

УДК: 37.025

Бачуріна Ксенія Юріївна, Буко Марія Сергіївна, студентки гр. А-20 3/9
Наукові керівники: Лобозова Людмила Анатоліївна, викладач біології вищої категорії, викладач-методист;
Шаповалова Віолетта Валеріївна, викладач екології I категорії
(Дніпровський державний коледж будівельно-монтажних технологій та архітектури, м. Дніпро, Україна)

Проект: Особиста програма зміцнення здоров'я

Актуальність: обрана нами тема є актуальною. У 2015 році 193 держави планети вирішили об'єднати зусилля для подолання однієї із глобальних проблем людства: «Міцне здоров'я і благополуччя. Забезпечення здорового способу життя та добробуту людей будь-якого віку». До цієї проблеми небайдужі також студенти і викладачі ДДКБМТА (рис. 1, 2).

Мета проекту: формування позитивного ставлення до власного здоров'я, усвідомлення своєї ролі у його збереженні та відновленні.

Методи дослідження: метод Проектів, спостереження, аналіз літературних джерел.

Результати дослідження: аналіз зібраної інформації, формулювання висновків.

Відомо, що здоров'я – це не лише відсутність хвороб або фізичних вад, а й стан повного фізичного, духовного і соціального благополуччя людини. Збереження та зміцнення здоров'я називається *здоровим способом життя (ЗСЖ)*. Його складовими є рухова активність, раціональне харчування, особиста гігієна, режим праці та відпочинку, загартування, відсутність шкідливих звичок, проживання в екологічно сприятливих умовах.

Цілісний погляд на здоров'я включає **4 складові: фізичну, психічну, суспільну (соціальну) та духовну**. Серед основних сучасних ризиків для здоров'я у підлітків виділяють:

- гіподинамію та нераціональне харчування (надмірна вага і ожиріння), зниження імунітету, виникнення хронічних захворювань, шлунково-кишкових захворювань, серцево-судинної системи;
- психоемоційні стреси;
- тютюнопаління, алкоголізм, наркоманія і як наслідок – самогубства, отруєння, онкологія, туберкульоз, СНІД, серцево-судинні патології;
- безвідповідальне статеве життя (венеричні захворювання, ВІЛ, рання вагітність).

Найважливіша роль у збереженні й формуванні здоров'я належить: самій людині і її способу життя, системі цінностей, настановам, рівню гармонізації внутрішнього світу і стосунків з оточенням [1].

Кожний студент повинен скласти *Індивідуальну оздоровчу програму (ІОП - організована система життєдіяльності, що дає змогу виробити звичку контролювати себе, самостійно зміцнювати власне здоров'я у повсякденному житті)*. **Компонентами ІОП є:**

- раціональне харчування повинно бути повноцінним за енергетичною цінністю добового раціону, відповідати енергетичним витратам організму (фрукти - взимку сухофрукти, овочі, зелень - білки, вітаміни, гречана, вівсяна, перлова, пшоняна каші, що багаті на складні вуглеводи, важливі для живлення мозку, повільно вивільняють енергію, стабілізують настрій людини); дуже корисні 1-2 ч. л. гірчиці (омега-3, б; Лінолева кислота, Cr, I, Se, Mg).

- дотримання необхідного питного режиму (1,5-2,0 л питної води, утримуватися від пива, одна пляшка якого еквівалентна 60 г горілки; «Ні!» - нектарам! «Так!» – натуральним сокам);

- солодка газувана вода (підвищений рівень фосфатів викликає захворювання нирок, серцево-судинної системи, провокує відкладання Кальцію у кровоносних судинах, веде до атрофії скелетних м'язів);

- рухова активність людини підвищує опірність організму до дії хвороботворних мікроорганізмів (ранкова зарядка, ходьба, біг, плавання, катання на велосипеді, заняття у спортивних секціях тощо). Взагалі для дітей має бути 60 хвилин активної рухової діяльності, для дорослої людини – щоденне проходження 8000 кроків. Головне, щоб фізичні вправи були регулярні, посилені, викликали приємні емоції.

Дієвим способом, що підвищує функціональні резерви організму є спеціальні оздоровчі процедури: фізіотерапія, ароматерапія, зарядка – тренує імунну систему; загартування (повітрям, сонцем, водою, ходінням босоніж і т. д.). Систематичне загартування зменшує кількість простудних захворювань у 2-5 разів.

