

613 : 57.091.59(082)

З-46



Міністерство освіти і науки, молоді та спорту України
Криворізький педагогічний інститут
ДВНЗ «Криворізький національний університет»
Кафедра змісту і методики початкового навчання
Кафедра фізіології і валеології

**ЗДОРОВ'Я ДІТЕЙ, ПІДЛІТКІВ, МОЛОДІ
ТА ЗДОРОВ'ЯЗБЕРІГАЮЧІ
ТЕХНОЛОГІЇ В ОСВІТІ**

Матеріали Регіональної науково-практичної конференції

6 квітня 2012 р.

Кривий Ріг – 2012

ЗАВИСИМОСТЬ ТЕМПЕРАМЕНТА ОТ КРАТКОВРЕМЕННОЙ ПАМЯТИ **Щетинин В. А., Кравченко В. В.**

Что такое темперамент? Это склонность индивида к специфическим эмоциональным реакциям и настроениям; аспект человеческого характера. С физиологической точки зрения, темперамент – тип высшей нервной деятельности человека. Принято считать, что темперамент человека в значительной мере имеет генетическую природу (сходство темперамента у членов одной семьи).

Память – психический познавательный процесс отображения предметов и явлений окружающей действительности через их запоминание, сохраняется в виде индивидуального опыта.

Известно, что память зависит от темперамента; лучшей кратковременной памятью обладают холерики, затем сангвиники, флегматики, и, наконец, меланхолики.

В то же время, изучая литературу, мы выяснили, что большинство авторов склоняются к мнению, что плохой памятью обладают те, кто её не тренирует (Некрылова В. В., Круглов В.). Именно в этом противоречии мы решили разобраться, эмпирически заполнить данный пробел.

Какова актуальность проблемы? Она касается всех и каждого, ведь у всех людей преобладает тот или иной тип темперамента.

Выборку студентов составили студенты 1 курса, выбравшие специальность «практический психолог» в количестве 19 человек.

Для диагностики темперамента мы выбрали методику изучения структуры темперамента Я. Стреляя.

Для диагностики памяти мы выбрали методику Джекобсона.

Так же респондентам было предложено записать в бланки ответов свою дату рождения. Интересный момент: оказалось, что в группе численно превосходят студенты, которые родились в периоды август-сентябрь(26%), ноябрь-декабрь(21%), февраль-март(21%). Почему выявилась такая закономерность? Что их объединяет?

Оказалось, что студенты, родившиеся в эти периоды, обладают подвижностью ума, быстрой реакцией на внешние события, стремятся уйти от давления на них, склонны интриговать, а не добиваться своего напрямую, в глазах окружающих кажутся нестабильными, изменчивы в своём поведении.

Даты рождения этих людей попадают в межсезонные периоды, когда

состояние природы нестабильно, изменчиво. Они обладают способностями находить нетрадиционные решения. Возможно, именно поэтому их привлекала профессия психолога.

Что касается темперамента, то в процессе исследования было выявлено, что 13 человек (68%) имеют высокий уровень силы процессов возбуждения (СПВ); 14 человек (74%) имеют высокий уровень силы процессов торможения(СПТ), и, что интересно, все 19 респондентов (100%) имеют высокую подвижность нервных процессов(ПНП); это, вероятно, свидетельствует о том, что у всей группы процессы возбуждения и торможения имеют тенденцию быстро сменять друг друга.

Так же было выяснено, что те респонденты, которые имеют низкий уровень СПВ, показали низкие результаты при исследовании кратковременной памяти, и наоборот, те, кто имели наивысшие показатели СПВ, имеют высокие показатели кратковременной памяти.

Таким образом, мы установили, что кратковременная память зависит от типа высшей нервной деятельности. Однако, для более достоверных результатов, на мой взгляд, стоит провести исследование на большей выборке респондентов. Это поможет провести более глубокий анализ зависимости памяти от типа высшей нервной деятельности.

Литература

1. М. Цукерман /Практикум психологическая диагностика. Методики и тесты / М. Цукерман, Д. Рассел, М. Фергюсон. – М.: Изд-во «Бахрах», 2008г.- 667с.
2. <http://stud24.ru/psychology/issledovanie-tipov-temperamenta-i-urovnya/89007-271395-page4.html>

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ В ТРАДИЦИЯХ УКРАИНСКОГО НАРОДА

Кушенко Ю. Р., Вторушина Я. В., Афонин А. П.

Теоретические и методические знания о здоровье и здоровом образе жизни, распространенные в народе, нашли разнообразные способы и формы воплощения в его жизнедеятельности, системе религиозных и бытовых праздников и торжеств. Освященные веками народные традиции и обряды, были тем фактором, который способствовал воспитанию в человеке его телесных и духовных составляющих [3].

Современный человек закладывая фундамент здорового образа жизни (ЗОЖ) обращается к богатому опыту своих предков. Традиции и обычаи украинского народа предлагают многие компоненты ЗОЖ в научном его

понимании, которые свидетельствуют о высокой культуре, воли и силы духа наших предков [5].

