

доступності місцевих харчових ресурсів в багатьох регіонах світу.

Таким чином, БАД слід розглядати як неминучий елемент їжі людини XXI століття. При цьому, під терміном БАД треба розуміти біологічно активні речовини рослинного, тваринного і мінерального походження, які сприятливо впливають на життєво важливі регуляторні, метаболічні та захисні механізми організму, вироблені за допомогою високих технологій з натуральних харчових і потенційно харчових джерел у зручній для вживання і тривалого зберігання формі, без втрати корисних властивостей, у точно дозуючій концентрації.

Також можна сказати про те, що сучасний розвиток мікронутрієнтології, свідками якого ми є, не що інше, як поворот на новому рівні знань до практично забутих уявлень про стародавню медицину або до поняття «лікарська їжа», яка намічає перспективу зближення та інтеграції важливих досягнень сучасної та стародавньої медицини, які занадто довго розвивались окремо один від одного. Отже, сьогодні продукти харчування як природний фактор впливу на здоров'я людини є актуальною проблемою вивчення та дослідження.

Література

1. Брехман И.И. Человек и вещества. – М.: Наука, 1980. – 120с.
2. Гичев Ю.Ю., Гичев Ю. П. Новое руководство по микронутриентологии (биологически активные добавки к пище здорового человека). – М.: «Триада-Х», 2012 – 317с.

ПОГІРШЕННЯ ЗОРУ СЕРЕД ШКОЛЯРІВ ТА СТУДЕНТІВ

Корчан Н.О., Кретін О.С.

Полтавський національний педагогічний університет імені В.Г. Короленка

Життя людини – постійна і активна взаємодія з навколишнім середовищем, яка неможлива без складних і досконалих органів відчуття, найважливішим з яких є зір. Встановлено, що 95% інформації про зовнішній світ ми отримуємо завдяки зору [1].

В даний час різке скорочення рухової активності сучасних школярів і студентів, збільшення зорових навантажень призвели до серйозних захворювань і порушень зору.

Сьогодні більше 50% сучасних школярів страждає короткозорістю, зростають і вікові зміни очей, що призводить до далекозорості та астигматизму. Причому, тривожна тенденція збільшення порушень зору в даний час не тільки не зменшується, але й не стабілізується [1].

Зниження зору школярів та студентів за останні роки вчені пов'язують з рядом причин. Так, погіршення зору пов'язано з умовами сучасного життя, широким розвитком інформаційних та комп'ютерних технологій, інакше кажучи новітніх досягнень науково-технічного прогресу, що ставлять підвищені вимоги до зорового аналізатора. Автор відзначає [2], що збільшення навантаження на очі, переважно при слабкості очних м'язів є основною причиною зниження зору школярів. Згідно думки деяких авторів [1] найбільш істотними чинниками, що впливають на зниження зору школярів, є несприятливі явища внутрішньошкільного середовища, а також організація навчального процесу. Інакше кажучи орган зору знаходиться у стані постійної напруги, що згубно впливає на

його діяльність у подальшому.

Оздоровчий комплекс для школярів та студентів, що мають проблеми із зором включає правильне харчування, щоденну гімнастику для зовнішніх і внутрішніх м'язів ока, самомасаж, вибір правильного освітлення робочого місця і правила користування телевизором і комп'ютером. Виключно важливе значення мають принципи релаксації, вміння вести зорову працю і переносити зорове навантаження без напруги [2].

Комплекс гігієнічної гімнастики для органів зору за різними методиками включає невелику кількість вправ для розслаблення та тренування м'язів ока.

Ось вправи, що знімають втому очей [2]:

1. Виконується сидячи. Міцно заплющити очі на 3-5 секунд, потім відкрити на 3-5 секунд. Повторити 6-8 разів. Вправа зміцнює м'язи повік, сприяє поліпшенню кровообігу і розслабленню м'язів ока.

2. Виконується сидячи. Швидко моргати протягом 1-2 хвилин. Сприяє поліпшенню кровообігу.

3. Виконується стоячи. Дивитися прямо перед собою 2-3 секунди. Потім поставити палець руки на відстані 25-30 см від очей, перевести погляд на кінець пальця і дивитися на нього 3-5 секунд. Опустіть руку. Повторити 10-12 разів. Вправа знімає втому очей, полегшує зорову роботу на близькій відстані. Тим, хто користується окулярами, треба виконувати вправи, не знімаючи їх.

4. Виконується сидячи. Трьома пальцями кожної руки легко натиснути на верхню повіку, через 1-2 секунди зняти пальці. Повторити 3-4 рази. Вправа покращує циркуляцію внутрішньоочних рідин.

За твердженням лікарів при дотриманні основних правил гігієни зору та виконанні щоденної гімнастики для очей можна суттєво покращити зір або ж зупинити його різке погіршення.

Отже, оскільки більшу частину інформації ми сприймаємо через зоровий аналізатор, для повноцінного спілкування із навколишнім середовищем необхідно берегти здоров'я своїх очей.

Література

1. Антипчук Ю.П. Анатомія і фізіологія дитини (з основами шкільної гігієни). Практикум: навч. посібник для пед. фак-тів пед. ін-тів / Ю. П. Антипчук, Вожик Й.Б., Вожик Й.Б., Вожик Й.Б. – К.: Вища школа, 1984. – 176 с.
2. Демирчоглян Г.Г. Эффективные упражнения для улучшения зрения. – М.: «Сталкер», 2004. – 64 с.

ВПЛИВ АКУСТИЧНОГО ЗАБРУДНЕННЯ НА ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ

Корчан Н.О., Дупак В.С.

Полтавський національний педагогічний університет ім. В.Г.Короленка

Поряд з проблемами забруднення повітря, ґрунту і води людство зіткнулося з проблемою боротьби з шумом. Життя у сучасному місті не можливе без шумового забруднення, і як наслідок його впливу на організм людини.

Небажані або шкідливі для здоров'я звуки кваліфікують як шуми. Фізичними носіями сигналів, що доносяться до органів слуху, є акустичні (звуківі) хвилі – механічні хвилі, які поширюються в повітрі і сприйма-