

4. Шавровська В. Анімалотерапія – оздоровлення і психологічна допомога дитині [Текст]: оздоровлення і психологічна допомога дитині / В. Шавровська, Н. Шавровська // Дошкільне виховання. – 2012. – №6. – С. 26-29.

ЕКОЛОГІЧНІ ПРОБЛЕМИ ХАРЧУВАННЯ ЛЮДИНИ

А.В. МАЛЯРЧУК, С.Г. БОЛГОВА

*ДВНЗ «Дніпропетровський політехнічний коледж»,
Дніпропетровськ, Україна*

Раціональна організація харчування людини є однією з найважливіших умов, які визначають її стан здоров'я, тривалість життя, працездатність. За своєю суттю раціональне харчування полягає у забезпеченні в організмі балансу енергії – рівноваги між енергією, що надходить з харчуванням, і енергією, яку людина витрачає у процесі життєдіяльності. З наукового погляду людина повинна дотримуватися таких основних принципів природного харчування:

- добовий раціон здорової людини на 60-70% повинен формуватися з не денатурованих продуктів рослинного походження;
- обмеження вживання продуктів тваринного походження, споживання їх без хліба чи картоплі, з великою кількістю городини;
- відмова від незбираного молока, вживання кисломолочних продуктів високої жирності;
- обмеження вживання солі, цукру, багатих на вуглеводи продуктів.

Головна умова природного харчування полягає у тому, щоб усі продукти були максимально екологічно чистими: без радіонуклідів, важких металів, шкідливих органічних речовин (пестицидів, нітратів). Надзвичайно важливим є для організму людини споживання чистої питної води, від структурних особливостей якої залежить стан здоров'я людини (за даними Всесвітньої організації охорони здоров'я, до 80% проблем здоров'я людини пов'язані з якістю води). Питна вода повинна бути природною, мати збалансований вміст усіх необхідних для організму людини неорганічних мікроелементів. Крім того, вона не повинна бути хімічно і бактеріологічно забрудненою.

Для наочності студентам коледжу демонструють дослід по визначенню токсичності солодких напоїв на проростки фасолі. Для цього відбирають по 10 штук фасолін білого кольору й однакового розміру, кладуть в чашки Петрі і заливають солодкими напоями різними за складом і вмістом барвників. Для контролю одну чашку з насінням заливають чистою водою. Кожну добу фіксують такі показники: час появи сходів, кількість проростків, загальне проростання, масу рослин. Спостерігають за кольором рослин та їх морфологічними особливостями. Порівнюють експериментальні дані з контролем, розраховують фітотоксичний ефект складових речовин напоїв, використовуючи різні показники: масу рослин, відсоток пошкоджених рослин, відсоток сходів від загальної кількості насінин, довжину корінців. Фітотоксичний ефект (ФЕ) розраховують за

формулою: $ФЕ = ((n_0 - n_x) / n_0) * 100\%$, n_0 - кількість сходів контрольних рослин, n_x - кількість сходів, вирощених у напої.

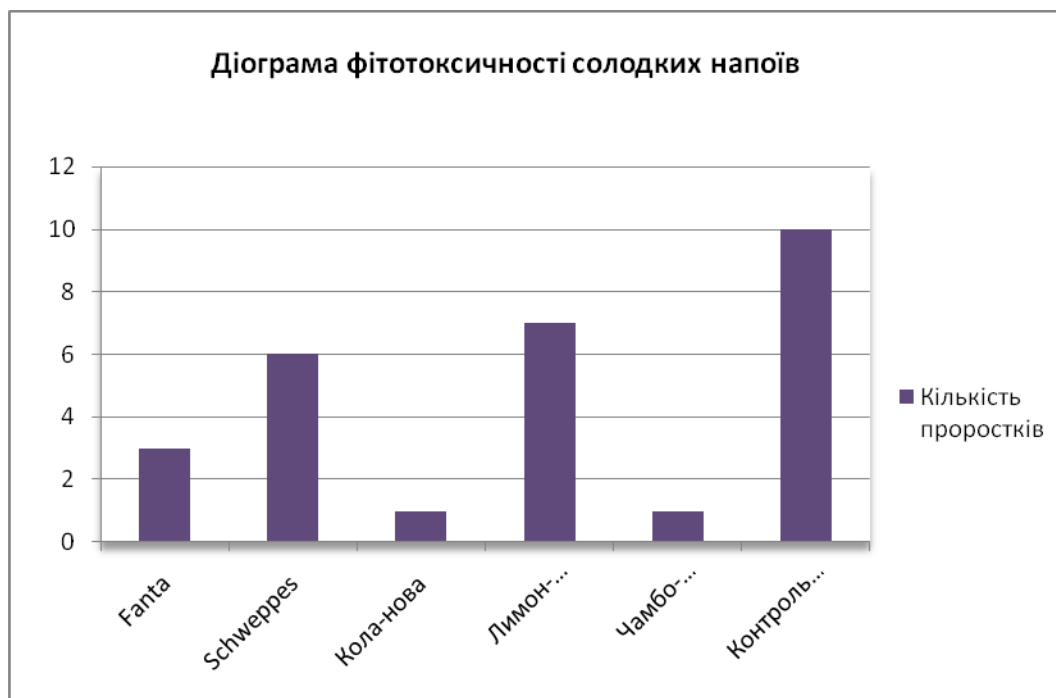
$$ФЕ(Fanta) = ((10 - 3) / 10) * 100\% = 70\%$$