Существовавшие веками народные традиции и обряды, были для человека теми факторами, которые способствовали воспитанию в нем телесных и духовных качеств. Языческое мировоспитание имело в своем арсенале много форм культурных и религиозных действий, которые проявлялись в молитвах на урожай, обращении к силам природы, ритуальными действиями в играх и песнях. Все эти формы обогащали людей в физическом и духовном росте [6].

Источниками изучения народных знаний о здоровье и ЗОЖ украинцев являются народные верования, поверье, легенды, повести, думы и песни. Они сами и есть составной частью духовной жизни народа. В них созданы образы народных героев: Илья Муромец, Добрыня Никитич, Алеша Попович — обладали высокими физическими и моральными качествами.

Добро всегда одерживает верх над злом и торжествует [2].

Система народных знаний подчеркивает, что на эффективность природного развития ребенка, формирование его здоровья влияют такие составляющие жизнедеятельности как: личная и общественная гигиена; режим быта; установление нормального поведения; соблюдение режима и качества питания и др. Традиционно в Украине формировался культ чистоты и аккуратности, что имело большое значение для здорового образа жизни.

Основными принципами здорового питания украинцев всегда была сбалансированность и разнообразие пищевых компонентов, высокая биологическая ценность, соблюдение пищевого режима и простота в приготовлении пищи. Примером такого питания является питание запорожских казаков. В пищевом режиме традиционно применялись национальные блюда: соломаха, тетеря, шерба; обычные продукты — мясо, молоко, рыба. Козаки не отказывались от вареников, сырников, гречневых галушек с чесноком. Специфическим казацким блюдом были загребы. Простота и разнообразие казацкой пищи обеспечивало им высокую работоспособность и хорошее здоровье.

Важным компонентом ЗОЖ украинцев всегда была культура движения. Проявляя заботу о физическом развитии и ЗОЖ детей, наши предки приучали их с малых лет к двигательной активности. Они считали, что если ребенок больше двигается, то он лучше растет и развивается.: «Як дитина бігає та грається, то її здоров'я усміхається». Всем известны традиционные для украинцев детские подвижные игры: «гуси-лебеди», «жмурки», «третий-лишний», «Охотник и утки» и др. Эти игры были направлены на развитие физического здоровья детей, воспитание выносливости, решительности, инициативы, товарищеской взаимовыручки, способствовали

преодолению психического напряжения, создавали бодрое настроение.

Физические нагрузки, двигательный образ жизни были постоянными спутниками наших предков. Даже во время отдыха в праздничные дни они максимально исключали пассивный отдых. В развлекательных играх широко использовались силовые упражнения: борьба, перепрыгивание через костер, поднятие тяжести и др. Особой популярностью были украинские танцы. Их характеризует быстрота, ловкость и большое физическое напряжение. Так, казацкий гонок объединяет в себе элементы казачьей борьбы и боя.

Герои персонажей украинских сказок, легенд, дум наделены большой физической силой: Кирил Кожемяка, Байда, Котигорошко, Вернидуб и др. Всех их объединяет богатырская сила сочетания с такими качествами, как простота, преданность, желание делать добро людям.

Неотъемлемой частью ЗОЖ украинцев всегда была личная гигиена. Мудрость народа с древних времен привила компоненты гигиены и профилактики различных заболеваний, проявляются в традициях, обычаях, обрядах и ритуалах [4].

Общедоступными средствами гигиены в традициях украинского народа всегда были природные факторы: солнечный свет, свежий воздух, чистая вода. Большое внимание казаки уделяли элементам закаливания организма. Это проявлялось хождением босиком, с открытым торсом, купанием круглый год в открытых водоемах, сном на свежем воздухе и т. д. [1].

В образе жизни наших предков значительное место занимал физический труд: хлеборобство, скотоводство, огородничество, охота, садоводство и др. Рациональный труд и отдых чередовались между собой и положительно влияли на здоровье украинцев.

Еще с языческих времен основным божеством наших предков была Берегиня (Оберіг) — Символический образ женщины-матери, которая оберегала свой род, благополучие семьи и благосостояние народа. Этот символ и в наше время благодатно вписывается в традиции, обряды и привычки украинцев.

Традиционными на Украине были Посты. Они в общей сложности продолжались около месяца в год и проводились в период, когда у людей была наименьшая физическая нагрузка (зимой и ранней весной). Распространенными продуктами на столе украинцев в этот период были: рыба, сухофрукты, грибы, крупы, подсолнечное масло и др. Источником духовного самочувствия народа можно считать народные традиции и праздники. В них раскрывалась истинная украинская душа. Общение помогало людям быть добрее, человечнее. Характерными чертами украинцев считались гостеприимство, уважение и доброжелательность, которые выражались в правилах поведения, словах

приветствия, благодарности. Позитивные взгляды, жесты, открытая и позитивная мимика всегда формируют вокруг собеседников положительную энергетику, которая содействовала сплочению людей, духовному росту и укреплению здоровья [3].

