

2. Комплексні заходи щодо профілактики травматизму серед учасників навчально-виховного процесу в Долинському спеціалізованому загальноосвітньому навчальному закладі I-III ступенів № 3, запобігання дитячому травматизму в побуті (2011-2012 н.р.)
3. Макаренко А.С. Деякі висновки з педагогічного досвіду//Твори в 7 томах /А.С.Макаренко. – К. 1953-1955.
4. Статистичні матеріали по дитячому травматизму, НВК "Долинська гімназія – загальноосвітня школа I-III ступенів №3" (з 2006 по 2012 р.р.)

## **ПСИХОЛОГІЯ ЗДОРОВ'Я ЯК ВСЕБІЧНЕ ВДОСКОНАЛЕННЯ ЛЮДИНИ**

*Корніяш Д.О., Корчан Н.О.*

*Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка*

Психологія здоров'я – новий напрям у вітчизняній психології, який переживає період становлення, визначає пріоритети своїх наукових інтересів, зв'язок з суміжними областями наукового знання. Центральною проблемою психології здоров'я є збереження, зміцнення та розвиток здоров'я, спираючись на його психологічну складову, коли саме здоров'я у єдності його духовної, соціальної і соматичної компонентів стає реальною передумовою повного розкриття потенціалів людини, його саморозвитку, самовдосконалення, самоактуалізації і самопізнання. Вочевидь, що мета психології здоров'я – всебічне вдосконалення людини.

Актуальність проблем психології здоров'я диктується сучасним настанням навантаження на нервову систему, психіку людини. Інформаційний пресинг, прискорення ритму життя, негативна динаміка міжлюдських взаємовідносин (замкнутість, зниження рівня соціальної підтримки, національна, майнова роз'єднаність) – усе це формує емоційну напругу як із чинників розвитку різноманітних захворювань. Життя за умов невизначеності обумовлює як психічну, так і психосоматичну патологію [1].

Власне кажучи, можна назвати три види здоров'я: здоров'я фізичне, психічне й духовне. Фізичне здоров'я – це стан організму, обумовлений нормальним функціонуванням усіх його органів та систем. Якщо добре працюють усі органи й системи, то й весь організм людини (система саморегулююча) правильно функціонує та розвивається.

Психічне здоров'я залежить від стану мозку, воно характеризується рівнем і якістю мислення, розвитком уваги і пам'яті, ступенем емоційної стійкості, розвитком вольових якостей.

Духовне здоров'я визначається тими моральними принципами, які є основою соціального життя у певному людському суспільстві. Відмінними ознаками духовного здоров'я є, передусім, свідоме ставлення до праці, оволодіння скарбами культури, жваве несприйняття традицій і звичок, які суперечать нормальному способу життя. Тому духовне здоров'я вважається вищою мірою людського здоров'я [2].

З даної диференціації можна надати більш розширене визначення здорового життя. ЗСЖ – це спосіб життя, заснований за принципами моральності, раціонально організованої, активної праці, які загартовують організм від несприятливих впливів довкілля, і дозволяють до глибокої старості зберігати духовне, психічне й фізичне здоров'я [3].

На наше здоров'я впливають як зовнішні, так і внутрішні фактори.

До зовнішніх факторів можна віднести невміння правильно вдягнутися відповідно погоді, взимку вийти на вулицю після прийому ванни, нераціональне харчування, вживання неякісної води і т.п. Профілактика подібних захворювань досить проста: контрастний душ, обтирання мокрим рушником, фізкультура, регулярний відпочинок.

Внутрішні фактори – це негативні емоції: злослів'я, гординя, заздрість, ревність, гнів, образа, брехня, печаль, страх та інші. Ці фактори призводять до психологічних проблем, які поступово можуть перетворитися у хвороби. Для того, щоб позбутися цих негативних емоцій і станів слід навчитися поважати та відчувати себе й інших, розуміти мотивацію вчинків та поведінку людей, що може допомогти передбачити ситуацію і обрати більш правильну поведінку.

Не слід забувати, що всі проблемні ситуації даються людям для засвоєння тих чи інших уроків. Тому будь-які події в нашому житті потрібно приймати з розумінням. Та й і народна мудрість говорить: «Все що не робиться, все на краще». Пам'ятайте, що тривалі негативні емоції можуть призвести до серйозних і навіть невиліковних хвороб.

#### Література

1. Кващук В.В. Лекції по психології здоров'я. Таганрог: ТИУІЕ, 2003 – 67 с.
2. Виноградов Д.А. Фізична культура і здоровий спосіб життя. М,1990 - 288с.
3. Ільїн Е.П. Психологія фізичного виховання. М.: Просвітництво, 1987 – 56 с.

### **ПРОБЛЕМА ВОДНО-НІТРАТНОЇ МЕТГЕМОГЛОБІНЕМІЇ У ДІТЕЙ ТА ЗАХОДИ ЩОДО ЇЇ ПОПЕРЕДЖЕННЯ**

*Кошель Л.А., Корчан Н.О.*

*Полтавський національний педагогічний університет імені В.Г. Короленка*

Показники стану здоров'я населення України упродовж останніх десятиріч набули досить серйозних негативних тенденцій: зросли рівні смертності, захворюваності, зменшилась середня тривалість життя тощо. Одним із чинників, що впливають на формування здоров'я людини є вплив навколишнього середовища. Зростаюче забруднення довкілля значно порушило екологічну рівновагу в системі людина-довкілля. Сьогодні людство зіткнулось з новим для себе явищем – екологічно-спровокованими хворобами, особливо небезпечною з яких є водно-нітратна метгемоглобінемія, летальні випадки від якої реєструються все частіше. Дане захворювання виникає внаслідок негативного впливу нітратів на систему кровотворення [2].

Сполуки Нітрогену входять до переліку основних забруднювачів водних об'єктів в Україні. Володіючи доброю розчинністю у воді нітрати легко вимиваються з ґрунту, здійснюють горизонтальну та вертикальну міграцію і, в середньому, через 10-15 років поступають у ґрунтові водоносні горизонти, а звідти – у децентралізовані джерела питного водопостачання – шахтні колодязі. Споживання води, забрудненої наднормативними концентраціями нітратів (понад 50 мг/дм<sup>3</sup>) й призводить до розвитку захворювання на водно-нітратну метгемоглобінемію. Гіперчутливими і вразливими до дії нітратів є діти (особливо немовлята), оскільки захисні механізми їх організму недостатньо сформовані [3], недосконалі ферментні системи, біохімічні процеси, що відбуваються в ньому. У дітей перших місяців життя