використовують.

Оцінка відповідей: за правильну відповідь 1 бал.

12-10 балів – високий рівень;

9-7 балів – достатній рівень;

6 і менше балів – низький рівень.

МЕТОДИЧНА ПОРАДА № 9

ЧИТАЙТЕ ЕТИКЕТКИ. НЕ ВСІ ХАРЧОВІ ДОБАВКИ МОЖНА ВЖИВАТИ З ЇЖЕЮ

У харчовій промисловості застосовується велика група речовин, що об'єднується загальним терміном «*харчові добавки*». Цей термін не має єдиного тлумачення. У більшості випадків під цим поняттям об'єднують групу речовин природного походження або одержаних штучним шляхом, використання яких необхідне для вдосконалення технології, отримання продуктів спеціалізованого призначення (дієтичних, лікувальних та ін.), збереження необхідних або додавання нових властивостей, підвищення стабільності і поліпшення органолептичних властивостей харчових продуктів. Зазвичай до харчових добавок не відносять сполуки, які підвищують харчову цінність продуктів харчування: вітаміни, мікроелементи, амінокислоти [28, 66].

Застосування харчових добавок допустиме тільки в тому випадку, якщо вони, навіть при тривалому використанні, не загрожують здоров'ю людини. Додавання харчових добавок прискорює процеси виготовлення продуктів, зберігає зовнішній вигляд та якість при їх зберіганні. У залежності від свого призначення, *харчові добавки розділяють на чотири великі групи*:

1. Речовини, які регулюють смак продукту (ароматизатори, смакові добавки, що підсолоджують речовини, кислоти і регулювальники кислотності).

2. Речовини, які поліпшують зовнішній вигляд продукту (фарбники, стабілізатори кольору, вибілювачі).

3. Речовини, які регулюють консистенцію, формують текстуру (загусники, гелеобразувачі, стабілізатори, емульгатори).

4. Речовини, що підвищують збереження продуктів та збільшують термін їх зберігання (консерванти, антиоксиданти).

До 1953 року назва харчових добавок писалася повністю. Кожна харчова добавка має свій цифровий код з *індексом E* – європейський

символ конкретної харчової добавки, що зрозуміло всіма основними мовами світу, який гарантує перевірку на безпеку та може використовуватися з потреби лише у встановлених дозах [28, 66]. Використання харчових добавок повинне обов'язково вказуватися на упаковці.

Згідно з системою кодифікування харчових добавок, всі вони згруповані таким чином [28, 66]:

E100-E182 – барвники;

E200-E299 – консерванти;

E300-E399 – антиокислювачі (антиоксиданти);

E400-E499 – стабілізатори, емульгатори, загусники;

E500-E599 – регулювальники кислотності, розпушувачі;

E600-E699 – підсилювачі смаку та аромату;

E700-E899 – запасні індекси для іншої можливої інформації;

E900-E999 – глазуруючі агенти, підсолоджувачі, піногасники;

E1000-E1521 – емульгатори, герметики, ферменти, вологоутримувачі.

Така класифікація є умовною, оскільки одні й ті самі добавки можуть поєднувати в собі різні функції. Наприклад, натрій сульфат E221 є одночасно і консервантом, і антиоксидантом.

Розглянемо вплив деяких харчових добавок на здоров'я людини [28, 67-66]:

ШШ (шкідливі для шкіри): E151, E160, E231, E232, E951, E1105;

З (заборонені): E131, E105, E121, E125, E126, E130, E152, E952;

К (канцерогенні): E131, E142, E153, E210-E219, E230, E240, E249, E252, E280-E283, E954;

ДН (дуже небезпечні): E123, E510, E513, E527;

Н (небезпечні): E102, E110, E124, E127, E129, E155, E180, E201, E220, E222-E224, E223, E242, E270, E400-E405, E501-E503, E620, E636, E637.

РН (викликають розлад шлунку): E338-E341, E450-E454, E461-E463, E465, E466;

АТ (змінюють артеріальний тиск): E250-E525;

В (викликають висипання): E310-E312, E907;

Х (підвищують холестерин): E320, E321;

РК (викликають кишкові розлади): E154, E343, E626-635;

П (підозрілі): E104, E122, E141, E150, E171, E173, E241, E477.

Не можна обійти увагою таке важливе питання, як токсичність хімічних речовин. Зазвичай під токсичністю розуміється здатність речовин завдавати шкоди живому організму. Слід зазначити, що будь-яка хімічна сполука при певних умовах може бути токсичною, тому, на думку фахівців, більш правильно говорити про нешкідливість речовини при пропонованому способі її застосування. Вирішальну

роль тут відіграє доза (кількість речовини, що надходить в організм за добу), тривалість споживання, режим, шляхи її надходження в організм і т.д. Ефекти впливу на організм можуть бути також різними (гострі, підгострі, хронічні, віддалені наслідки і т.д.). З метою гігієнічної регламентації експериментально обґрунтовують гранично допустимі концентрації (ГДК), тобто концентрації, які не викликають відхилень у здоров'ї при щоденному вживанні. Під час встановлення величини ГДК враховується дуже велика кількість факторів. Дослідження проводяться спеціальними організаціями і регламентуються певними правилами.

Одним із напрямів в сучасній медицині, пов'язаним із застосуванням в процесі лікування і оздоровлення організму лікарськими травами, є фітотерапія. З давніх-давен наші предки використовували в боротьбі з різними захворюваннями настої з листя, плодів і коріння рослин. Останнім часом в нашій країні пропагуються всілякі **біологічно-активні добавки (БАДи)**. Це концентрати природних біологічно активних речовин, виділених з харчової сировини рослинного, тваринного, морського або мінерального походження [42, 13; 214].

Використання БАДів дозволяє [119; 213, 24]:

1. Досить легко і швидко заповнити дефіцит необхідних харчових речовин, у першу чергу, мікронутрієнтів.
2. Регулювати калорійність раціону харчування й апетит, впливаючи таким чином на масу тіла.
3. Направлено зміцнювати метаболізм окремих речовин, зокрема ендогенних і екзогенних токсинів.
4. Підтримувати нормальний склад і функціональну активність кишкової мікрофлори.
5. Підвищувати неспецифічну стійкість організму до дії несприятливих чинників навколишнього середовища.
6. Одержати механізм немедикаментозного і безпечного шляху регулювання і підтримки функції окремих органів і систем.

БАД відноситься до категорії спеціальних харчових продуктів і застосовується для оптимізації раціону сучасної людини з урахуванням рекомендованих норм споживання основних нутрієнтів, для корекції структури харчування населення, а також для профілактики цілого ряду захворювань. Як спеціальні харчові продукти, БАД тісно пов'язані з раціоном дієтичного, збалансованого чи раціонального харчування. Відомий цілитель Гіппократ говорив: «Харчові речовини повинні бути лікувальним засобом, а лікувальний засіб – харчовими речовинами» [167].

Розглянемо найбільш важливі групи харчових добавок [131, 72-80]:

Кармін – червоний барвник, похідне антрахінону. Кармін отримують з кошенелі – комах, що живуть на кактусах, які ростуть в Африці і Південній Америці.

Алканін – похідне 1,4-нафтохінону. Алканін відомий як барвник ще в давнину, його одержують із коренів рослин *Alkanna tinctoria*. Надає червоно-бордового забарвлення.

Куркума – жовтий природний барвник, отримують з багаторічних трав'янистих рослин сімейства імбирних – *Curcuma longa*. Використовують у вигляді спиртового розчину, тому що куркума погано розчиняється у воді.

Енобарвник – отримують з вичавок червоних сортів винограду та ягід бузини у вигляді рідини інтенсивно червоного кольору. До її складу входить суміш сполук, в тому числі антоціанів та катехінів. Забарвлення, яке надає дана харчова добавка продукту, залежить від рН середовища. Червоне забарвлення в підкислених, нейтральних і слаболужних середовищах надає продукту синій відтінок. Тому енобарвник в кондитерській промисловості використовують одночасно з органічними кислотами для створення необхідного рН середовища.

Останнім часом почали використовувати, в якості жовтих, рожево-червоних барвників, пігменти, які містяться в соку кизилу, червоної і чорної смородини, журавлини, брусниці, до складу яких входять антоціани; пігменти чаю, що містять антоціани і катехіни, червоний барвник, виділений з буряків.

Цукровий колер (карамель) – темно-забарвлений продукт карамелізації цукру. Його водні розчини представляють собою темно-коричневу рідину з приємним запахом. Застосовують для фарбування напоїв, кондитерських виробів, в кулінарії.

Серед синтетичних барвників необхідно відзначити наступні дозволені до вживання харчові добавки.

Індигокармін (динатрієва сіль індигодисульфокислоти) – індигокармін при розчиненні у воді дає розчини інтенсивного синього кольору. Застосовують у кондитерській промисловості та при виробництві цукру-рафінаду.

Татразин жовтий – натрієва сіль азобарвника – добре розчинний у воді, утворює розчини оранжево-жовтого кольору. Використовують у кондитерській промисловості, при виробництві напоїв.

Кольорорегулюючі харчові добавки.

До них відносяться сполуки, що змінюють забарвлення продукту в результаті взаємодії з компонентами харчової сировини і готових продуктів. Серед них необхідно відзначити відбілюючі речовини – харчові добавки, що руйнують природні пігменти або забарвлені

продукти, які утворюються при отриманні харчових продуктів. Наприклад, діоксид сірки SO_2 . Розчини H_2SO_3 та її солі проявляють відбілюючу і консервуючу дію, що гальмує ферментативне потемніння овочів і фруктів, а також уповільнює утворення меланоїдинів. У той же час необхідно пам'ятати, що SO_2 руйнує вітамін B_1 і впливає на молекули білка, що може викликати небажані наслідки.

Нітрит і нітрат калію застосовують при обробці м'яса та м'ясних продуктів для збереження червоного кольору.

Міоглобін – червоний барвник при взаємодії з нітритами утворює нітрозоміоглобін, який додає м'ясним виробам колір червоного солоного м'яса, і не змінюється при кип'ятінні.

Аналогічну дію має і нітрат калію, який за допомогою ферментів, що виділяються мікроорганізмами, переводиться на нітрит калію. У даний час за сукупністю показань застосування нітритів та нітратів викликає заперечення медиків і вимагає подальшого вивчення.

Бромат калію KBrO_3 застосовують як відбілювач борошна, однак його використання призводить до руйнування вітамінів B_1 , PP і метіоніну.

Харчові добавки, що змінюють структуру та фізико-хімічні властивості харчових продуктів.

До цієї групи харчових добавок можуть бути віднесені речовини, що змінюють реологічні властивості харчових продуктів (консистенцію): загусники, желе, харчові поверхнево-активні речовини (ПАР), стабілізатори фізичного стану харчових продуктів, розпушувачі.

Хімічна природа харчових добавок, віднесених до цієї групи, досить різноманітна. Серед них є продукти природного походження і отримані штучним шляхом, у тому числі хімічним синтезом. Вони включають як суміші, так і індивідуальні сполуки.

Загусники, желе – велика група харчових добавок використовується в харчовій промисловості для отримання колоїдних розчинів підвищеної в'язкості (загусники), студнів – полікомпонентних нетекучих систем, що включають високомолекулярний компонент і низькомолекулярний розчинник, і гелів – структурованих колоїдних систем. Серед них необхідно відзначити натуральні харчові добавки: желатин, пектин, альгінат натрію, агароїди, крохмаль, рослинні камеді і речовини, які одержують штучно, в тому числі з природних об'єктів: метилцелюлоза, амілопектин, модифіковані крохмалі.

Желатин – білковий продукт, що представляє суміш поліпептидів з різною (50-70 тис.) молекулярною масою та їх агрегатів, не має смаку і запаху. Желатин отримують з кісток, хрящів, сухожиль

тварин. Він розчиняється в гарячій воді, при охолодженні утворюється студень. Желатин застосовують при виготовленні сальтисону, желе (фруктових та рибних), морозива тощо.

Крохмаль і модифіковані крохмалі, його фракції (амілопектин), продукти часткового гідролізу – декстрини та модифіковані крохмалі застосовують як загусники, студнеутворювачі у кондитерській, хлібопекарській промисловості, при виробництві морозива.

Пектинові речовини. Студнеутворювальна здатність пектину залежить від його молекулярної маси (ступеня полімеризації), кількості метильних груп, що входять до складу його молекули (ступінь метоксилювання), і вмісту вільних карбоксильних груп, заміщення їх металами. Залежно від ступеня етерифікації карбоксильних груп розрізняють високо- і низькоетерифіковані пектини, які отримують з вихідної сировини кислотою або лужною екстракцією чи ферментативним розщепленням. Пектини різної природи значно відрізняються за студнеутворювальними властивостями. Пектини кращої якості отримують з шкірки цитрусових і яблук, нижчої – з бурякового жому – відходів цукрового виробництва. Міцний студень пектин утворює лише у присутності цукру і кислоти. Їх співвідношення може дещо змінюватися. У водних розчинах відбувається дисоціація карбоксильних груп, що містяться в його молекулі, і вона перетворюється в макроаніон. Кисле середовище перешкоджає дисоціації карбоксильних груп у пектині, знижує електростатичне відштовхування його молекул. Присутність цукру зменшує гідратацію пектину і сприяє з'єднанню його молекул один з одним при утворенні структури студня.

В утворенні структурного каркаса студня – гелю, значна роль належить водневим зв'язкам.

Вискоетерифіковані пектини як харчові добавки застосовують у кондитерській промисловості (мармелад, желе), у виробництві фруктових соків, морозива, рибних консервів, майонезу. Низькоетерифіковані – в овочевих желе, паштетах, драглях.

Агар-агар та інші агароїди. Його отримують з морських водоростей, які ростуть у Білому морі й Тихому океані і розрізняються за властивостями в залежності від походження. Агар незначно розчиняється у холодній воді, але набухає в ній. У гарячій воді утворює колоїдний розчин, який при охолодженні дає хороший міцний холодець, що володіє склоподібним смаком. Агар-агар застосовують у кондитерській промисловості як харчову добавку при виробництві желейного мармеладу, пастили, зефіру, при отриманні м'ясних і рибних холодців, желе, пудингів, при приготуванні морозива, де він запобігає утворенню кристалів льоду.

Агароїд (чорноморський агар). Отримують з водоростей філофори, що ростуть в Чорному морі. Погано розчинний у холодній

воді. У гарячій воді утворює колоїдний розчин, при охолодженні якого утворюється холодець, що має зтяжисту консистенцію. Студнеутворювальна здатність у два-три рази нижча, ніж у агар-агару. За хімічною природою до агару і агароїду близький фуруцеларан – полісахарид, що отримується з морської водорості – фуруцеларії. За здатністю до студнеутворення він займає проміжне положення до розглянутих раніше агароїдів. Застосовують при виробництві мармеладу і желейних цукерок.

Альгінові кислоти і альгінат натрію. Полісахариди, що складаються із залишків D-маннуранових і L-гулуранової кислот. Отримують їх з бурих водоростей. Альгінові кислоти у воді не розчиняються, але зв'язують її, альгінат натрію добре розчинний у воді. Використовують як загущувачі і емульгатори. Застосовують як харчові добавки при виготовленні мармеладу, фруктових желе, цукерок, освітлення соків. Прості ефіри целюлози. Метиллові (метилцелюлоза) і етилові (етилцелюлоза) – застосовують при виготовленні морозива, у виробництві кондитерських виробів, соусів.

Харчові поверхнево-активні речовини (ПАР). До них відносяться групи речовин, які знижують поверхневий натяг. Це дозволяє використовувати їх для отримання тонкодисперсних і стійких колоїдних систем. Зазвичай молекули ПАР мають дифільну будову, тобто містять гідрофільні і гідрофобні групи. Гідрофільні забезпечують розчинність у воді, гідрофобні – в неполярних розчинниках. Відповідним чином вони розташовуються на поверхні розділу фаз. Їх основні фізико-хімічні, а звідси і технологічні властивості залежать від хімічної будови та співвідношення молекулярних мас гідрофільних і гідрофобних груп. За типом гідрофільних груп розрізняють іонні та неіонні поверхнево-активні речовини. Перші дисоціюють на іони, одні з яких поверхнево-активні, інші – ні. У залежності від знаку заряду поверхнево-активного іону їх ділять на аніонні, катіонні та амфотерні. Молекули неіонних ПАР не дисоціюють у розчині. За допомогою ПАР можна регулювати властивості гетерогенних систем, якими є харчова сировина, напівпродукти і готові продукти. В даний час в багатьох країнах виробляють тисячі тонн харчових ПАР.