Таким образом, в историческом развитии украинский народ создавал кльтурно-мировозренческие ценности, где главное место отводилось физическому совершенству наряду с духовными, моральными и психическими качествами. Гармоническое единение человека с природой, соответствие и сбалансированность между телесным и духовным в структуре личности, составляет ту основу, на которой сойдется формирование украинского национального идеала, телесного и духовного совершенства человека. В настоящее время необходимо не только сохранять лучшие традиции украинского народа, но и обогащать их новым содержанием с учетом достижений науки и практики, направленных на сохранение и укрепление здоровья науки.

Литература

1. Болтарович З. Народная медицина украинцев / З. Болтарович //Київська старовина. - №2., - С.107-112
2. Ковальчук О. В. Українське народознавство/ О. В. Ковальчук. - К. : Освіта, 1994
3. Культура і побут населення України. - К., 1993
- a. Піскунова І. Народна педагогіка: Виховання здорового способу життя / І. Піскунова // Рідна школа. - 2000. - №1. - С. 52-54
4. Стельмахович М. І. Українська педагогіка / М. І. Стельмахович. - К., 1997
5. Українська мінувшина. - К.: Либідь, 1993.

ДИНАМІКА ПОШИРЕННЯ ЦУКРОВОГО ДІАБЕТУ У ДІТЕЙ У М. КРИВИЙ РІГ

Перекрест О. С., Віннічук Т. М.

Цукровий діабет – одна з головних медико-соціальних проблем. Мільйони людей у світі хворіють на цю хворобу. Цукровий діабет займає третє місце у світі і є надзвичайно небезпечною хворобою в історії світової медицини. Це захворювання є патологією ендокринної системи і характеризується порушенням обміну речовин та підвищеною кількістю цукру в крові, зумовлене дефіцитом гормону інсуліну [1]. За даними Всесвітньої організації охорони здоров'я (1999) розрізняють два типи цукрового діабету: перший та другий .**І тип цукрового діабету** (відомий як інсулінозалежний), поширений у дітей та

осіб до 30 років. Він зумовлений тим, що підшлункова залоза виробляє дуже мало або зовсім не виробляє інсулін. **II тип цукрового діабету** (інсулінонезалежний) частіше виникає після 30 років. Виникнення зумовлене тим, що кількість інсулінових рецепторів знижується і призводить до гіперглікемії [2].

Розрізняють два фактори розвитку цукрового діабет – внутрішні (спадковість, недорозвиненість органа (підшлункової залози), незрілість β -клітин, островкового апарату) та зовнішні (екологія, шкідливі звички, неправильне харчування) [3].

Провівши аналіз статистичних даних захворюваності на цукровий діабет по Україні за останні 5 років(2006-2010), можна зробити висновок про те, що кількість хворих дітей на цю патологію у віці до 14-ти років, зареєстрованих в Україні з 2006 до кінця 2009, зменшувалася, і складала, відповідно, **4590** до **4531** осіб, тобто, аж 1,28%. Але з кінця 2009-го до кінця 2010-го кількість хворих різко збільшується 7,06%, і складає від **4531** до **4860**. [4]

Дослідження показників захворюваності на цукровий діабет за статевими групами довели, що кількість хворих дівчат з 2006 по 2009 зменшилось на 6,2%. Але з кінця 2009 по кінець 2010 року кількість хворих дівчат починає рости на 1,68% (порівняно з 2006 роком).

Зовсім інша картина з захворюваності на цукровий діабет в цей період у хлопчиків. Кількість хворих на цукровий діабет хлопців збільшилась на 3,74%, і складає від 2271 до 2356 чел. У 2010 році кількість сягала 2502 особи., це на 10,17% більше, порівняно з 2006 роком. Згідно сайту Державної служби статистики України, проаналізувавши дані народжуваності за період 2006-2010 рік можна сказати, що незалежно від коливань народжуваності дітей, кількість народжених хлопців перевищує над дівчатами.

Серед підлітків процес протікає по іншому. Загальна чисельність підлітків за період з 2006 по 2010 зменшується з 7366,7 до 6541,1 тис. осіб, але все одно кількість дівчат перевищує кількості хлопців. Згідно з даними МОЗ кількість хворих підлітків зменшується на 7,58%. Але все одно кількість хворих хлопців більше кількості хворих дівчат. На 2006 рік кількість хворих хлопців складала 1713 осіб, а на 2010 – 1626 осіб, тобто зменшилась на 5,07%. У дівчат відбувається аналогічна картина – на 2006 їх кількість складала 1608 осіб, а 2010 – 1443 (на 10,26% менше). Відношення захворювання на цукровий діабет серед хлопців дорівнює 1:200 осіб., а у дівчат – 1:250 осіб.

Загальна кількість зареєстрованих хворих на цукровий діабет у Кривому Розі на 2006 рік складала **16175** осіб. До 2010 року кількість хворих збільшилась на 16,46%, і складає **18839**. [5]

Проаналізувавши статистичні дані захворювання на цукровий діабет