Дуже важливим є режим праці і відпочинку протягом доби (перебування на свіжому повітрі, навчальна діяльність, вільний час, прийом їжі, особиста гігієна). Особливо значення має сон. Дуже важливим дотримання режиму сну: для людини від 13 до 18 років сон повинен складати 8 годин, у 18 років – 7 годин.

Для покращення уваги і пам'яті необхідні **продукти**: мед (1 чайна ложка), чорний шоколад, гречка (Fe, гліюциди - оновлення нервових клітин), тверді сири (Ca, триптофан у складі сприяють розслабленню мозку та виробленню мелатоніну - гормону сну). Шкірка бананів – це клітковина, вітамін «А», лютеїн, серотонін, джерело Калію. Жирна риба і морепродукти (омега-3 ненасичені жирні кислоти, P, Zn). Імбир, 1 ч. л. гірчиці містять речовину капсаїцин, яка стимулює мозковий кровообіг навіть в дрібних судинах, долає спазми [2].

Профілактика від Covid-19: вітаміни «С», «А», «В1, В2, В6», «Р», «Е»; часте миття рук із милом, ношення маски в людних місцях, обов'язкова **вакцинація**. Відмова від солодощів, жирного, солоного, фаст-фуду. Лікарі рекомендують вживати їжу, рН якої лужний (Covid має рН від 5,5 до 8,5). Тобто вживати зелений лимон - рН 9, авокадо - 15,6; часник - 13,2, мандарини - 8,5, ананас - 12,7, апельсин - 9,2. Обов'язково - сонячні ванни упродовж 15-20 хв. в період часу з 10 до 12 годин; соціальна дистанція; дезінфекція приміщень; зміцнення імунітету; відмова від алкоголю та паління [3].



Рис. 1. Так-здоровому способу життя! Відкрите заняття з біології



Рис.2. Виховання здорового способу життя в ДДКБМТА

Висновки:

1. Головне – збереження емоційної зрілості і стійкості; аутотренінг.
2. Аналіз доступної інформації (наукові статті, довідники, відеоматеріали, інтернет-ресурси).
3. Аналіз власного харчового раціону та режиму (бажано вести щоденник харчування).
4. Аналіз власної фізичної активності.
5. Розробка рекомендацій для оптимізації режиму харчування, праці і відпочинку.
6. Запровадження у власну програму зміцнення здоров'я спеціальних оздоровчих процедур.

Перелік посилань

1. Дерій С.І. Зошит з біології і екології для практикуму. 11 клас (рівень стандарту) / С.І.Дерій, О.А. Спрягайло, О.В. Спрягайло. – Київ: Літера ЛТД, 2019. – 32 с.
2. www.kp.ua 1-8 февраля, 2018.
3. Аргументы и Факты. Еженедельное издание №40 (1413), 2021 5-11 октября.

АНОТАЦІЯ

В статті за темою «Проект: Особиста програма зміцнення здоров'я» розглядається ціннісний погляд на здоров'я, який включає 4 складових: фізичну, психічну, суспільну та духовну. Розглянута Індивідуальна оздоровча програма та її компоненти. Розкриті питання профілактики від Covid-19 та перелік продуктів для покращення уваги і пам'яті людини.

Відповідальному секретарю Оргкомітету ІХ
Всеукраїнської науково-технічної конференції
«МОЛОДЬ: НАУКА ТА ІННОВАЦІЇ»
Олішевському І.Г.

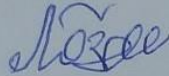
Заява

Заявленим стверджуємо, що у представленій для публікації в матеріалах конференції статті: Проект «Особиста програма зміцнення здоров'я» автори: Лобозова Л.А., Шаповалова В.В. відсутній плагіат.

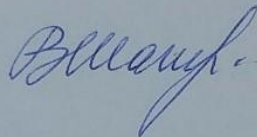
На використані літературні джерела є відповідні посилання.

Оргкомітет конференції не несе відповідальність за недостовірну інформацію та орфографічні помилки авторів в представленій статті.

ПІДПИСИ:



Лобозова Л.А.



Шаповалова В.В.