Основні харчові ПАР – це похідні одноатомних і багатоатомних спиртів, моно- і дисахаридів, структурними компонентами яких є залишки кислот різної будови. Зазвичай ПАР, що застосовуються в харчовій промисловості, не є індивідуальними речовинами, це багатокомпонентні суміші. Назва препарату відповідає лише основному продукту. ПАР, як харчові добавки, знайшли застосування практично у всіх галузях харчової промисловості.

Розглянемо основні групи харчових ПАР, що застосовуються в промисловості.

Моно-, диацилгліцерини (моно-, дигліцериди) та їх похідні. Отримують гідролізом ацилгліцеринів або етерифікацією гліцерину високомолекулярними жирними кислотами.

Застосування моно- і дигліцеринів у хлібопеченні покращує якість хліба, уповільнює процес черствіння, у макаронній промисловості дозволяє механізувати процес, підвищує якість, знижує клейкість макаронних виробів, у маргарині підвищує пластичні властивості.

Знайшли застосування і похідні моногліцеридів, етерифіковані карбоновими кислотами. Такі харчові добавки використовують у хлібопеченні, кондитерській та цукровій промисловості, при виробництві морозива. Їх застосування у шоколадному виробництві дозволяє економити масло-какао, у маргариновій отримувати низькожирні маргарини з вмістом жирової фази 40-50%.

Ефіри полігліцерину. Сполуки, що являють собою складні ефіри жирних кислот з полігліцерином. Крім того, ці продукти містять вільні полігліцерини, деяку кількість моно-, ди-, тригліцеридів. Застосовують в хлібопекарській, кондитерській і маргариновій галузях промисловості.

Ефіри сахарози. За складом являють собою складні ефіри природних кислот з сахарозою. Спектр застосування цих сполук дуже широкий – кондитерські вироби, хлібопечення, виробництво морозива.

Ефіри сорбіту. Це сполуки, що представляють собою складні ефіри шестиатомного спирту сорбіту та природних кислот. Вони знайшли застосування майже у всіх галузях харчової промисловості.

Похідні молочної кислоти з вищими жирними кислотами. До них відноситься стероїлмолочна кислота і її солі (натрійстелат і кальційстелат).

Фосфоліпиди. Фосфоліпиди як природного, так і синтетичного походження застосовують у хлібопекарській, кондитерській, маргариновій промисловості.

Підсолоджуючі харчові добавки. У харчовій промисловості, кулінарії, при приготуванні їжі в домашніх умовах з давніх часів широко застосовуються харчові добавки, що володіють солодким смаком – підсолоджуючі речовини. Першими з них були мед, соки і плоди рослин. Основна солодка речовина, що використовується нами – сахароза.

Останнім часом з урахуванням вимог науки про харчування, розширення виробництва низькокалорійних продуктів, а також продуктів для людей, які страждають рядом захворювань, у першу чергу хворих діабетом, поширюється випуск замінників сахарози як природного походження, так і синтетичних. У харчовій промисловості

зростає використання підсолоджувальних продуктів з крохмалю: патоки, глюкозо-фруктозних сиропів, глюкози.

Мед. Продукт переробки квіткового нектару медоносних квітів бджолами. Має приємний смак та запах. Склад, колір і аромат меду багато в чому визначаються рослинами, з яких було отримано нектар бджолами. Містить 75% моно- і дисахаридів, в тому числі 40% фруктози, 35% глюкози і 2% сахарози, крохмалю – 5,5%. Із вітамінів (мг на 100 г): С – 2; В₆ – 0,10; фолацин – 15,0 (мкг), у незначній кількості – В₂, В₁. Із мікроелементів (мкг %): залізо – 800; йод – 2,0; фтор – 100, решта в незначній кількості. Органічних кислот – 1,2%.

Мед використовують у харчуванні, як ліки, а також у кондитерській і хлібопекарській промисловості, при виготовленні напоїв.

Солодовий екстракт. Водна витяжка з ячмінного солоду, являє собою суміш з моно- і олігосахаридів (глюкоза, фруктоза, мальтоза, сахароза), білків, мінеральних речовин, ферментів. Вміст сахарози досягає 5%. Використовують у кондитерській промисловості, при приготуванні продуктів для дитячого харчування.

Лактоза. Молочний цукор – використовують у дитячому харчуванні та для виробництва спеціальних кондитерських виробів.

Багатоатомні спирти (поліоли). Серед них широке застосування в якості підсолоджувачів знайшли сорбіт і ксиліт. Їх іноді називають цукровими спиртами. Солодкість ксиліту та сорбіту в порівнянні з сахарозою складає 0,85 і 0,6 відповідно. Вони практично повністю засвоюються організмом. Ксиліт, крім того, позитивно впливає на стан зубів, збільшує виділення шлункового соку і жовчі.

Сахарин. Біла кристалічна речовина з температурою плавлення 228-229°C, солодша від сахарози в 300-550 разів і зазвичай вживається у вигляді натрієвої солі, солодкість якої у 500 разів більша від сахарози. Тому її дозування має бути дуже низьким. Сахарин швидко проходить через травний тракт і 98% його виходить з сечею.

Цикломати. Сполуки з приємним солодким смаком, без присмаку гіркоти, стабільні при варінні, випічці, добре розчиняються у воді. Солодкість у 30 разів вища, ніж у сахарози. У ряді країн застосовуються в кондитерській промисловості та при виробництві напоїв.

Аспартам. Останнім часом в якості підсолоджувача використовується також депептид (сполука, молекула якої складається з двох залишків амінокислот). До складу аспартаму входять залишки аспарагінової та фенілаланінової амінокислот. У процесі отримання харчових продуктів, у присутності вологи і при підвищеній температурі, аспартам частково перетворюється на дикетопіперазин. Він пройшов ретельну перевірку на токсичність і канцерогенність, є нешкідливим. Аспартам не чинить побічної дії на травний тракт, серцево-судинну і центральну нервову систему. Він зручний для

підсолоджування харчових продуктів (наприклад, кремів, морозива), які не вимагають теплової обробки, а також продуктів лікувального призначення. У продуктах, які піддаються тепловій обробці, тривалому зберіганню, його застосування є недоцільним через зниження ступеня солодкості готового продукту.

Завершуючи розгляд підсолоджувальних речовин, відзначимо, що застосування багатьох заміників сахарози вимагає додаткового використання наповнювачів, консервуючих речовин.

Харчові добавки: консерванти.

Хімічні консерванти уповільнюють розвиток мікрофлори: бактерій, цвілі, дріжджів та інших мікроорганізмів, а отже, продовжують термін зберігання продуктів харчування. Ці сполуки повинні бути нешкідливі, не змінювати органолептичних властивостей харчових продуктів. Їх ефективність, способи застосування залежать від їх хімічної природи, концентрації, іноді від рН середовища. У ряді випадків доцільно використовувати суміш кількох консервантів, необхідно враховувати особливості харчових продуктів, в які вони вносяться. Немає універсальних консервантів, які були б придатні для всіх харчових продуктів.

Діоксид сірки SO₂. Одним з найбільш поширених консервантів є діоксид сірки SO₂ (сірчистий газ). Застосовуються і солі сірчистої кислоти (Na₂SO₃, NaHSO₃).

Сірчистий газ добре розчиняється у воді (сірчиста кислота) і має антимикробну дію. Сірчистий газ, солі сірчистої кислоти (сульфіти) пригнічують ріст цвілевих грибів, дріжджів, деяких бактерій. Використовують для збереження соків, плодоовочевих пюре, повидла і т.д.

Сульфіти – інгібітори дегідрогеназ, застосовують як вибілювальні матеріали, оберігають очищену картоплю, розрізані плоди та овочі від потемніння. Сірчистий газ руйнує вітаміни B₁ (тіамін) і біотин, тому його застосування для стабілізації продуктів небажане.

Сорбінова кислота. Сорбінова кислота та її калієві, натрієві та кальцієві солі застосовуються в якості консервантів при виробництві фруктових, овочевих, рибних і м'ясних виробів, маргарину. Сорбінова кислота використовується для обробки матеріалу, в який упаковують харчові продукти.

Бензойна кислота та її солі (бензоати). Вона входить до складу багатьох плодів і є поширеним природним консервантом. Бензойна кислота застосовується при виготовленні плодово-ягідних виробів, бензоат натрію – при виробництві рибних консервів, маргарину, напоїв.

Формальдегід і уротропін. Застосовуються для консервування обмеженого числа продуктів.

Органічні кислоти та їх солі. Мурашина HCOOH; пропіонова CH₃-CH₂-COOH; лимонна кислота. Солі мурашиної кислоти застосовуються як смакові речовини (солезамінники). Пропіонова кислота використовується в кондитерській та хлібобулочній промисловості. Лимонна кислота в маргариновій продукції.

Харчові добавки: антиокислювачі. Харчові добавки, які уповільнюють окислення ненасичених жирних кислот, що входять до складу ліпідів, називаються антиокислювачами. Зазвичай їх використовують у жирових і жировмісних продуктах. З природних антиокислювачів необхідно відзначити токоферолі – вони присутні в ряді рослинних масел. З синтетичних – бутилоксіанізол (БОА) і бутилоксітолуол (БОТ) – застосовуються в жирових продуктах, у першу чергу в топлених, кулінарних і кондитерських жирах.

Харчові добавки: ароматизатори. Харчові добавки, що підсилюють смак і аромат і вносяться в харчові продукти з метою поліпшення їх органолептичних властивостей. Їх умовно можна розділити на природні і харчові добавки, що імітують природні. Перші виділяють з фруктів, овочів і рослин у вигляді соків, есенцій або концентратів, другі одержують синтетичним і нетрадиційним шляхом. Способи отримання сполук останньої групи можуть бути найрізноманітнішими. У нашій країні не дозволяється застосування синтетичних продуктів, які підсилюють аромат, властивий даному натуральному продукту. Хімічна природа ароматизаторів може бути різною. Вони можуть включати велику кількість компонентів. Серед них ефірні масла, альдегіди, спирти та складні ефіри і т. д. З смакових речовин, що підсилюють аромат і смак, зупинимося на L-глутаміновій кислоті та її солі – глутаматі натрію, що застосовуються при виробництві концентратів, перших і других страв.

Харчові добавки – це речовини природного й штучного походження, спеціально внесені в харчові продукти для досягнення певних технологічних ефектів (кольору, стійкості до псування, збереження структури й зовнішнього вигляду продуктів харчування). Біологічні добавки повинні бути біологічно інертними для організму, тому що присутні практично в будь-якому харчовому продукті й навіть у так званих «екологічно чистих продуктах». Наявність харчових добавок у продуктах указується на споживчому пакуванні, етикетці, банці, пакеті. Харчові добавки позначаються індексом E с трьох чи чотиризначним номером. Список дозволених харчових добавок для виробництва харчових продуктів постійно переглядається й обновляється у зв'язку з одержанням нових наукових даних про їхні властивості й впровадження нових препаратів.

*Тестові завдання для перевірки теоретичних знань
на тему: «ВПЛИВ ХАРЧОВИХ ДОБАВОК НА ОРГАНІЗМ
ЛЮДИНИ»*

Запитання	Варіанти відповідей
1. Харчові добавки	<p>1) це концентрати природних біологічно активних речовин, виділених з харчової сировини рослинного, тваринного, морського або мінерального походження;</p> <p>2) це найменш шкідливий продукт для перекушувань;</p> <p>3) це незамінні жирні кислоти Омега-3 і Омега-6, які відіграють важливу роль в організмі людини;</p> <p>4) це група речовин природного походження або одержаних штучним шляхом, використання яких необхідне для вдосконалення технології, отримання продуктів спеціалізованого призначення.</p>
2. БАДи	<p>1) це екологічно чисті продукти;</p> <p>2) це концентрати природних біологічно активних речовин, виділених з харчової сировини рослинного, тваринного, морського або мінерального походження;</p> <p>3) це швидка, рафінована їжа, позбавлена грубих волокон, повністю перетравлюється і всмоктується у верхніх відділах тонкого кишківника;</p> <p>4) це група речовин, використання яких необхідне для вдосконалення технології щодо збалансованого харчування.</p>
3. Чи підвищують БАДи стійкість організму до дії несприятливих чинників навколишнього середовища?	<p>1) ні, не підвищують;</p> <p>2) так, підвищують;</p> <p>3) частково підвищують.</p>
4. Що гарантує (не гарантує) цифровий код з індексом E у харчовій промисловості?	<p>1) застерігає, що ці продукти шкідливі для здоров'я людини;</p> <p>2) гарантує надходження до організму поживних речовин, які багаті на вітамін E;</p> <p>3) гарантує перевірку на безпеку та може використовуватися з потреби лише у встановлених дозах;</p> <p>4) нічого не гарантує.</p>

5. Чи відносяться до харчових добавок амінокислоти?	1) так, відносяться; 2) ні, не відносяться; 3) частково відносяться.
6. Фітотерапія	1) це лікування і оздоровлення організму за допомогою лікарських трав; 2) це концентрати природних біологічно активних речовин; 3) це один із різновидів дієт; 4) це оздоровлення організму за допомогою загартування.
7. До якої групи харчових добавок відноситься E500-599?	1) консерванти; 2) регулювальники кислотності, розпушувачі; 3) розпушувачі; 4) запасні індекси для іншої можливої інформації.
8. Чи можуть харчові добавки підвищувати холестерин у крові людини?	1) так, можуть; 2) ні, не можуть; 3) частково.
9. Куркума	1) жовтий природний барвник; 2) червоний природний барвник; 3) харчова добавка, що отримується з філофори, що росте в Чорному морі; 4) харчова добавка, що отримується з морських водоростей.
10. Карамель	1) темно-зabarвлений продукт карамелізації цукру; 2) цукровий колер; 3) білковий продукт, що представляє суміш поліпептидів; 4) полісахарид.
11. Що відноситься до природних харчових добавок?	1) сіль, цукор; 2) сіль, цукор, вітаміни; 3) ванілін, сахарин, аспартам; 4) сіль, цукор, вітаміни, сахароза.
12. Чи використовуються харчові добавки з метою збереження поживних властивостей харчових продуктів?	1) так, використовуються; 2) ні, не використовуються; 3) частково використовуються.

Оцінка відповідей: за правильну відповідь 1 бал.

12-10 балів – високий рівень;

9-7 балів – достатній рівень;

6 і менше балів – низький рівень.

МЕТОДИЧНА ПОРАДА № 10

МІНІМІЗУЙТЕ ВИКОРИСТАННЯ ГАДЖЕТІВ. ГАДЖЕТОЗАЛЕЖНІСТЬ – НОВА ХВОРОБА, ЯКУ ВЧЕНІ СТАВЛЯТЬ В ОДИН ПЕРЕЛІК З АЛКОГОЛІЗМОМ ТА НАРКОМАНІЄЮ

Нерідко як молодь, так і дорослі відчують потребу постійно бути «підключеними» до соціальних медіа та Інтернету, але це часто призводить до страху втратити, а у молодих людей – страху залишитися поза увагою.

У поєднанні з неврологічними змінами, які відбуваються в мозку під час перебування в Інтернеті, залежність від технологій можна додати до списку поведінкових залежностей.

З точки зору Ю. Карпук, Д. Гошовської на сьогодні швидко поширюється залежність від мобільного телефону, інтернету, ігрова залежність та залежність від спілкування в соціальних мережах. У сучасному світі дане явище назване «номофобія».

Номофобія – це почуття сильного занепокоєння та страху в людини, яка боїться на тривалий час залишитися без мобільного телефону. Взагалі термін «номофобія» введений британськими дослідниками в 2008 році для позначення станів тривоги в людей, які залишилися без доступу до мобільного телефону – «no-mobile-phone phobia» [1].

Ще один цікавий термін-фобія: *фабінг* – залежність від телефона, яка виражається в тому, що людина постійно, де б не була і щоб не робила, відволікається на свій телефон [14].