$$ФЕ(Schweppes) = ((10 - 6) / 10) * 100\% = 40\%$$

$$ФЕ(кола) = ((10 - 1) / 10) * 100\% = 90\%$$

$$ФЕ(лимон) = ((10 - 7) / 10) * 100\% = 30\%$$

$$ФЕ(чамбо) = ((10 - 1) / 10) * 100\% = 90\%$$



Кожна людина може користуватися різними системами харчування, пристосовуючи їх до свого способу життя, умов життєдіяльності, дотримуючись таких універсальних правил:

- споживати просту, переважно рослинну їжу,
- раціонально поєднувати продукти,
- споживати не більше одного виду насичених білками продуктів за один прийом,
- не споживати одночасно крохмалисту їжу і солодкі страви,
- уникати споживання молока, а якщо це неможливо – не поєднувати його з жодними стравами (це не стосується кисломолочних продуктів),

- починати вживання їжі з найводянистіших продуктів, закінчуючи її найменш водянистими,
- нічого не пити під час вживання їжі, краще це зробити за 10-15 хв. до їжі. Після вживання вуглеводів рекомендовано пити рідину через 2 год., жирів – через 4-5 год.,
- обмежити споживання штучних і рафінованих продуктів (ковбас, тортів, цукру та ін.), якщо не вдається відмовитися від них,
- їсти в один і той самий час, не переїдати,
- звести до мінімуму кількість страв, які споживаються зо один прийом,
- не вживати надто холодну і надто гарячу їжу,
- підтримувати оптимальний для віку й умов життєдіяльності режим,
- по змозі виконувати спеціальні вправи, які тримають у тонусі органи травлення і стимулюють їх роботу.

СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ:

1. Семенюк Н.В. Екологія людини: навчальний посібник.- Хмельницький: ТУП,2002
2. Залеський І.І. Екологія людини. - Київ, «Академія»,2005

ВПЛИВ ЕКЗАМЕНАЦІЙНОЇ СЕСІЇ НА ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

О.О. ПАЛЬЧИК, О.О. ЗАЙЦЕВА, І.В. СКРИПНИК
*Харківська гуманітарно-педагогічна академія,
Харків, Україна*

Під час екзаменів студенти витрачають надто багато фізичних і психічних зусиль. Для періоду сесії характерні велика нервова напруга, стресові ситуації, що призводять до не виправданих витрат енергії. Саме тому проблема збереження здоров'я студентської молоді є актуальною.

В основному у студентів стрес розвивається під час сесії через великий потік інформації відсутність системної роботи в семестрі. Емоційне напруження у студентів починається за 3-4 дні до початку сесії і зберігається протягом екзаменів і у дні міжекзаменаційної підготовки. Наявність емоційної напруги в міжекзаменаційні дні є свідченням того, що сесія супроводжується безперервним, хронічним стресом. Наслідком такого стресу може бути невроз, який є функціональним тимчасовим захворюванням нервової системи. Отже, екзаменаційна сесія під час навчання значно впливає на здоров'я студентів. Педагоги-вчені в різні часи по-різному ставилися до цього виду навчальної роботи. К.Д. Ушинський прихильно ставився до екзаменів, вважаючи, що вони сприяють організації учнів та підвищують їх відповідальність. М.І. Пирогов виступав проти екзаменів, які викрадають у викладачів чимало часу, вони підтримують шкідливий напряму студентів – вчитися для екзамену. Але в другій половині ХХ ст. цей вид навчальної роботи набув обов'язкового характеру. Нині