О. Бондар зазначає, що ґаджетозалежність – психічний розлад, нав'язливе бажання взяти до рук певний пристрій і нездатність вчасно відмовитися від нього. Це явище може спричинити стан, в якому людина фокусуватиметься на віртуальному, а не реальному світі. У такому стані ігнорується потреба в їжі, сні, живому спілкуванні, фізичній активності (Бондар, 2019).

Залежність від гаджетів і нових технологій відбувається в значній мірі через те, що вони пропонують індивіду негайну сенсорну стимуляцію. Надання гаджетами задоволення швидким і легким

способом завдяки постійній сенсорній стимуляції можуть активувати центри головного мозку.

Вікторія Данклі зазначає, що використання розважальних функцій гаджетів, наприклад, гра у відеоігри, стимулює вироблення дофаміну – гормону задоволення. Навіть саме очікування моменту, коли можна буде грати у відеогру (використання гаджету) стимулює викид дофаміну (Dunckley, 2014). Тривала як фізіологічна, так і сенсорна активність може призвести до негативних наслідків для фізичного та психічного здоров'я, заважати нормальному функціонуванню особистості [2].

Сімейний психолог В. Галябара зазначає, що «залежність є у досить невеликого відсотку дітей і підлітків, які проводять багато часу у гаджетах. У більшості це звичка, адже вважається, що ти вже не «пацан», якщо в тебе немає гаджета і ти не можеш сидіти десь там у телефоні. Це соціальна вимога з боку інших підлітків, як от раніше було тютюнопаління. До речі, зараз в більшості палять дівчатка-підлітки для самоствердження, а не хлопці. Тобто, гаджети зараз – це форма соціалізації, що ти такий не один. Для підлітка дуже важливо не бути білою вороною. Чи може дитина піддаватися впливу та впадати у залежність, залежати від багатьох чинників – темперамент, генетика – який саме тип поведінки був у батьків, дідів, умови проживання, сукупність обставин тощо».

Як можна розпізнати залежність?

Розпізнати залежність можна так: по-перше – побачити негативний результат цього захоплення. Дитина повинна або не їсти, або не вчитися, або не спати. Залежність повинна щось обмежити. По-друге, залежність потребує часу. Не можна сказати, що якщо на карантині проводив багато часу перед телевізором, то це вже залежність. Іншого заняття банально не було. Але, якщо є альтернатива, а він продовжує сидіти за телевізором – то це вже і буде залежність. Має пройти досить багато часу, систематичність потреби десь реалізувати свій час. Залежність – це не звичка. Це невідчепна потреба, інакше «світ не милий». Звичка людиною не крутить, а залежність – крутить. А там, де є негативна дія – не їсть, не спить, кошмари сняться, в школі не встигає з уроками, не має друзів, марніє – оце і є залежність патологічна, якої потрібно позбутися [3].

Цифрова гігієна – це навичка, яку важливо розвивати змалку та навчати дітей, як користуватися надбаннями технологічного розвитку. Це наче навчати читати чи гратися іграшками. Не знаючи кордонів та правил користування, діти можуть «залипати», втрачаючи відчуття межі.

Цифрова гігієна – це певні правила поведінки на просторах інтернету, які мають в собі грамотне споживання інформації, а саме

дозовано та попередньо пропустивши через уявний фільтр із дотриманням правил кібербезпеки: не використовувати один і той самий пароль на всіх акаунтах, застосовувати двофакторну ідентифікацію тощо [14].

Усе через те, що дітей не заведено вчити користуватися гаджетом, встановлюючи правила, як-от: *«Можеш користуватися не більш як годину»* чи *«Це – мій ноутбук, тут не можна дивитися мультфільми, бо я працюю»* або *«Це – телефон, його основна функція – телефонувати, а це тут можна робити нотатки»*.

До того ж, діти, які змалку користуються гаджетами, можуть не усвідомлювати, що опцій користування дуже багато: можна навчатися, розважатися, працювати, будувати бізнес, спілкуватися, знайомитися... Усе треба пояснювати.

«Діти мають природні завдання розвитку – спілкування та навчання. Однак через брак кордонів та альтернатив вони адаптуються до умов найдоступнішим для себе способом: заміщенням реальності».

Як і в кожній залежності, у гаджетозалежності є передумови, на які варто звертати увагу. Наприклад, травма – це безперечна передумова виникнення залежності. Зокрема, люди які зазнали впливу травматичних подій, можуть знаходити полегшення своїх переживань в адикціях.

«Це – механізм пристосування до середовища через фізіологічні зміни, які відбуваються в мозку внаслідок травми. Тож у контексті війни тема дитячої залежності стає надважливою. Наприклад, ігрова залежність – це спосіб адаптуватися до життя. Ігрова реальність – це місце, де можна відключитися та отримати альтернативні досвіди: визнання, спілкування, прихильність тощо» [2].

Формування у дитини (чи навіть дорослого) гаджетозалежності будуть:

- зменшення креативності мислення;
- складнощі в комунікації;
- погіршення почуття гумору;
- погіршення здатності до експериментування та фантазування;
- зниження тілесної та емоційної чутливості через розлади у роботі дзеркальних нейронів;
- демотивованість, складнощі з прийняттям рішень та плануванням дій;
- труднощі з концентрацією уваги;
- можливість підпасти під негативний вплив та насилля;
- неприйняття реального себе;
- розлади харчової поведінки;
- низький рівень витримування фрустрації;

– функціональна безграмотність через відсутність критичного мислення;

– СДУГ (синдром дефіциту уваги та гіперактивності). Це може бути наслідком гаджетозалежності. І навпаки – діти зі СДУГ більше схильні відволікатися в гаджетах, тому що їм важко спілкуватися [4].

О. Бондар теж у своєму дослідженні виділяє наступні психологічні та фізичні симптоми гаджетозалежності.

Психологічними симптомами є [6]:

- гарне самопочуття або ейфорія під час роботи за гаджетом;
- неможливість зупинитися;
- постійне збільшення кількості часу перебування в руках із гаджетом;
- зневага родиною і друзями;
- відчуття спустошення, тривоги, роздратованості в періоди перебування поза Інтернетом;
- неправдивість про свою діяльність своїм близьким;
- проблеми з навчанням.

Фізичними симптомами О. Бондар називає [6]:

- біль в області зап'ястя через тривалу перенапругу м'язів;
- сухість в очах;
- головний біль;
- біль у спині;
- нерегулярне харчування;
- порушення сну.

Супутні хвороби, які виникають у ході розвитку гаджетозалежності у дітей:

Життя без гаджетів у молоді викликає такий же стрес, як у жертв катастроф або війни! *Посттравматичний синдром* виявили угорські вчені у випробовуваних, у яких на час забирали смартфони. І зафіксували схожі симптоми – підвищене серцебиття і розгубленість.

Чотири з половиною години на день – стільки витрачає зараз в середньому власник гаджету на перевірку пошти, дзвінків і соціальні мережі. Тому дослідники фіксують ще один популярний розлад – «*синдром фантомних повідомлень*». Коли людині весь час ввижається сигнал про нове смс або повідомлення в месенджері.

Ще одна небезпека, яка чатує на власника гаджета – *синдром «сухого ока»*. Адже саме вони моргають менше, ніж це потрібно для гарного зрошення слізної оболонки. Звідси погіршення зору, безсоння, дратівливість... Ті ж, хто часто користується смартфоном в темряві, можуть захворіти на *ослаблення зору!*

Сколіоз, деформація грудної клітини – ще одна проблема, яку можуть заробити любителі посидіти за смартфоном чи планшетом по 5-8 годин на день.

Втім проблеми з поставою – то далеко не єдина хвороба, спричинена гаджетами. Часті та тривалі ігри на планшетах і смартфонах формують абсолютну неприродну для читання та письма динаміку роботи очних м'язів, викликають *дислексію* – нездатність оволодіння навичками читання [13].

Гаджети в домашньому та освітньому середовищі. Як бути?

Планшети та комп'ютери в сучасному суспільстві – це середовище, в якому діти ростуть, і їх не можна відокремлювати. Сам по собі гаджет нічого не значить, важливим є те, як його дитина використовує. Публікації фахівців з педагогіки, дитячої психології та педіатрії вказують, що доцільно не стояти осторонь, а активно долучатися до тих справ (і ігор в тому числі!), які робить дитина за комп'ютером: спочатку, згідно із законом зони найближчого розвитку, у спільній роботі дорослий бере на себе більшу частину, а згодом діти перехоплюють ініціативу і дуже швидко починають все робити самостійно згідно із законом інтеріоризації здібностей, навичок, ідей, смаків.

Проте такий розвиток подій можливий лише за умови достатнього рівня інформаційної компетентності дорослих, що оточують дитину. При адекватному ставленні батьків та достатньому рівні інформаційної компетентності вчителів, комп'ютерна індустрія в системі освіти – це один (чи не найважливіший!) напрям набування дитиною знань і навиків. Старше покоління часто обмежує дитині час використання комп'ютера через страх того, що діти більше часу проведуть у віртуальному просторі, ніж в колі своїх реальних друзів та однолітків. Діти іноді занурюються в цей світ більше, ніж в реальне життя. Це небезпечно, проте коригується просто – дисциплінарно обмеживши час та профільтрувавши контент «навчального середовища» в гаджеті. Проте обмежувати – це не просто забороняти, а чимось замінювати. У реаліях сьогодення комп'ютерна гра конкурує з культурним запасом і навичками батьків, з потенціалом позакласної роботи школи, з «вакуумом» у методичному забезпеченні уроків. Тому дорослі не витримують викликів інформатизованого суспільства і програють, бо їм бракує інформаційної компетентності. Психолог Юлія Гіппенрейтер радить: «...не програвайте! Розвивайтесь. Не комп'ютер винен. Комп'ютер не володіє емоціями, він викликає емоції у дитини. Але ви теж можете викликати емоції у дитини. Занурюйте дитину в розвиток...».

Основні поради як боротися із гаджетозалежністю у дітей [4; 14]:

1. Якщо ви знаєте, що дитина буде сидіти стільки-то часу перед екраном, наприклад, у межах навчання, запитайте себе: що з екрана

можна перенести на папір, куди вставити фізичну активність, комунікацію, тактильні досвіди тощо.

2. Вчити дітей усвідомлювати, який різновид відпочинку необхідний, шукати альтернативу.

3. Встановіть обмеження часу користування гаджетами.

4. Створіть правила використання гаджетів вдома. Наприклад, не дозволяйте дітям використовувати гаджети під час їжі, вранці або вночі перед сном. Будьте переконливими та твердими у своїх рішеннях. Якщо ви встановили правило, то намагайтесь не порушувати його.

5. Встановлюйте контроль за вмістом, до якого дитина має доступ на гаджетах. Переконайтесь, що вміст, до якого дитина має доступ, відповідає її віку та не містить шкідливих матеріалів. Мова не лише про матеріали насилля чи 18+, а й про надто інтенсивні відео та ігри, які не підходять під вік вашої дитини.

6. Розмовляйте з дітьми про здорове користування гаджетами та про те, як зберігати баланс між онлайн та офлайн життям.

7. Використовуйте режим батьківського контролю.

Пам'ятаємо, що гаджетозалежними можуть стати і дорослі, тому сімейний психолог та сексолог Марі Біне пропонує три кроки, щоб захистити свій шлюб від залежності:

Передусім, Марі Біне радить усвідомити свою залежність від екранів. Це робиться спочатку шляхом спостереження за часом, який ми проводимо за своїми телефонами (Налаштування – Екранний час), а потім шляхом самоаналізу: що я роблю у своєму телефоні? З ким спілкуюся? Яку користь це мені приносить? Чи впливає це на мій контроль над часом? Мій сон? Мою дієту? Мої стосунки з іншими?

По-друге, варто виміряти вплив гаджетів на наш шлюб. У який момент вони стають нав'язливими? Коли міняють якість стосунків? Марі Біне пропонує розглянути три важливих моменти у наших стосунках. Яка наша перша дія, коли ми прокидаємося вранці: поцілувати чоловіка чи дружину, або ж схопити телефон? Чи присутні телефони з нами за столом під час їжі? Чи знаходимо ми час увечері на те, щоб поговорити одне з одним, чи поспішаємо до наших екранів?

Усвідомлене використання гаджетів та розуміння його наслідків дозволяє нам змінити свою поведінку. Для Марі Біне це – питання волі. Деякі пари, наприклад, вирішують повністю заборонити екрани у своїй спальні. Надмірне використання екранів не лише заважає спілкуванню – воно може сприйматися людиною поруч як неповага або навіть приниження. Вона немов отримує повідомлення: «Мій телефон цікавіший за тебе» [15].

Практичні поради, які допоможуть позбавитися залежності від мобільного телефону:

1. Вимкніть оповіщення.
2. Видаліть непотрібні програми.
3. Використовуйте нічний режим.
4. Припиніть користуватися мобільним телефоном та іншою електронікою за 2 години до сну.
5. Встановіть обмеження на використання програм.
6. Замініть залежність на фізичну активність.
7. Зверніться (за необхідністю) за медичною, психологічною та психіатричною допомогою.

*Тестові завдання для перевірки теоретичних знань
на тему: «МІНІМІЗУЙТЕ ВИКОРИСТАННЯ ҐАДЖЕТІВ»*

Запитання	Варіанти відповідей
1. Інтернет	<p>1) основа для розміщення величезної кількості інформаційних ресурсів і послуг;</p> <p>2) всесвітня система сполучених комп'ютерних мереж;</p> <p>3) засіб спілкування;</p> <p>4) засіб створення та розповсюдження сучасного мистецтва.</p>
2. Номофобія	<p>1) це почуття сильного занепокоєння та страху в людини, яка боїться на тривалий час залишитися без мобільного телефону;</p> <p>2) засіб створення та розповсюдження сучасного мистецтва;</p> <p>3) засіб формування здорового способу життя;</p> <p>4) ігрова залежність та залежність від спілкування в соціальних мережах.</p>
3. Фабінг	<p>1) залежність від телефону, яка виражається в тому, що людина постійно, де б не була і щоб не робила, відволікається на свій телефон;</p> <p>2) це почуття сильного занепокоєння та страху в людини, яка боїться на тривалий час залишитися без мобільного телефону;</p> <p>3) різновид кібергспорту;</p> <p>4) ігрова залежність та залежність від спілкування в соціальних мережах.</p>
4. Ґаджетозалежність	<p>1) сфокусування на віртуальному, а не реальному світі;</p> <p>2) психічний розлад, нав'язливе бажання взяти до рук певний пристрій і нездатність вчасно відмовитися від нього;</p> <p>3) залежність від телефону, яка виражається в тому, що людина постійно, де б не була і щоб не робила, відволікається на свій телефон;</p> <p>4) засіб спілкування.</p>
5. Залежність	<p>1) психічний розлад;</p> <p>2) засіб спілкування;</p> <p>3) набута гостра потреба здійснювати будь-які дії або вживати речовини;</p> <p>4) залежність від телефону.</p>
6. Цифрова гігієна	<p>1) ігрова залежність та залежність від спілкування в соціальних мережах;</p>

	<p>2) незалежність від спілкування в соціальних мережах;</p> <p>3) можливість приймати самостійні рішення, які підкоряються власним бажанням та інтересам і не потребують зовнішніх вказівок та наказів;</p> <p>4) це певні правила поведінки на просторах інтернету, які мають в собі грамотне споживання інформації.</p>
7. Ігрова реальність	<p>1) це місце, де можна відключитися та отримати альтернативні досвіди: визнання, спілкування, прихильність тощо;</p> <p>2) засіб спілкування;</p> <p>3) складнощі в комунікації;</p> <p>4) це спосіб адаптуватися до життя.</p>
8. Синдром фантомних повідомлень	<p>1) це спосіб адаптуватися до життя;</p> <p>2) коли людині весь час ввижається сигнал про нове повідомлення;</p> <p>3) підвищене серцебиття і розгубленість;</p> <p>4) набута гостра потреба здійснювати будь-які дії.</p>
9. Дислексія	<p>1) нездатність оволодіння навичками читання;</p> <p>2) синдром «сухого ока»;</p> <p>3) підвищене серцебиття і розгубленість;</p> <p>4) це спосіб адаптуватися до життя.</p>
10. Ігрова залежність	<p>1) це місце, де можна відключитися та отримати альтернативні досвіди: визнання, спілкування, прихильність тощо;</p> <p>2) можливість приймати самостійні рішення, які підкоряються власним бажанням та інтересам і не потребують зовнішніх вказівок та наказів;</p> <p>3) розлад ігрової діяльності, що характеризується порушенням контролю над відеоіграми, підвищенням пріоритету гри над іншими інтересами тощо.</p> <p>4) нездатність оволодіння навичками читання.</p>
11. Дисципліна	<p>1) твердо встановлений порядок, дотримання якого є обов'язковим для всіх членів його колективу;</p> <p>2) це спосіб адаптуватися до життя;</p> <p>3) набута гостра потреба здійснювати будь-які дії;</p> <p>4) незалежність від спілкування в соціальних мережах.</p>

12. Здоровий спосіб життя	<p>1) це практичні дії, спрямовані на запобігання захворювань, зміцнення всіх систем організму й поліпшення загального самопочуття людини;</p> <p>2) твердо встановлений порядок, дотримання якого є обов'язковим для всіх членів його колективу;</p> <p>3) це місце, де можна відключитися та отримати альтернативні досвіди: визнання, спілкування, прихильність тощо;</p> <p>4) основа для розміщення величезної кількості інформаційних ресурсів і послуг.</p>
---------------------------	--

Оцінка відповідей: за правильну відповідь 1 бал.

12-10 балів – високий рівень;

9-7 балів – достатній рівень;

6 і менше балів – низький рівень.

СПИСОК РЕКОМЕНДОВАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Андреева Т., Красововський К. Курс виживання для некурців. До Міжнародного дня боротьби з курінням. *Шкільний світ*. 2005. №15. С.5–9.
2. Андрух П. Г. Загальна патоперсонологія осіб з різними формами хімічної залежності. *Медичні перспективи*. 2011. Т. XVI. № 2. С. 75–81.
3. Анніна І. О., Горюшина Г. Н., Гнатюк І. С. Російсько-український словник. К. : Абрис, 2003. 1424 с.
4. Бартків О. Зміст підготовки майбутніх соціальних педагогів до соціально-педагогічної профілактики Інтернет-адикції. *Науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки. Педагогічні науки*. 2015. № 1. С. 140–145.
5. Басанець Л. М., Іванова О. І. Вплив мікросоціального середовища на фізичний розвиток і стан здоров'я дітей та підлітків. *Довкілля та здоров'я*. 2010. № 1. С. 52–54.
6. Беспалько В. В. Психологічні та соціальні проблеми дитячої і підліткової наркоманії. *Практична психологія та соціальна робота*. 2004. № 4. С.57–59.
7. Біланчук Н. Діти: злочин і краса. Виховна година для підлітків. *Шкільний світ*. 2004. № 3. С. 17–18.
8. Бобрицька В. П. Поведінка людини як чинник формування здорового способу життя. *Біологія і хімія в школі*. 2002. №5. С. 41–45.
9. Богданова Л. Є. Тверезість – норма життя. *Хімія*. 2004. № 6. С. 8–11.
10. Бойко О. В. Становлення та розвиток поняття «здоровий спосіб життя». *Морально-духовний розвиток особистості в сучасних умовах* : зб. наук. пр. Книга 124. К., 2000. С. 117.
11. Болтівець С. І. Психофізіологічний самоаналіз у профілактиці тютюнозалежності у підлітків. *Безпека життєдіяльності*. 2004. № 5. С.27–29.
12. Бондар Н., Черкащенко І. Здоров'язбереження у школі. *Відкритий урок : розробки, технології, досвід*. 2010. № 3. С. 71–73.

13. Бондар О.М. Гаджетоманія: чи варто переживати за молоде покоління : метод. посіб. Рівне: РУГ, 2019. 46 с.
14. Вакуленко О. В. Здоровий спосіб життя як соціально-педагогічна умова становлення особистості у підлітковому віці : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук : спец. 13.00.05. «Соціальна педагогіка». К., 2001. 20 с.
15. Вакульська Н. А. Батьки очима дітей. *Актуальні проблеми валеологічної освіти в навчальних закладах України* : матеріали V наук.-практич. конф. Кіровоград, 1999. С. 197–199.
16. Ващенко Г. І. Виховний ідеал. *Полтавський вісник*, 1999. Т. 1 191 с.
17. Ващенко О. Здоровий спосіб життя – важливий чинник виховання особистості: теоретико-методологічний аспект. *Початкова школа*. 2004. № 4. С. 48–50.
18. Ведмеденко Б. Ф. Основні принципи організації виховного процесу спортсменів. *Проблеми науково-методичного забезпечення розвитку у молоді інтересу до футболу* : матеріали Всеукр. наук.-практич. конф. Чернівці, 2000. С. 38.
19. Войтенко В. М. Здоровий спосіб життя і рухова активність підлітків. *Гуманістично спрямований виховний процес і становлення особистості* : зб. наук. праць. К., 2001. С. 64.
20. Вороненко Т., Іваха Т. Хімія щодня. Це треба знати кожному. К. : Шк. світ, 2011. 128 с.
21. Воронцова Т. В., Мацебура Н. В., Репік І. А. Основи безпеки життєдіяльності : [експерим. підруч. для 6 класу]. К. : Алантон, 2001. 136 с.
22. Гавриленко Ю. М. Виховання здорового способу життя старшокласників у процесі навчально-виховної діяльності загальноосвітніх шкіл Автономної республіки Крим : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук : спец. 13.00.07 «Теорія та методика виховання». Херсон, 2006. 20 с.
23. Георгі М. К., Сінюгін В. Г., Халіт А. І. Діяльність класного керівника щодо психолого-педагогічної профілактики вживання наркотичних засобів. *Практична психологія та соціальна робота*. 2003. № 1-3. С. 9–10.
24. Герцик М. С., Вацеба О. М. Вступ до спеціальностей галузі «фізичне виховання і спорт» : навч. посіб. 2-ге вид. Львів : Українські технології, 2003. 232 с.
25. Гиря О. Тиждень антитютюнової пропаганди. *Позакласний час*. 2001. № 15-16. С. 33–41.
26. Гончаренко С. У. Український педагогічний словник. К. : Либідь, 1997. 376 с.
27. Гончарик Н. Чарівний світ ароматів. *Хімія*. 2009. № 33. С. 19–21.
28. Горащук В. П. Культура здоров'я – новий сучасний напрямок формування здорового покоління. *Проблеми освіти* : науково-

- методичний збірник. К. : Інститут інноваційних технологій і змісту освіти, 2006. Вип. 48. С. 184–189.
29. Горащук В. П. Теоретичні засади культури здоров'я особистості. *Ціннісні пріоритети освіти у XXI столітті : орієнтири та напрямки сучасної освіти* : матеріали II міжнар. наук.-практ. конф. Луганськ, 2005. С. 125–130.
 30. Горчаков В., Горчакова Л. Харчування, що гармонізує – міф, чи реальність? *Науковий світ*. 2008. № 9. С.12–13.
 31. Гріневич І.І. Сутність здорового способу життя : історично-педагогічний аналіз проблеми. *Наукові записки*. Серія : Психолого-педагогічні науки. Ніжин, 2001. № 1. С. 92–99.
 32. Грушко В. С. Основи здорового способу життя для всіх і кожного : [навч. посіб. з курсу «Валеологія»]. Тернопіль, 1999. 363 с.
 33. Гужва Ю. Вплив шкідливих чинників на організм людини. *Все для вчителя*. 2004. № 22–23. С. 63–64.
 34. Гумовська І. Венера із сковорідкою. К. : Україна, 1992. 190 с.
 35. Гусаченко С. Плачемо здоров'я дітей. *Директор школи, лицею, гімназії*. 2010. № 2. С. 94–98.
 36. Денисенко Н. Оздоровчі технології – в освітній процес. *Дошкільне виховання*. 2009. № 11. С. 7–11.
 37. Дислексія. Що варто знати? [Електронний ресурс]. URL: <https://medicover.ua/blog/dysleksiya-khvoroba-heniyiv.html> (дата звернення: 24.12.2023).
 38. Дубогай О. «Здорові» поради школярам. *Здоров'я та фізична культура*. 2006. № 1. С. 20.
 39. Дячков В. Проблемне паління. *Позакласний час*. 2004. № 19–20. С. 101–102.
 40. Жабокрицька О. В. Гуманізація освіти і виховання основ здорового способу життя підлітків. *Наукові записки*. Серія : Педагогічні науки. Кіровоград : РВЦ КДПУ ім. В. Винниченка, 2001. Вип. 38. С. 66–69.
 41. Жабокрицька О. В. Самопізнання як засіб виховання у підлітків основ здорового способу життя. *Наукові записки*. Серія : Педагогічні науки. Кіровоград, РВЦ КДПУ ім. В. Винниченка, 2002. Вип. 45. С. 129–134.
 42. Жадан Л. В. Загартування організму за методикою Бутейка. *Айболить*. 2001. № 5-6. С. 26–27.
 43. Жевага С. Вплив сім'ї на фізичне виховання та психічний розвиток підлітків. *Фізичне виховання в школі*. 2000. № 2. С.30–32.
 44. Жукотинський К. К. Моральні переконання як складова формування фізичної культури учнів. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2009. № 11. С. 36–40.

45. Жукотинський К. Наукові основи формування фізичної культури учнів у процесі фізкультурно-спортивної роботи в ПНЗ. *Фізичне виховання в школі*. 2006. № 3. С.46–48.
46. Жуф В. П. Стоп наркотикам! *Біологія*. 2007. № 25. С. 2–4.
47. Закон України про державну підтримку позашкільної освіти та виховання. *Інформаційний збірник Міністерства освіти України*. 1998. № 8. С. 3–16.
48. Закон України про загальну середню освіту : за станом 28 серпня 2006 р. / Верховна Рада України. Офіц. вид. К. : Парлам. вид-во, 2006. 36 с.
49. Закон України про освіту : за станом 8 грудня 2006 р. / Верховна Рада України. Офіц. вид. К. : Парлам. вид-во, 2006. 40 с.
50. Закон України про позашкільну освіту : за станом 12 грудня 2006 р. / Верховна Рада України. Офіц. вид. К. : Парлам. вид-во, 2006. 32 с.
51. Закопайло С. А. Компоненти здорового способу життя старшокласників. *Фізичне виховання в школі*. 2001. № 3. С. 52–53. 2002. №1. С. 54–55.
52. Закопайло С. А. Мотивація старшокласників до оздоровчих занять. *Наука і сучасність* : зб. наук. праць Національного педагогічного університету ім. М. П. Драгоманова. К.: Логос, 2002. Т. XXX. С. 16.
53. Залежність від гаджетів: що це таке та як її позбутися. Рекомендації психолога [Електронний ресурс]. URL: <https://kadrovik.isu.net.ua/news/534677-zalezhnist-vid-gadzhetiv-shcho-tse-take-ta-yak-yiyi-pozbutysya-rekomendatsiyi> (дата звернення: 24.12.2023).
54. Здіорук С. І. Психологічне обґрунтування використання ЗМІ та різних видів рекламної продукції з метою профілактики нарко-, токсикоманії та алкоголізму. *Практична психологія та соціальна робота*. 2004. № 10. С.6–9.
55. Здоровий спосіб життя. Пропаганда на уроках біології. *Біологія*. 2004. № 33 (81). С. 2–7.
56. Золотова Г. Д. Сутність і зміст ігрової залежності дітей. *Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка. Педагогічні науки*. 2012. № 19 (2). С. 204–212.
57. Зубалій М. Д., Гурман Л. Д. Соціокультурні фактори фізичного виховання шкільної молоді. *Шляхи оптимізації практичної результативності процесу фізичного виховання школярів* : зб. теорет. та метод. матеріалів. Кам'янець-Подільський, 2000. С. 26.
58. Зубрейчук В. Харчування. Матеріали до теми. *Початкова освіта*. 2006. № 46. С.3–10.
59. Зязюн І. А. Педагогіка добра : ідеали і реалії : наук.-метод. посіб. К., 2000. 312 с.

60. Іванов О. Р. Школа сприяння здоров'ю. *Управління школою*. 2010. № 2. С. 2–22.
61. Іванова Л. На дні. Про підліткову проституцію. *Шкільний світ*. 2008. № 15. С.1–5.
62. Ільєнко В. Лікуйтесь власним диханням. *Знання і праця*. 1990. №10. С. 12–14.
63. Ілюха В., Ілюха Л., Даниленко Л., Підгора Н. Данеленко Харчування за зміцнення умов довкілля. *Біологія (Шкільн. світ)*. 2006. № 36. С. 18–20.
64. Карпова І. Б., Корчинський В. Л., Зотов А. В. Фізична культура та формування здорового способу життя : навч. посіб. для студ. вузів. К. : КНЕУ, 2005. 104 с.
65. Кобзиста М. В. Шкідливий вплив тютюну, алкоголю, наркотичних речовин на репродуктивне здоров'я. *Основи здоров'я*. 2011. № 11. С. 14–19.
66. Ковтунович Т. Історія тютюнопаління в Україні. *Айболить*. 2004. № 1. С.2–6.
67. Коган О. В. Формування здорового способу життя у старшокласників допоміжної школи : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук : спец. 13.00.03 «Корекційна педагогіка». К., 2006. 19 с.
68. Козак Є. П. Самовиховання як шлях до здорового способу життя підлітків. *Шляхи оптимізації практичної результативності процесу фізичного виховання школярів* : зб. теорет. та метод. матеріалів. Кам'янець-Подільський, 2000. С. 26.
69. Коломієць А. К. Здоровий спосіб життя. Пропаганда на уроках біології. *Біологія*. 2004. № 33. С. 2–7.
70. Кондратюк С. М. Інтегративний підхід виховання у молодших школярів здорового способу життя : дис. канд. пед. наук : спец. 13.00.07. Суми, 2003. 219 с.
71. Коноваленко Л. М. Шкідливі звички наших дітей. Батьківські збори. *Айболить*. 2004. № 6. С. 20–24.
72. Концепція виховання дітей та молоді в національній системі освіти. *Інформаційний збірник Міністерства освіти України*. 1996. №13.
73. Копельчук Я. В. Виховання в учнівській молоді здорового способу життя. *Наукові записки. Серія : Психолого-педагогічні науки*. Ніжин, 2002. № 3. С. 92.
74. Корзун В. Н. Вимоги до якості харчування населення в умовах екологічного неблагополуччя. *Екологічний вісник*. 2006. № 6. С.10–14.
75. Корисні та цікаві поради : кулінарія, рецепти, дім, психологія [Електронний ресурс]. URL: lifer.com.ua (дата звернення: 23.12.2019)

76. Корнієнко С. М. Здоров'я дитини : родинні обереги : навч.-метод. посіб. Тернопіль, 2009. 96 с.
77. Короп Ю. Хибні звички та їх профілактика. *Все для вчителя*. 1997. № 21-22. С. 42–45.
78. Корчан Н., Нечипоренко І. Проблема паління в контексті біоетики. *Біоетика : сучасний стан та перспективи розвитку*. Полтава, 2006. С.109–111.
79. Костюк І. Здоров'я молодого покоління : усе залежить від нас. *Завуч*. 2004. № 29. С. 22–23.
80. Кравчук О. В. Нетрадиційні методи й системи оздоровлення : навч. посіб. Кіровоград : РВЦ КДПУ ім. В. Винниченка, 2002. 196 с.
81. Кузьменко В. Ю. Виховання в учнів 8-9 класів здорового способу життя : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук : спец. 13.00.07 «Теорія та методика виховання». К., 2003. 20 с.
82. Кузьменко В. Ю. Виховання у підлітків позитивного ставлення до здорового способу життя. *Наукові записки. Серія : Психолого-педагогічні науки*. Ніжин, 2002. № 4. С.102.
83. Кузьменко В. Ю. Проблеми самоактуалізації особистості в контексті виховання здорового способу життя. *Теоретико-методичні проблеми виховання дітей та учнівської молоді* : зб. наук. праць. К., 2002. Книга І. С. 153–158.
84. Кузьмінський А. І., Омеляненко В. Л. Педагогіка : підручник. К. : Знання-Пресс, 2003. 418 с.
85. Курити – здоров'ю шкодити. *Айболить*. 2000. № 9-10. С. 20.
86. Кухарчук Т. Формувати відповідальне ставлення до здоров'я. *Управління освітою*. 2004. № 13-14. С.18.
87. Кучер Т. З. Профілактика розповсюдження наркоманії. *Шкільна бібліотека*. 2006. № 6. С. 111–112.
88. Кушка Н. Х., Панасенко Т. В. Раціональне харчування – важливий чинник здоров'я в умовах радіаційного забруднення. *Основи здоров'я та фізична культура*. 2007. № 7. С.21.
89. Лапаєнко С. В. Формування ціннісних орієнтацій старших підлітків на здоровий спосіб життя : дис. канд. пед. наук : спец. 13.00.07 «Теорія та методика виховання». К., 2000. 203 с.
90. Левківська О. П. Психологічні засади формування у підлітків здорового способу життя. *Психологічні стратегії в освітньому просторі* : зб. наук. праць. К. : Київський міжрегіональний інститут удосконалення вчителів імені Бориса Грінченка, 2000. С. 24.
91. Левченко В. А. Особливо небезпечні наркотики – кокаїн. *Безпека життєдіяльності*. 2011. № 3. С.10–14.
92. Лезенко Г. О., Попова І. В., Вдовенко О. О. Шляхи зменшення екологічних ризиків у харчуванні людини. *Екологічний вісник*. 2006. № 3. С.8–9.

93. Леонтьєва О. І. Формування здорового способу життя підлітків засобами культурно-просвітньої діяльності : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук : спец. 13.00.06 «Теорія і методика управління освітою». К., 2005. 20 с.
94. Літвінова О. В., Венгер Н. С. Емпіричне дослідження впливу гаджетів на психічний стан підлітків. *Науковий вісник Херсонського державного університету*. Вип. 4. 2021. С. 155–161.
95. Лозова В. І., Троцько Г. В. Теоретичні основи виховання і навчання : навч. посіб. для студ. пед. навч. закл. 2-е вид., випр. і доп. Харків : «ОВС», 2002. 400 с.
96. Максименко С. Д. Актуальні питання профілактики наркоманії. *Практична психологія та соціальна робота*. 2004. № 10. С. 1–3.
97. Максименко С. Д. Наркоманія : підходи до профілактики та подолання. *Практична психологія та соціальна робота*. 2005. № 10. С. 1–3.
98. Максимюк С. П. Педагогіка : навч. посіб. для студ. вузів. К. : Кондор, 2005. 667 с.
99. Мельник С. В. Теоретичні основи формування у підлітків здорового способу життя. *Теоретико-методичні проблеми навчання і виховання* : зб. наук. праць. К. : Фенікс, 2000. С. 52–60.
100. Міфи про галюциногени. *Айболить*. 2004. № 5. С. 2–12.
101. Мойсеюк Н. Є. Педагогіка : навч. посіб. 5-е вид., доп. і перероб. К., 2007. 656 с.
102. Момот О. О. Виховання особистості майбутнього вчителя в здоров'язбережувальному середовищі вищого навчального закладу : монографія. Полтава : Видавництво ПНПУ, 2017. 339 с.
103. Момот О. О. Виховання особистості майбутнього вчителя засобами олімпізму. *Витоки педагогічної майстерності*. Полтава, 2017. Вип. 20. С. 178–182.
104. Момот О. О. Здоровий спосіб життя майбутнього фахівця. *Спортивний літопис Полтавщини: сторінка історії, славетні імена* : матеріали II наук.-практ. конф., (Полтава, 9 червня 2017 р.). Полтава, 2017. С. 60–61.
105. Момот О. О. Зміст виховання особистості майбутнього вчителя в здоров'язбережувальному середовищі вищого навчального закладу. *World Science*. 2017. № 11 (27). (Vol.3, November 2017). С. 47–51.
106. Момот О. О. Зміст здоров'язбережувальних технологій вищого навчального закладу. *Фізична реабілітація та здоров'язбережувальні технології: реалії та перспективи* : матеріали III Всеукр. наук.-практ. інтернет-конф., (9 листопада 2017 р.). Полтава, 2017. С. 92–95.

107. Момот О. О. Зміст теоретико-методологічних підходів до виховання особистості майбутнього вчителя в здоров'язбережувальному середовищі вищого навчального закладу. *Педагогічна освіта: теорія і практика*. 2016. Вип. 20 (1). С. 111–115.
108. Момот О. О. Індивідуальний здоров'язбережувальний підхід до особистості майбутнього вчителя вищого навчального закладу. *Науковий вісник Національного університету біоресурсів і природокористування України*. 2017. Вип. 277. С. 180–183.
109. Момот О. О. Історико-педагогічні аспекти виховання особистості майбутнього вчителя в здоров'язбережувальному середовищі вищого навчального закладу. *Web of Scholar*. 2017. № 9 (18), (Vol. 2, December 2017). С. 24–28.
110. Момот О. О. Комплекс організаційно-педагогічних умов виховання особистості майбутнього вчителя в здоров'язбережувальному середовищі вищого навчального закладу. *Витоки педагогічної майстерності*. Полтава, 2016. Вип. 17. С. 126–131.
111. Момот О. О. Критерії, показники та рівні вихованості особистості майбутнього вчителя в здоров'язбережувальному середовищі вищого навчального закладу. *Імідж сучасного педагога*. 2017. № 8 (177). С. 33–35.
112. Момот О. О. Менеджмент безпеки під час занять фізичною культурою : [навч. прогр.]. Полтава : ПНПУ, 2017. 8 с.
113. Момот О. О. Методика виховання особистості майбутнього вчителя в здоров'язбережувальному середовищі вищого навчального закладу. *World Science*. 2018. № 1 (29), (Vol. 5, January 2018). С. 46–49.
114. Момот О. О. Мотивація особистості майбутнього вчителя до створення здоров'язбережувального середовища вищого навчального закладу. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова*. 2017. Вип. 29 (39). С. 128–132.
115. Момот О. О. Олімпійський приклад у вихованні особистості майбутнього вчителя в здоров'язбережувальному середовищі вищого навчального закладу. *Педагогічні науки*. 2017. Вип. 69. С. 84–88.
116. Момот О. О. Олімпійський рух у вихованні особистості. *Технології здоров'язбереження в загальноосвітніх і вищих навчальних закладах України: проблеми та перспективи* : матеріали VI Всеукр. студ. наук.-прак. конф., (26-27 жовтня, 2017 р.). Полтава, 2017. С. 49–52.
117. Момот О. О. Опис навчальної дисципліни «Менеджмент безпеки під час занять з фізичної культури». *Педагогічна освіта: теорія і практика*. 2015. Вип. 18(1). С. 283–287.

118. Момот О. О. Популяризація олімпійського руху на Полтавщині. *Сучасні тенденції фізичного виховання і спорту* : матеріали регіонального науково-методичного семінару, (Полтава, 12 квітня 2017 р.). Полтава, 2017. С. 5–8.
119. Момот О. О. Принципи виховання особистості майбутнього вчителя в здоров'язбережувальному середовищі вищого навчального закладу. *Педагогічні науки*. 2017. Вип. 70. С. 56–59.
120. Момот О. О. Програмне забезпечення курсу «Технології створення здоров'язбережувального середовища у вищих навчальних закладах». *Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології*. 2016. № 3(57). С. 406–411.
121. Момот О. О. Рухова активність як ознака повноцінного життя та діяльності людини. *Сучасні проблеми фізичного виховання і спорту різних груп населення* : матеріали XV міжнар. наук.-прак. конф., (Суми, 23-24 квітня 2015 р.). Суми, 2015. С. 101–105.
122. Момот О. О. Складові частини здорового способу життя людини. *Актуальні проблеми впровадження здоров'язберігаючих технологій у навчальних закладах* : матеріали III міжнар. наук.-прак. конф., (Чернівці, 15-16 травня 2014 р.). Чернівці, 2014. С. 91–95.
123. Момот О. О. Сутність поняття «здоров'язбережувальне середовище» вищого навчального закладу. *Імідж сучасного педагога*. 2016. № 6 (165). – С. 31–33.
124. Момот О. О. Технології створення здоров'язбережувального середовища вищого навчального закладу. *Витоки педагогічної майстерності*. Полтава, 2016. Вип. 18. С. 222–228.
125. Момот О. О. Траєкторія професійного зростання особистості майбутнього вчителя в здоров'язбережувальному середовищі вищого навчального закладу. *Педагогічна освіта: теорія і практика*. 2017. Вип. 22 (1). С. 160–166.
126. Момот О. О. Формування культури здоров'я у особистості майбутнього вчителя. *Роль фізичної культури і спорту в становленні та зміцненні генофонду нації* : матеріали III Всеукр. наук.-практ. конф., (Полтава, 11-12 квітня 2017 р.). Полтава, 2017. С. 81–83.
127. Момот О. О., Кириленко Г. В. Практико-орієнтований досвід виховання особистості майбутнього вчителя в здоров'язбережувальному середовищі вищого навчального закладу. *Web of Scholar*. 2018. №3(21). (Vol. 3.March, 2018) С. 35–41.
128. Момот О. О., Тернієвський Ю. І. Формування потреби ведення здорового способу життя засобами фізкультурно-оздоровчого

- спрямування. *Фізична культура в загальноосвітніх школах: проблеми та перспективи* : регіон. наук.-метод. семін., (Полтава, 8 квітня 2015 р.). Полтава, 2015. С. 40–44.
129. Момот О. О., Шаповал Є. Ю. Здоров'язбережувальна активність особистості майбутнього вчителя вищого навчального закладу. *International Trends in Science and Technology : Proceedings of the International Scientific Conference*, (Warsawa, October 17, 2017). Warsawa : RSGlobalS. zO.O., 2017. Vol. 3. С. 79–84.
130. Момот О. О. Технології створення здоров'язбережувального середовища у вищих навчальних закладах : [навч. прогр.]. Полтава : ПНПУ, 2017. 8 с.
131. Момот О. Основні аспекти професійної підготовки майбутнього фахівця з фізичного виховання та спорту. *Актуальні проблеми сучасного фізичного виховання та спорту*: регіонал. наук.-прак. конф., (листопад, 2015 р.). Полтава, 2015. С. 22–24.
132. Момот О. О., Гриньова М. В., Дяченко-Богун М. М. Впровадження принципів здоров'язбережувальних технологій у систему методичної підготовки майбутніх учителів природничих дисциплін. *Сучасні здоров'язбережувальні технології* : колективна монографія / ред. Ю. Д. Бойчук. Харків : ХНПУ ім. Г. С. Сковороди, 2018. С. 518–524.
133. Момот О., Гета В. Формування здорового способу життя сучасної молоді. *Технології здоров'язбереження в загальноосвітніх і вищих навчальних закладах України: проблеми та перспективи* : матеріали V всеукр. студ. наук.-прак. конф., (21-22 жовтня, 2015 р.). Полтава, 2015. С. 13–16.
134. Навроцька Г. Балансування над прірвою. *Урядовий кур'єр*. 2004. № 78. С.11.
135. Наркоманія, СНІД – це не для тебе. *Безпека життєдіяльності*. 2004. № 6. С. 1–3.
136. Наркотична ситуація в Україні. *Соціальна робота в Україні: теорія і практика*. 2007. № 1. С.172–183.
137. Наукометричний аналіз дослідницьких розробок у галузі охорони здоров'я дітей та підлітків / Г. М. Даниленко, Н. С. Полька, Т. П. Сидоренко та ін. *Довкілля та здоров'я*. 2008. № 3. С. 34–37.
138. Нідзельська В. Управління розвитком здоров'язберігаючого освітнього простору навчального закладу: практичні аспекти. *Освіта і управління*. 2010. № 2-3. С. 154–161.
139. Нікітчина С. О. Здоров'язберігаючі погляди В. О. Сухомлинського на навчально-виховний процес – інтелектуальний резерв якості педагогічної діяльності. *Безпека життєдіяльності*. 2011. № 3. С. 27–30.
140. Новиков А. Д. Теория и методика физического воспитания : [в 2 т.]. М. : Физкультура и спорт, 1967. 526 с.

141. Новицька О. В. Рухова активність у системі здорового способу життя підлітків. *Теорія і практика фізичного виховання*. 2001. № 1. С. 76–82.
142. Новописьменний С. А. Формування базових компетентностей майбутніх учителів з основ здоров'я у процесі вивчення професійно орієнтованих дисциплін : дис. ... канд. пед. наук : спец. 13.00.04 «Теорія і методика професійної освіти». 2016. 306 с.
143. Носко М. О., Гаркуша С. В., Воєділова О. М. Здоров'я-збережувальні технології у фізичному вихованні : монографія. Київ : Чалчинська Н. В., 2014. 300 с.
144. Обдаровані діти і школа. Методика діагностики та педагогічний досвід : посіб. для вчителів і психологів / автори-укладачі: Н. В. Настенко, Н. І. Білик, В. Ф. Моргун. Полтава : ПОІПОП, 1998. 120 с.
145. Обдарованість: сутність, структура, технології розвитку. Шляхи і методи забезпечення подальшого творчого зростання обдарованої молоді : наук.-метод. зб. / за заг. ред.: І. І. Якухна, Л. В. Корінної. Житомир : ЖОІППО, 2008. С. 78–89.
146. Одайник В. Формування здорового способу життя у підлітків. *Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини*. 2010. Вип. 3. С. 20–23.
147. Омельченко С. О. Взаємодія соціальних інститутів суспільства у формуванні здорового способу життя дітей та підлітків : монографія. Луганськ : Альма-матер, 2007. 352 с.
148. Оржеховська В. М. Духовність і здоров'я : навч. посіб. 2-ге вид., допов. Черкаси : Чабаненко Ю. А., 2007. 216 с.
149. Оржеховська В. М., Габора Л. І. Збереження репродуктивного здоров'я неповнолітніх : навч.-метод. посіб. Київ, 2004. 219 с.
150. Оржеховська В. М., Пилипенко О. І. Педагогіка здорового способу життя : орієнт. прогр. для установ післядиплом. пед. освіти та пед. навч. закл. Київ, 2004. 37 с.
151. Осадченко Т. М. Підготовка майбутнього вчителя до створення здоров'язбережувального середовища початкової школи : дис. ... канд. пед. наук : спец. 13.00.04 «Теорія і методика професійної освіти». Житомир, 2017. 251 с.
152. Осадченко Т. Створення здоров'язбережувального середовища початкової школи : практичний poradnik. Умань : ВПЦ «Візаві», 2016. 234 с.
153. Охрімчук С. Ю. Рухова активність як основний компонент соціально здорового способу життя. *Соціологічна наука і освіта в Україні* : зб. наук. праць. К. : МАУП, 2000. Вип. I. С. 13.
154. Палічук Ю. І. Педагогічні здоров'язбережувальні технології в системі підготовки фахівців економічного профілю : дис. ...

- канд. пед. наук : спец. 13.00.04 «Теорія і методика професійної освіти». Тернопіль, 2011. 215 с.
155. Пешкова О. В. Спортивна медицина : навч. посіб. Х. : ХДАФК, 2002. 84 с.
156. Пиріг Л. Медицина як інтегральна складова культури українського народу. Українознавство : стан, проблеми, перспективи розвитку. К. : ВПЦ «Київ. ун-т», 1993. С. 54–56.
157. Писарев Д. И. Школа и жизнь. М. : Педагогика, 1984. С. 54.
158. Підлісна В., Гуска М. Принципи здорового способу життя студентської та учнівської молоді. *Вісник Кам'янець-Подільського національного університету ім. Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини*. 2010. Вип. 3. С. 149–153.
159. Підліткова залежність від гаджетів: психолог пояснив, що робити [Електронний ресурс]. URL: <https://suspilne.media/86173-pidlitkova-zaleznist-vid-gadzetiv-psiholog-poasniv-so-robiti/> (дата звернення: 01.03.2024).
160. Піщенко Г., Мінченко С. Кримінологічна характеристика наркоманії в Україні. *Право України*. 2005. № 9. С.63–66.
161. Плахтій П. Д., Шахненко В. І. Система підготовки студентів природничого факультету до здорового способу життя та викладання основ здоров'я в загальноосвітніх навчальних закладах України (з досвіду роботи). *Вісник Харківського національного університету ім. В. Н. Каразіна. Серія «Валеологія: сучасність і майбутнє»*. 2009. Вип. 6, № 862. С. 119–122.
162. Плохотнюк Н. Наркозалежні мають право на зворотній квиток. *Молодь України*. 2009. 16-19 січ. С.4.
163. Погребняк В. А. Фізичне виховання в історико-педагогічному розвитку. Формування здорового способу життя. Педагогіка. Інтегрований курс теорії та історії : навч.-метод. посіб. : у 2 ч. / за ред. А. М. Бойко. Київ : ВІПОЛ ; Полтава : АСМІ, 2004. Ч. 2. С. 275–296.
164. Поліщук М. Як покращити здоров'я українця? : фізичний стан людини тільки на 10% залежить від якості медичної допомоги. *День*. 2012. 18 січ. С. 6.
165. Поліщук М. Як покращити здоров'я українця?: фізичний стан людини тільки на 10% залежить від якості медичної допомоги. *День*. 2012. 18 січ. С. 6.
166. Полулях А. В. Формування здорового способу життя підлітків засобами фізичного виховання : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук : спец. 13.00.07 «Теорія та методика виховання». Херсон, 2007. 19 с.

167. Поп Г. С. Мазильні матеріали з рослинних олій. *Хімічна промисловість України*. 2006. № 5. С.22–29.
168. Поради які допоможуть позбутися залежності від мобільного телефону [Електронний ресурс]. URL: <https://itechua.com/articles/184970> (дата звернення: 14.02.2024).
169. Потапенко С. В. Девіантна поведінка, духовність і здоров'я учнівської молоді. *Духовний світ людини і сучасність* : матеріали ІІ міжвузівськ. наук.-практич. конф. Кіровоград : РВЦ КДПУ ім. В. Винниченка, 1999. С.27–30.
170. Прискорене дихання, піт та збудження – що таке номофобія та як позбутись нездорових відносин з телефоном [Електронний ресурс]. URL: <https://vikna.tv/dlia-tebe/psykholohiia/nomofobiya-shho-cze-take-ta-yak-podolaty-zalezhnist-vid-telefonu/> (дата звернення: 13.03.2024).
171. Проноза О. В. Пропаганда здорового способу життя в навчальному закладі. *Класному керівнику. Усе для роботи*. 2009. № 5. С. 2–15.
172. Профілактика наркоманії та СНІДу в середовищі студентської молоді / О. Ф. Гавриленко, Л. А. Степанова, Л. Д. Олешко [та ін.]. *Проблеми освіти*. К., 2003. Вип. 30. С.84–93.
173. Рогулько О. Л. Судимо алкоголь. *Все для вчителя*. 1998. № 19-20. С. 51–52.
174. Романовский А. К., Глузман Л. С. Комплекс бодрости и здоровья. К. : Здоровье, 1984. 80 с.
175. Романовський О. Г., Михайличенко В. Є. Філософія досягнення успіху. Харків : НТУ «ХП», 2003. 696 с.
176. Російсько-український словник з фізичної культури і спорту / [укл. Л. І. Чипиленко, Г. І. Довгаль, Ф.А. Непійвода]. К., 1997. 160 с.
177. Ротерс Т. Теорія та методика розвитку особистості школяра на заняттях із ритміки в загальноосвітній школі. Луганськ : Альма-матер, 2001. 279 с.
178. Рудакова А. О., Ричкова Г. С. Впровадження здоров'язберігаючих освітніх технологій у навчально-виховний процес. *Біологія*. 2009. № 34. С. 10–15.
179. Рябуха О. І. Вчення про здоров'я. Львів : Ліга-Прес, 2001. 112 с.
180. Савельєва-Кулик Н.А. Гаджет-аддикция и функциональный дисбаланс головного мозга. *Український медичний часопис*. 2017. №12. URL: <https://www.umj.com.ua/article/118011/gadzhett-addiktsiya-i-funktsionalnyjdisbalansgolovno-mozga>
181. Савін М. В. Педагогіка : навч. посіб. для пед. училищ. К. : Вища шк., 1974. 252 с.
182. Савчин М. В. Психологічні особливості ефективності виховних технологій. Дрогобич : Коло, 2005. 184 с.

183. Савчин М. В. Християнське духовне виховання і самовиховання. *Проблеми сучасної психології* : зб. наук. праць Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, Інституту психології ім. Г. С. Костюка АПН України / за ред. С. Д. Максименка, Л. А. Онуфрієвої. Вип. 10. Кам'янець-Подільський : Аксіома, 2010. С. 689–699.
184. Сайко Н. О. Теорія і практика підготовки майбутніх соціальних педагогів до соціальної реабілітації молодших підлітків у загальноосвітніх навчальних закладах : дис. ... доктора пед. наук : спец. 13.00.04 «Теорія та методика професійної освіти». Полтава, 2017. 622 с.
185. Сбітнєва І. С. Діагноз – інтернет-залежність підлітка. *Педагогічний альманах*. 2015. Вип. 27. С. 223–227.
186. Свиридюк О. В. Здоров'язбережувальне середовище як засіб становлення особистості. *Андрагогічний вісник* : наукове електронне періодичне видання. 2014. Вип. 5. С. 139–145.
187. Сільськогосподарські культури. *Спецвипуск. Краєзнавство. Географія. Туризм*. 2008. №42–43. С.2–48.
188. Слепченко Н. С. Тютюн: складові захворювань людини. *Здоров'я України*. 2011. С. 38–39.
189. Сливка Л. Організація здоров'язберігаючого середовища молодшого школяра: теоретичні й практичні аспекти. *Гірська школа українських Карпат*. 2014. № 11. С. 44–47.
190. Словник української мови: в 11 т. / [ред. колег. І. К. Білодід (голова) та ін.]. Київ : Наук. думка, 1970. Т. 1. 799 с.
191. Словник української мови: в 11 т. / [ред. колег. І. К. Білодід (голова) та ін.]. Київ : Наук. думка, 1970. Т. 10. 570 с.
192. Смирнов В. Алкоголь та його небезпека. *Безпека життєдіяльності*. 2009. № 11. С. 4–17.
193. Сокирчук Н. Чи треба забороняти смартфони в школах. Що насправді передбачає скандальний законопроект? [Електронний ресурс]. URL: <https://glavcom.ua/country/science/chi-treba-zaboronyati-smartfoni-v-shkolah-shchonaspravdiperedbachaje-skandalniy-zakonoprojekt-654938.html> (дата звернення: 02.01.2024).
194. Солопчук Д. М. Формування здорового способу життя молодших підлітків у позаурочній фізкультурно-спортивній роботі : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук : спец. 13.00.07 «Теорія та методика виховання». К., 2007. 20 с.
195. Сопівник Р. В. Теоретичні і методичні засади формування лідерських якостей майбутніх фахівців агропромислової галузі : дис. ... докт. пед. наук : спец. 13.00.07 «Теорія і методика виховання». Київ, 2012. 444 с.
196. Сопівник Р. В. Виховання лідерів АПК важлива суспільна потреба. *Наукові записки Національного педагогічного*

- університету імені М. П. Драгоманова. Київ : Вид-во НПУ ім. М. П. Драгоманова. 2012. Вип.11 (103). С. 211–218. (Серія «Педагогічні та історичні науки»).
197. Соціальна робота: технологічний аспект / за ред. А. Й. Капської. Київ : ДЦССМ, 2004. 364 с.
 198. Соціально-просвітницькі тренінги з формування мотивації до здорового способу життя та профілактики ВІЛ/Сніду : навч.-метод. посіб. для викладачів валеології, основ медичних знань та безпеки життєдіяльності, вчителів основ здоров'я, студ. вищ. пед. навч. закладів / С. В. Страшко, Л. А. Животовська, О. Д. Гречішкіна [та ін.]; за ред. С. В. Страшка. 2-е вид., перероб. і допов. Київ : Освіта України, 2006. 260 с.
 199. Стойко О. О. Нарешті я не палю, або легкий спосіб кинути палити. *Психологічна газета*. 2008. № 12. С.3–24.
 200. Ступкевич О. Школа культури здоров'я – школа розвитку сучасної компетентної особистості. *Директор школи, ліцею, гімназії*. 2010. № 3. С. 17–24.
 201. Сургай О. Вплив спортивно-оздоровчого туризму на організм підлітків середнього шкільного віку. *Молода спортивна наука України* : зб. наук. праць з галузі фізичної культури і спорту. 2007. Т. 1. С. 201–209.
 202. Тевкун В. В. Здоров'язбережувальні компетенції – основа професійної підготовки майбутніх вчителів фізичної культури. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету*. 2014. Вип. 115. С. 227–230. (Серія «Педагогічні науки»).
 203. Ткаченко В. Змістово структурові аспекти поняття «здоров'язбережувальні технології». *Витоки педагогічної майстерності*. 2013. Вип. 12. С. 315–319.
 204. Триліс С. Правильне дихання – ключ до здоров'я. *Фізичне виховання в школі*. 1997. № 1. С. 45–48.
 205. Турчак А. Л. Підготовка майбутнього вчителя фізичної культури до роботи з попередження шкідливих звичок учнів : навч.-метод. посіб. Кіровоград : РВВ КДПУ ім. В. Винниченка, 2013. 215 с.
 206. Успенська В. Впровадження здоров'язберігальних технологій у загальноосвітньому навчальному закладі – вимога часу. *Рідна школа*. 2009. № 4. С. 44–48.
 207. Фесюк О. П. Самооцінка школярами власної вихованості і культури здоров'я. *Актуальні проблеми оздоровчої фізичної культури, фізичної реабілітації та валеології у сучасних умовах* : зб. наук. пр. Кіровоград, РВЦ КДПУ ім. В. Винниченка, 1999. С. 32.
 208. Формування здорового способу життя : [навч. посіб. для слухачів курсів підвищення кваліфікації держ. службовців] / О. Яременко, О. Вакуменко, Л. Жаліло. К. : Укр. ін-т соц. дослідж., 2000. 232 с.

209. Формування навичок здорового способу життя у дітей та підлітків : за проектом «Діалог» : навч.-метод. посіб. / О. В. Вінда, О. П. Коструб, І. Г. Сомова, Н. О. Березіна та ін. [3-тє вид., перероб. і доп.]. К., 2003. 284 с.
210. Халло О. Є. Формування здоров'язбережувальної компетентності майбутніх педагогів. *Науковий вісник МНУ імені В. О. Сухомлинського*. 2014. Вип. 45(106). С. 168–170.
211. Циплюк А. М. Підготовка майбутніх вихователів до створення здоров'язбережувального середовища у дошкільному навчальному закладі : дис. ... кандидата пед. наук : 13.00.04 «Теорія та методика професійної освіти». Луцьк, 2017. 269 с.
212. Чаговець А. І. Проблема формування здорового способу життя дітей дошкільного віку у вітчизняній педагогіці (друга половина ХХ століття) : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук : спец. 13.00.01 «Загальна педагогіка та історія педагогіки». Житомир, 2007. 20 с.
213. Чельник К. Харчування дітей у школі – як не нашкодити? *Відкритий урок : розробки, технології, досвід*. 2008. № 2. С.14–15.
214. Чєпа М. Психологічні особливості формування тютюнозалежності та шляхи її подолання. *Безпека життєдіяльності*. 2004. №5. С.21–26.
215. Чернишев Д. П. Біологічно активні добавки. *Факти і коментарі. Безпека життєдіяльності*. 2004. № 10. С. 23–28.
216. Чєшенко О. І. Основні аспекти здоров'язбережувальної роботи у середовищі навчального закладу. *Наша школа*. 2013. № 4. С. 35–40.
217. Чи можуть гаджети зруйнувати подружнє життя? [Електронний ресурс]. URL: <https://credo.pro/2021/12/307345> (дата звернення: 12.12.2023).
218. Шам А. Л. Рациональне харчування – запорука здоров'я. Дидактичний матеріал. *Біологія : науково-методичний журнал*. 2008. № 16-18. С. 33–34.
219. Шаповал Є. Ю., Новік С. М., Момот О. О., Єрмакова О. В. Варіативний модуль «Міні-футбол» : навч.-метод. посіб. Полтава : Шевченко Р. В., 2018. 71 с.
220. Шаповалова В. Ефективність діяльності шкіл сприяння зміцненню здоров'я в Україні і перспективи на майбутнє. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2008. № 1. С. 121–122.
221. Шевченко С. Шкідливі звички шкільної молоді. До проблем оздоровлення нації. *Рідна школа*. 2000. № 2. С. 19–22.
222. Шмуклер Е. Г. Химический состав табачного дыма как фактор жизнедеятельности человеческого организма. *Химия*. 2009. № 2. С.29–37.

223. Шугайло Я. В. Інтернет-залежність та проблема її профілактики серед дітей та підлітків. *Вісник Запорізького національного університету. Педагогічні науки*. 2015. № 2. С. 17–24.
224. Щербак П. І. Інтегрований підхід до організації уроків фізичної культури як засіб оптимізації здорового способу життя учнів. *Реалізація здорового способу життя – сучасні підходи* : матеріали II між нар. конф. (Дрогобич, 23 травня 2003 р.). Дрогобич : Коло, 2003. С. 281–283.
225. Що потрібно знати про тютюнопаління. *Все для вчителя*. 2004. № 28. С.97–99.
226. Юрченко О. Хатха-йога у фізичній реабілітації при початкових ступенях екзогенного ожиріння. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2010. № 12. С. 163–165.
227. Яхнін М. В. Здоров'я і здоровий спосіб життя. Київ : Наукова думка, 2009. 214 с.
228. Ягупов В. В. Педагогіка : навч. посіб. К. : Либідь, 2003. 560 с.
229. Язловецька О. В. Самооцінка школярами духовного розвитку й культури здоров'я. *Наукові записки. Серія: Педагогічні науки*. Кіровоград : Центрально-Українське вид-во, 2000. Вип. 15. С. 185–195.
230. Язловецька О. В., Язловецький В. С. Учням про здоров'я. Кіровоград : РВЦ КДПУ ім. В. Винниченка, 2000. 212 с.
231. Язловецький В. Здоров'язбереження особистості як педагогічна проблема. Валеологічна освіта в навчальних закладах України: стан, напрямки й перспективи розвитку. Кіровоград: Поліграфічне підприємство «Ексклюзив-Систем», 2011. 344 с.
232. Як розпізнати наркомана. *Безпека життєдіяльності*. 2003. № 11. С. 32–34.
233. Яковець Н. Методичні рекомендації щодо заходів: «Скажемо наркотикам «Ні!»». *Безпека життєдіяльності*. 2007. №6. С.46–48.
234. Ярош О. 10 порад, щоб дорослій людині позбутися алкогольної залежності. *Ракурс Рівне. Просто цікава газета*. 2009. №391. [Електронний ресурс]. URL: <http://www.rakurs.rovno.ua/info.php?id=7432> (дата звернення: 12.09. 2023)
235. (Без) істерики та заборони. Як боротися із дитячою гаджетозалежністю. [Електронний ресурс]. URL: <https://nus.org.ua/articles/bez-istryky-ta-zaborony-yak-borotysya-iz-dytyachoyu-gadzhetozezhnistyuu/> (дата звернення: 01.02.2024).
236. Fassbender W. You and your health. Third Edition. New York. 1984. 546 p.
237. Hahn D. B., Payne W. A. Focus on health. Third edition. Boston : WCB / McGraw Hill, 1997. 515 p.

238. MediaSapiens. Google пропонує упакувати смартфон в конверт, щоб зменшити залежність від гаджетів [Електронний ресурс]. URL: <https://ms.detector.media/itkompanii/post/24106/2020-01-22-google-proponue-upakuvati-smartfon-v-konvertshchob-zmenshiti-zalezhnist-vid-gadzhetiv/> (дата звернення: 23.12.2023)
239. Saucier Karen A. Perspectives in Family and Community Health. St. Louis : Masby Year Book, 1991. 412 p.
240. Williams M. H. Nutrition for health, fitness and sport. Fifth edition. Boston : WCB / McGraw – Hill, 1999. 512 p.

ДОДАТКИ

Додаток А

13 КОРИСНИХ ЗВИЧОК, ЯКІ ПОЛІПШАТЬ ВАШЕ ЗДОРОВ'Я

Звичка №1: снідати.

Ті, хто снідає, є поборниками відмінного здоров'я. Дослідження показують, що такі люди споживають більше вітамінів і мінералів, менше жирів і холестерину. Результат – більш підтягнута фігура, менший рівень холестерину і менше шансів переїдання. У людей, які снідають, знижується ризик розвитку ожиріння і діабету в порівнянні з тими, хто ігнорує сніданок.

У дітей сніданок покращує енергійність, увагу і результати стандартних тестів на загальний розвиток. Щоб сніданок приносив користь, необхідно включити в нього вуглеводи, білки і невелику кількість жирів. Оскільки жоден окремих продукт не може дати Вам всі необхідні інгредієнти, важливо їсти різноманітну їжу. Проте, не дивлячись на наукові підтвердження користі сніданку, багато людей знаходять всякі відмовки, щоб не снідати. Серед них – відсутність часу і відчуття голоду. Таким людям необхідно підстроїти сніданок під свій розпорядок дня.

«Коли я збираюся вранці на роботу, я не снідаю, тому що через це мені доведеться раніше встати і пожертвувати сном, тому я приношу сніданок з собою на роботу. До цього часу я голодна, тому що пройшло вже декілька годин з тих пір, як я встала», – так говорить багато людей. Це – не правильно!

Звичка №2: додавати рибу і жирні кислоти Омега-3 до свого щоденного меню.

Риба не тільки хороше джерело білка, вона відрізняється низьким вмістом шкідливих для нашого здоров'я насичених жирів, з іншого боку, в рибі містяться жирні кислоти Омега-3, які необхідні для профілактики серцево-судинних захворювань. Жирна риба, така як скумбрія, озерна форель, оселедець, сардини, білий тунець і лосось багаті видами жирних кислот Омега-3: ейкозапентаєнова (ЕРА) і

докозагексаєнова (DHA). Такі продукти, як тофу (соєвий сир), соєві боби, канола (рапс (масляна культура), з якого виготовляється рапсове масло з низьким вмістом ерукової кислоти, волоські горіхи, насіння льону, їх масла містить альфа-лінолеву кислоту, яка в організмі перетворюється на Омега-3.

Існують також свідчення, що жирні кислоти Омега-3 можуть заспокоїти гіперактивну імунну систему. Можливо, є зв'язок між додаванням більшої кількості Омеги-3 у наше харчування і зниженням алергії та таких захворювань як астма, екзема і аутоімунні захворювання.

Звичка №3: спати по 7-10 годин.

Ваш організм повинен відпочивати. Інакше Ви відчуватимете дратівливість і втомленість. Сон важливий для хорошого емоційного і розумового самопочуття. Недолік сну сприяє розвитку психічних захворювань, а також негативно позначається на пам'яті, навчанні і логічних навиках. Щоб уникнути проблем, пов'язаних з недостатнім сном, потрібно спати 7-10 годин на добу. Дітям потрібно більше годин для сну ніж дорослим.

Звичка №4: знайомитися.

Займайтеся суспільною діяльністю. Що б Ви не робили, робіть це разом з іншими людьми, це дуже корисно для Вашого фізичного і розумового здоров'я. Групова діяльність також допомагає підтримувати активність розуму і потрібний рівень серотоніно-хімічного елемента мозку, що має відношення до нашого настрою.

Звичка №5: займатися фізичною культурою.

Фізичні вправи допомагають контролювати вагу, тримають м'язи і суглоби в тонусі, зменшують ризик розвитку високого кров'яного тиску і діабету, сприяють хорошему психологічному самопочуттю, зменшують ризик смертності від серцево-судинних захворювань, скорочують ризик передчасної смерті. Фізичні вправи допомагають людям краще мислити, рухатися, контролювати стрес, покращують настрій і дають стрибок енергії.

Звичка №6: мати здорові зуби.

Щоденне чищення зубів подовжує Ваше життя на 4-6 роки. Разом з відмовою від куріння і фізичним вправами, щоденне чищення зубів допомагає збільшити тривалість життя. Дослідники припускають, що бактерії, які виробляють зубний камінь, потрапляють у кровотік і блокують кровоносні судини, що призводять до серцево-судинних захворювань. Дослідники виявили зв'язок між бактеріями ротової порожнини і курінням, діабетом і народженням недоношених дітей або дітей з низькою вагою.

Звичка №7: знайти собі хобі.

Хобі – це приємна діяльність, людина завжди отримує від нього задоволення, яке допомагає жити здоровішим життям, швидше відновити здоров'я після хвороби і навіть спалювати калорії (якщо тільки Ваше хобі – це не просиджування перед телевізором).

Звичка №8: захищати шкіру.

Найкращий спосіб захистити нашу шкіру – уникати сонця. Ультрафіолетові сонячні промені викликають зморшки, сухість і вікові плями. Зайве перебування на сонці може викликати сонячні опіки, зміни структури шкіри, розширені кров'яні судини і рак шкіри. Тому, коли Ви перебуваєте на сонці необхідно завжди накладати сонцезахисний крем з сонцезахисним чинником SPF 15 і вище, носити капелюх з полями і інший захисний одяг, уникати перебування на сонці між 10.00 і 15.00 годинами.

Звичка №9: перекушувати здоровою їжею.

Перекушувати рекомендується 5 і більше порціями фруктів і овочів на день. Така рослинна їжа допомагає зменшити ризик захворювання деякими видами раку, уповільнити процеси старіння, поліпшити пам'ять, зміцнити серце та імунну систему.

Один із методів уведення фруктів і овочів у Ваше щоденне меню – у вигляді перекушувань. Молоду моркву, нарізані фрукти і овочі дуже приємно жувати. Інші корисні перекушування – це йогурти з низьким вмістом жиру з помірною кількістю горіхів.

Звичка №10: пити воду і їсти молочні продукти.

Вода і молоко – важливі для нашого організму. Якщо Ви не отримуєте достатньої кількості води, Ваш організм входить в екстремальний стан і чіпляється за кожну молекулу води. Вся ця вода стає зайвою вагою, яка вивільняється тільки в тому випадку, якщо організм отримує достатню кількість води.

Кальцій, що міститься в молочних продуктах, дуже важливий для міцності кісток і зубів. Він також сприяє запобіганню високого тиску, каменів у нирках, серцевих захворювань і раку кишківника. Три стакани знежиреного молока або молока з низьким відсотком жиру на тиждень сприяють зниженню ваги, підтримують м'язи у тонусі. Споживання молочних продуктів повинне бути частиною збалансованого харчування з пониженою кількістю калорій.

Звичка №11: пити зелений чай.

Існують свідчення, що зелений чай сприяє зміцненню пам'яті і запобіганню зубному карієсу, раку і серцево-судинним хворобам.

Звичка №12: здійснювати щоденні прогулянки.

У людей, які ходять пішки 30 хвилин на день, значно скорочується небезпека передчасної смерті в порівнянні з тими, хто цього не робить. У Вас безліч можливостей рухати ногами: ходіть у магазин, по сходах замість ліфта, підніміться з-за свого робочого столу і підійдіть до свого колеги замість того, щоб посилати йому СМС, зустрічаючись з друзями, прогулюйтеся замість того, щоб сидіти в кафе.

Звичка №13: планувати.

Кращий спосіб ввести здорові звички в Ваше щоденне життя – спланувати їх. Здорове харчування не буває випадковим. Сюди ж відноситься і гігієна шкіри, фітнес, догляд за зубам, зниження ваги і соціальні зв'язки. Потрібні певні зусилля, щоб ввести здорові звички в повсякденне життя. Наприклад, щоб їсти здорову їжу, необхідно виділити час на складання меню і списку покупок в супермаркеті, вибір продуктів, приготування їжі і так далі.

БУДЬТЕ ЗДОРОВІ!

КАЛОРИЙНІСТЬ СПИРТНИХ НАПОЇВ

Напій	Кількість	Калорії
Світле пиво (кухоль)	3/8 л	150
Темне пиво (кухоль)	1/3 л	150
Келих червоного вина	125 г	75
Келих білого вина	100 г	70
Чарка вермуту	50 г	70
Чарка портвейну	50 г	65
Чарка горілки	50 г	140
Чарка домашньої наливки	35-40 г	100
Чарка віскі	30 г	75
Чарка лікеру	20	70
Чарка рому	30 г	75
Сік апельсиновий	200 г	50
Лимонад	200 г	85
Сік яблучний	200 г	150
Молоко	250 г	150

БУДЬТЕ ЗДОРОВІ!

10 ПОРАД ЯК КИНУТИ ПИТИ

1. Зробіть це для себе. Ви повинні захотіти, щоб у Вас це вийшло. Якщо Ви не зробите це саме для себе, може виявитися так, що Ви почали невдало.

2. Важливість фізичних вправ. Люди, які систематично тренуються, набагато менш схильні до рецидиву. Вправи мають тенденцію знижувати стрес і тримають людину у більш розслабленому стані, що є плюсом на шляху до тверезості.

3. Нагороджуйте себе. Багато людей так зосереджені на досягненні мети, що вони забувають винагороджувати себе за те, чого вже досягли. Нагороди піднімають Вам настрій.

4. Не відчувайте себе винним у разі провалу. Почуття провини від рецидиву або невдачі тільки заважає досягненню кінцевої мети. Алкогольна залежність – це серйозний виклик і, як більшість інших викликів, непростий.

5. Заручіться допомогою з боку. Чи це товариство анонімних алкоголіків, терапія або перевірений засіб протверезіти. Залишитися наодинці з собою ймовірно, не найкраща ідея, оскільки ті думки і ідеї, в першу чергу, сприяють упередженням.

6. Знайдіть собі тверезу компанію. Побільше спілкуйтеся з цікавими людьми. Це допоможе сформувати абсолютно новий погляд на життя, обміркувати і переоцінити свої минулі вчинки і поведінку в різних ситуаціях. Якщо Ви не можете знайти таку компанію в своєму місті, пошукайте її в інтернеті: тверезі спільноти, форуми, групи.

7. Розвивайте нову повсякденну рутину, в якій немає місця алкоголю. Вставайте раніше, включіться в щоденні справи, можливих варіантів безліч. Зрештою, припинити пити – це почати життя з чистого аркуша.

8. Подумки уявіть майбутнього себе як незалежного від алкоголю, наскільки стане кращим Ваше життя. Це допоможе сфокусуватися на цілі і зробити правильний вибір.

9. Ставте досяжні цілі. Не ставте такі високі цілі, які не зможете досягти відразу, і які можуть розчарувати Вас. Можливо, не можна кинути все відразу. Принаймні, поставте мету пити менше сьогодні, а потім ще менше завтра. Маленькі кроки краще, ніж ніякі.

10. Подивіться на фізіологічні та емоційні проблеми, які є і причиною, і наслідком Вашої проблеми з алкоголем. Багато алкоголіків почали пити, щоб уникнути проблем у житті, а для інших алкоголізм міг бути частиною спадковості. Знайдіть кого-небудь у якості групи підтримки або консультанта, який допоможе Вам впоратися з подібними проблемами.

БУДЬТЕ ЗДОРОВІ!

НАРКОТИКИ – ЕЙФОРІЯ ЧИ ЗАГРОЗА ДЛЯ ЖИТТЯ

Марихуана, гашиш, «трава» – як не назвеш – **ЗАБОРОНЕНІ!** Неважливо, постійно або випадково Ви палите, марихуана негативно відбивається на Вашому здоров'ї. Вживання марихуани може призвести до:

- погіршення пам'яті, уваги та мотивації – навіть до неспроможності вчитися;
- послаблення імунної системи;
- спричинення хвороб легенів (хронічний бронхіт та інші хвороби респіраторної системи, навіть рак горла);
- психічної та фізичної залежності.

Такі наркотики, як *героїн і морфій*, можуть допомогти забути про біль. **АЛЕ:**

- у Вас буде ослаблений імунітет;
- уповільнюється пульс і може зупинитися дихання;
- втрачається рівновага, координація і концентрація;
- з'являється шлунково-кишкові проблеми: нудота і блювання;
- Ви стаєте залежними від наркотиків – розум і тіло швидко до них звикають.

БУДЬТЕ ЗДОРОВІ!

ЕНЕРГОВИТРАТИ ЛЮДИНИ ПРИ РІЗНИХ ВИДАХ ДІЯЛЬНОСТІ

Вид діяльності	Енерговитрати людини за 1 год/ккал	
	на 1 кг маси тіла	при масі тіла 70 кг
<i>Ходьба:</i>		
по кімнаті (90 кроків за 1 хв.)	3,24	226,8
на подвір'ї (100 кроків за 1 хв.)	4,15	290,5
по рівній дорозі зі швидкістю 4,2 км/год.	3,14	219,8
по рівній дорозі зі швидкістю 6 км/год.	4,45	111,5
по рівній дорозі зі швидкістю 8 км/год.	10,0	700
по рівній засніженій дорозі зі швидкістю 4 км/год.	4,08	339,5
вгору з невеликим підйомом (15°) зі швидкістю 2 км/год.	6,42	449,4
Особиста гігієна	1,97	137,9
	3,30	231
<i>Лижний спорт:</i>		
– підготовка лиж	10,2	717
– учбові заняття	45,0	3150
Швидкий біг на 100 м	10,05	703,5
Біг зі швидкістю 200 м/хв.	11,2	784
Боротьба	2,58	180,6
Веслування зі швидкістю 50 м/хв.	3,18	222,6
Гімнастичний комплекс	1,6	112
<i>Їзда в автомобілі:</i>		
– верхи на коні риссю	5,32	372,4
– на велосипеді зі швидкістю 3,5 км/год.	2,54	177,8
– на велосипеді зі швидкістю 10 км/год.	4,28	299,6
Катання на ковзанах	3,07-10,0	214,9-700
Заняття в школі	1,7	119
Копання рову	6,9	492
Друкування на клавіатурі	1,99	139,3
Пиляти дрва	6,85	479,5

<i>Праця:</i>		
– столяра і металіста	3,42	249,4
– каменяра	5,71	399,7
– тракториста	1,92	134,4
– городника	4,83	338,1
– у лабораторії сидячи	1,50	105
– у лабораторії стоячи	2,16	151,1
– господарсько-побутова	3,43	240,1
Самообслуговування	1,50	105
Сон	0,93	65,1
Прання вручну	3,06	214,2
Розумова праця (слухання лекції)	1,45	151,2
Прибирання ліжка	1,97	137,9
<i>Урок бальних танців:</i>		
– вальс	3,57	270,9

БУДЬТЕ ЗДОРОВІ!

14 ПРОДУКТІВ, КОРИСНИХ ДЛЯ ЗДОРОВ'Я

1. Сардини: містять залізо, магній, фосфор, вітамін В та інші вітаміни.

Найкраще смакує: обирайте сардини з олією та спробуйте їх на тостах, у салатах або просто з цибулею.

2. Капуста: містить мікроелементи та біологічно активні речовини, корисні для людей, хворих на рак, та й здоровим не завадять. Сік капусти сприяє регенераторним процесам (рубцюванню виразок шлунка), покращує обмін речовин, тонізує і зміцнює нервову систему.

Найкраще смакує: свіжа нашаткована капуста в салаті.

3. Заморожена чорниця: на думку деяких фахівців, заморожування знищує певну кількість корисних речовин у овочах і фруктах, проте це не про чорницю. Її ягоди смачні й корисні весь рік, заморожені чи свіжі.

Найкраще смакує: змішана у блендері з йогуртом, сиром чи молоком.

4. Мангольд (листовий буряк): довге листя і стебла мангольда містять багато вітамінів К, А, Е, а також натрій, магній калій.

Найкраще смакує: нарізане листя, приправлене оливковою олією – вітамінний салат.

5. Кориця: має високі антимікробні та антиоксидантні властивості.

Найкраще смакує: кориця чудово підходить як до гострих м'ясних страв, так і для солодких десертів. Її додають у каву та в різноманітні маринади.

6. Чорнослив: вітаміни добре зберігаються у сухофруктах.

Найкраще смакує: додає особливого смаку м'ясним стравам.

7. Гарбузове насіння: найпоживніша частина гарбуза, яка містить магній.

Найкраще смакує: смажене гарбузове насіння – як легка закуска чи компонент салату.

8. Куркума: «суперзірка» спецій має протиракові властивості.

Найкраще смакує: з яєчною або просто в салаті.

9. Червоний буряк: дуже корисний овоч, який містить багато вітамінів та мікроелементів. Особливо корисний у нього сік. Він підвищує рівень гемоглобіну в крові та має антицинготні властивості. Багатий на клітковину і пектинові речовини.

Найкраще смакує: сирим, потертим на терку – варений овоч втрачає вітаміни.

10. Консервованний гарбуз: некалорійна і корисна їжа.

Найкраще смакує: якщо додати трішки олії та спецій за смаком.

11. Гранатовий сік: гранатовий сік знижує тиск і є хорошим антиоксидантом.

Найкраще смакує: просто пийте його.

12. Морква: повинна щоденно входити в раціон харчування. У ній містяться фізіологічні набори вуглеводів, вітамінів РР, групи В, каротину. Особливо добре впливає на волосся, зір, шкіру, нормалізує настрій.

Найкраще смакує: сирим, потертим на терку – варений овоч втрачає вітаміни.

13. Цибуля: має антицинготний і полівітамінізуючий вплив на організм людини.

14. Часник: у поєднанні з іншими біологічно активними речовинами (наприклад, медом) застосовується для стимуляції серцево-судинної системи, є глистогінним засобом.

БУДЬТЕ ЗДОРОВІ!

ХОЛЕСТЕРИН – ШКІДЛИВИЙ ДЛЯ НАШОГО ЗДОРОВ'Я, ТАК ЧИ НІ?

Холестерин (холестерол) – речовина з групи стеринів. У значних кількостях міститься в нервовій та жировій тканинах, печінці, тощо. У хребетних тварин і людини – біохімічний попередник статевих гормонів, кортикостероїдів, жовчних кислот, у комах (надходить з їжею) – гормону линьки. Велика частина холестерину виробляється нашої печінкою, певну кількість надходить разом з їжею.

Холестерин сам по собі не шкідливий, він дуже важливий для протікання багатьох процесів, і організм навіть виробляє його як «додаткове пальне». Але підвищений холестерин являє небезпеку, бо це свідчить, що Ваші артерії стають забрудненими. Липкі частки холестерину, осідаючи на стінках артерій засмічують їх. Високий вміст холестерину в крові свідчить про підвищений ризик серцевого захворювання. Судини кровоносної системи втрачають еластичність, а зниження еластичності підвищує ризик серцевого нападу. Адже лише еластичні кровоносні судини здатні розширюватися, коли м'язи вимагають підвищеного об'єму кисню.

Щоб оцінити справжній ризик хвороби, знання про загальний рівень холестерину в крові не досить. Треба знати, що ліпіди не розчиняються в крові, а з'єднуються із спеціальними білками – ліпопротеїдами. У розвитку коронарної хвороби серця важливу роль відіграють два види ліпопротеїдів: ліпопротеїди низької щільності і ліпопротеїди високої щільності.

Підвищені рівні ліпопротеїдів низької щільності і пониження рівня ліпопротеїдів високої щільності, значно підвищують ризик серцевих нападів. І навпаки, висока концентрація ліпопротеїдів високої щільності і низька – ліпопротеїдов низької щільності значно знижують ризик серцевих захворювань.

Ліпопротеїди низької щільності сприяють відкладенню холестерину на стінках артерій, а ліпопротеїди високої щільності – видаляють холестерин із стінок артерій і транспортують його в печінку для обміну. Тому важливо знати рівні цих двох видів ліпопротеїдів.

Відношення загального рівня холестерину до концентрації ліпопротеїдів високої щільності, пов'язаних з холестерином, буде достовірним показником ризику розвитку серцевих захворювань.

Холестерин утворюється в основному в печінці – 1,5-2,5 г на добу, з їжею ж його надходить близько 0,5 г, причому холестерин міститься лише в тваринних продуктах. Вміст холестерину в продуктах, безсумнівно, впливає на вміст холестерину в людському організмі. Але ми з Вами вже розібралися, що холестерин виконує не тільки негативні функції, «гарний» холестерин допомагає боротися з ожирінням і атеросклерозом. Холестерин входить до складу міжклітинних мембран, бере участь у виробленні гормонів, нормалізує процеси травлення і нервової діяльності. Тому переходити на вегетаріанський спосіб життя навряд чи варто, потрібно харчуватися повноцінно, включаючи в свій раціон більше корисних продуктів.

Продукти, що містять холестерин:

– м'ясо, сир, вершкове масло, майонез – містять насичені жири, вони підвищують рівень холестерину;

– соєве масло, кукурудзяна олія, морепродукти, риба, птиця, нежирні молочні продукти – містять поліненасичені жири, вони знижують рівень холестерину;

– оливкова олія, арахісове масло, авокадо і всі види горіхів – містять мононенасичені жири, вони знижують рівень холестерину.

Медики рекомендують вживати в день не більше 300 мг харчового холестерину, по можливості, замінюючи продукти, що містять насичені жири на продукти з поліненасиченими і мононенасиченими жирами. При варенні м'яса і риби втрачається до 20% холестерину.

Вміст холестерину в продуктах може бути різне, не всі жирні продукти шкідливі. Пропонуємо *поради, для повноцінного харчування з низьким вмістом холестерину:*

1. Курячі яйця містять 275 мг холестерину, тому вживання трьох яєць на тиждень є нормою для дорослої людини. У необмежених кількостях можна їсти білки, вони не містять холестерину. Підіть на маленьку хитрість: готуйте омлет з трьох білків і одного жовтка – смачно і корисно.

2. Намагайтеся вживати менше свинини і яловичого жиру, пісна яловичина і телятина – відмінний вибір для тих, хто збирається боротися з шкідливим холестерином.

3. Вживайте овочі та фрукти, вони містять антиоксиданти, які допоможуть вивести **холестерин** з крові. А вітаміни та мікроелементи, що містяться в них, додадуть вам бадьорості, а Вашій шкірі здорового сяйва.

4. Дозвольте собі трохи червоного вина, воно знижує рівень холестерину, благотворно впливає на серцеву діяльність.

Фізична активність відіграє велике значення у нормалізації холестерину в крові людини. Необхідно взяти за правило щодня присвячувати фізичним заняттям в будь-якій формі мінімум 30 хв. на день. Інтенсивні фізичні навантаження допомагають виводити «поганий» холестерин з організму, роблять фігуру стрункішою, а настрій позитивнішим.

Щоб з'ясувати ризик захворювань серця, досить виміряти талію. При об'ємі талії більше 96 сантиметрів ішемічна хвороба серця у жінок зустрічається в три рази частіше, ніж у витончених, тому що у витончених рівень холестерину нижчий.

БУДЬТЕ ЗДОРОВІ!

НАЙНЕБЕЗПЕЧНІШІ ПРОДУКТИ ХАРЧУВАННЯ

1. Чіпси і газована вода. Про те, що чіпси шкідливі, ми чули не раз. Але чому? А тому що чіпси – це суміш вуглеводів і жиру, в оболонці фарбників і замінників смаку. Через особливості приготування в чіпсах утворюється багато канцерогенів – речовин, що провокують рак. А гідрогенізовані жири призводять до збільшення рівня холестерину в крові, що підвищує ризик інфарктів та інсультів.

Солодкі газовані напої – суміш цукру, хімічних елементів та газів. Як правило, містять аспартам (E951), синтетичний цукрозамінник. Фелатанін, що міститься в аспартамі змінює поріг чутливості, при вживанні у великих дозах сприяє розвитку маніакальної депресії, паніки, злості і насильства. Але головне – газована вода з аспартамом не втамовує спрагу. Слина погано видаляє залишковий підсолоджувач із слизистої рота, тому після вживання напоїв у роті залишається відчуття нудотності, яке хочеться зняти новою порцією напою. У результаті, напої з аспартамом стають напоями для збудження спраги, а не для її втамування. Тому, газовані напої краще взагалі не вживати, але якщо Ви все ж таки п'єте колу, то обов'язково запивайте її звичайною водою. Крім того, бензоат натрію (E211), який використовують як консервант, пригніблює ферменти, що призводить до порушення обміну речовин і ожиріння.

2. Фаст-фуд. Швидша їжа – біляші, чебуреки, картопля фрі, шаурма і взагалі все, що смажиться – дуже шкідливе. Бо смажать все це часто в одній і тій ж олії, яку можуть не міняти декілька діб. Результат – все ті ж канцерогени. З роками подібне харчування призводить до порушення травлення – до коліту, гастритів, печії, запорів і т.п. Інший різновид фаст-фуда – чіпси, сухарі, горішки, шоколадно-горіхові батончики та подібні продукти – також з роками призводять до різних хвороб і ожиріння. Дієтологи всього світу впевнені, що харчування визначає тривалість і якість життя дитини. А смакові звички залишаються з людиною на все життя. Тому з дитинства привчайте дітей до здорової та корисної їжі.

3. Ковбаса, копченина. Сосиски, ковбаси, пельмені і т.д. Продукція, яку ми найчастіше купуємо, містить більше ароматизаторів і фарбників, ніж м'яса.

Відзначимо, що копчене м'ясо і риба теж потрапили в рейтинг за високий вміст канцерогенів. Вони утворюються в процесі обробки у вигляді речовини бензопірену. Крім цього, все більше виробників переходить на генетично модифіковану сировину. Наприклад, сосиски,

ковбаси на 80% складаються з трансгенної сої. А один шматочок копченої ковбаси містить стільки фенольних з'єднань, скільки людина вдихає в місті за рік! Фенол дуже токсичний.

4. Овочі і фрукти, продукти з консервантами.

Навіть корисні і натуральні продукти можуть стати шкідливими, якщо вирощені, наприклад, біля шосе або заводу. Покуштувавши таких овочів, можна отримати неабияку частку бензопірену та інших речовин, що викликають рак. Щодо консервантів, вони можуть містити глютамат натрію. Отруєння цією речовиною призводить до головного болю, спазмів судин і навіть порушення обміну речовин.

5. Маргарин, тістечка і злакові.

Маргарин – це суцільний трансгенний жир, найшкідливіший вид жиру. Для людини небезпечні всі продукти з його вмістом. Це тістечка, торти з кремом, вироби з листового тіста. Надмірна любов до цих насичених цукром і жиром продуктів гарантує порушення обміну речовин і зайву вагу. Злакові, зокрема, білий хліб, потрапили в список через те, що викликають целиацію. Симптоми цієї хвороби коливаються від проблем з кишечником до діабету та безпліддя.

6. Кава і енергетики, молоко.

Два-три горнятка в день, не більше. Стільки може випивати доросла людина, не ризикуючи виснажити свою нервову систему. Кава підвищує серцевий тиск, викликає серцебиття і навіть головний біль.

Енергетичними напоями краще не зловживати. Вчені досі не з'ясували повний склад енергетиків, які так любляють молоді люди. Крім того, за останні декілька років лікарі зареєстрували десятки випадків летального результату від зупинки серця після вживання декількох енергетиків.

Молоко, як і хліб, також часто є несприятливим продуктом. Отруєння молочними білками у важких випадках може призвести навіть до летального результату.

7. Домашні закрутки і морозиво.

Якщо крутити банки за всіма правилами – дотримувати дозування продуктів і не хтувати елементарною харчовою безпекою (правильною стерилізацією, проливанням розсолу), солоні огірочки і помідори можна їсти без побоювання. Проте, за інших умов, людині може загрожувати серйозне отруєння цвілью або іншими бактеріями.

Морозиво, у свою чергу, містить загусники і ароматизатори, які можуть уповільнювати обмін речовин. А це, щонайменше, підвищений ризик появи зайвої ваги.

8. Жувальні цукерки, пастила в яскравій упаковці, чупа-чупс. Містять величезну кількість цукру, хімічні добавки, фарбники, замінники і т.д. Одним словом, ніякої користі. Ці цукерки можуть спровокувати гастрит та інші захворювання шлунково-кишкового тракту, а також різні хвороби зубів і ясен, про що не перестають нам нагадувати виробники зубної пасти по телевізору.

9. Шоколадні батончики. Пригадайте просто зараз Snikers або Mars. З чого вони складаються? Ви скажете з горіхів, карамелі, нуги і шоколаду. Зовсім ні. Насправді – це гігантська кількість калорій у поєднанні з хімічними добавками, генетично модифікованими продуктами, фарбниками і ароматизаторами. Отже, «користь» батончиків на обличчя.

10. Майонез. Майонез повний транс-жирів, які є канцерогенними і викликають підвищення рівня холестерину. Майонез містить величезну кількість консервантів і стабілізаторів. Шкідливими продуктами назвали також кетчупи, різні соуси і заправки. Вони містять величезну кількість фарбників і замінників смаків.

БУДЬТЕ ЗДОРОВІ!

ЗМІСТ

ВСТУП	4
МЕТОДИЧНА ПОРАДА № 1. Ведіть здоровий спосіб життя. Бути здоровим та щасливим – природне прагнення людини.....	7
<i>Тестові завдання для перевірки теоретичних знань на тему: «Засоби ведення здорового способу життя»</i>	13
МЕТОДИЧНА ПОРАДА № 2. Ведіть активний спосіб життя. Рух – це ознака повноцінного життя й діяльності людини в будь-якому віці.....	16
<i>Тестові завдання для перевірки теоретичних знань на тему: «Рухова активність»</i>	22
МЕТОДИЧНА ПОРАДА № 3. Відмовтесь від тютюнопаління. Куріння тютюну – яд для Вашого організму	25
<i>Тестові завдання для перевірки теоретичних знань на тему: «Вплив нікотину на організм людини»</i>	31
МЕТОДИЧНА ПОРАДА № 4. Не вживайте алкоголь. Пияцтво – це лютий ворог здоров'ю	33
<i>Тестові завдання для перевірки теоретичних знань на тему: «Вплив алкоголю на організм людини»</i>	39
МЕТОДИЧНА ПОРАДА № 5. Ніколи не вживайте наркотики. Наркоманія – катастрофа людства.....	41
<i>Тестові завдання для перевірки теоретичних знань на тему: «Вплив наркотиків на організм людини»</i>	49
МЕТОДИЧНА ПОРАДА № 6. Збалансуйте своє харчування. Раціональне харчування – перший крок до зміцнення здоров'я	51
<i>Тестові завдання для перевірки теоретичних знань на тему: «Вплив харчування на організм людини»</i>	64

МЕТОДИЧНА ПОРАДА № 7. Відмовтесь від фаст-фудів. Швидке харчування – це лише яскрава обкладинка, подивіться, що всередині.....	66
<i>Тестові завдання для перевірки теоретичних знань на тему: «Вплив швидкого харчування на організм людини»</i>	70
МЕТОДИЧНА ПОРАДА № 8. Дізнайтеся про корисні та цілющі властивості масел. Краса та здоров'я у Ваших руках	73
<i>Тестові завдання для перевірки теоретичних знань на тему: «Корисний вплив рослинних масел на організм людини».....</i>	82
МЕТОДИЧНА ПОРАДА № 9. Читайте етикетки. Не всі харчові добавки можна вживати з їжею	84
<i>Тестові завдання для перевірки теоретичних знань на тему: «Вплив харчових добавок на організм людини».....</i>	95
МЕТОДИЧНА ПОРАДА № 10. Мінімізуйте використання гаджетів. Гаджетозалежність – нова хвороба, яку вчені ставлять в один перелік з алкоголізмом та наркоманією	97
<i>Тестові завдання для перевірки теоретичних знань на тему: «Мінімізуйте використання гаджетів»</i>	104
СПИСОК РЕКОМЕНДОВАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ.....	107
ДОДАТКИ	125

Навчальне видання

**МОМОТ Олена Олегівна
НОВІК Сергій Миколайович
ЗАЙЦЕВА Юлія Вікторівна
ШОСТАК Євгенія Юрївна**

**АЛГОРИТМ ЗБЕРЕЖЕННЯ ЗДОРОВ'Я:
МЕТОДИЧНІ ПОРАДИ ТА РЕКОМЕНДАЦІЇ**

Навчально-методичний посібник

2-ге видання, доповнене

Підписано до друку 03.04.2024 р. Формат: 60x84/16. Друк офсетний.
Гарнітура «Times New Roman» Ум. друк. арк. 8,4
Зам. № 2024-98. Наклад 100 прим.

Друк ПП «Астроя»
36014, м. Полтава, вул. Шведська, 20, кв. 4
Тел.: +38 (0532) 509-167, 611-694
Дата державної реєстрації та номер запису в ЄДР
14.12.1999 р. № 1 588 120 0000 010089