

Саме тому важливо навчитися відчувати що «говорить» наш внутрішній годинник! Бо він налаштований на ритм ПРИРОДИ!!! Бережіть своє здоров'я – найдорожчий дар!

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Кулик Т. Психологічна адаптація першокурсників. / Т.Кулик, І.Попик // Наш університет. – 2012. – № 10. – с. 5–7.
2. Петрук В. А. До питання адаптації першокурсників у ВНЗ [Електронний ресурс] / В. А. Петрук, Н. В. Ляховченко. // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Педагогічні науки. – Чернігів, 2013. – 34 с.
3. <https://ua.112.ua/statji/yak-pratsiuie-biolohichniy-hodynnyk-orhanizmu-za-shcho-daly-nobelivsku-premiyu-z-medytsyny-414017.html>
4. <https://www.bbc.com/ukrainian/features-45950536>

ІМУНІТЕТ: ЗАХИСТ, ЯКИЙ ЗАВЖДИ З НАМИ

Вихрист Мілена

Керівник – Прокопенко Тіна Сулейманівна, к. фарм. наук, доцент

Коледж Національного фармацевтичного університету

Людство завжди було відкритим до пізнання нового. Воно швидко розвивалося, набувало нових характеристик та захисних механізмів. На сьогодні нас вже близько 8 мільярдів. Та множилися не тільки ми – патогенні мікроорганізми отримали змогу розповсюдитися в популяціях довгоживучого та численого виду – людей. Так, ховаючись в тваринних резервуарах і постійно мутуючи, віруси та бактерії, грибки та мікроорганізми завжди поряд. Зараз, в часи пандемії, ми вживаємо заходів карантину – робимо ілюзію малочисельності та рідконаселеності – умови, при яких вірус не може вільно

розповсюджуватись. Та людство не буде сидіти вдома вічно. Так чи інакше, нам необхідний власний захист. Захист, що завжди з нами.

Імунітет – сукупність захисних механізмів, які допомагають організму боротися з чужорідними чинниками: бактеріями, вірусами, найпростішими, гельмінтами, їхніми токсинами, різноманітними хімічними речовинами, тощо. У вузькому значенні імунітет – несприйнятливість організму до інфекційних та неінфекційних агентів та речовин. Загалом імунітет – здатність організму підтримувати нормальне функціонування під впливом зовнішніх факторів. Якщо спрощувати, одним з показових механізмів імунітету наступний - чужорідний чинник потрапляє у кров, клітини ідентифікують його та виробляють специфічні для кожного чинника антигени – білки, що знищують чужорідний об'єкт. Потім він виводиться з організму. Виробляються нові клітини, що довгий час зберігають інформацію про нього; іноді, навіть, все життя. Чужорідний чинник - не тільки живі організми. Це також і хімічні речовини, токсини і навіть пил. Слід пам'ятати, що система імунітету також включає реакції, як чхання, кашель, сльозотеча і майже всі інші рефлекси. Тому такі проблеми як алергія також можуть свідчити про несправність, але в цьому випадку ми говоримо не про гіпо-, а про гіперфункцію (імунітет працює активніше, ніж потребується).

Аналіз даних отриманих з наукових та науково-популярних джерел показує, що імунітет на 50% залежить від способу життя. В основі цього поняття: здоровий сон, фізичні навантаження та збалансоване харчування.

Підтримувати фізичну форму, щодня приділяти увагу балансу фізичної та розумової активності, праці і відпочинку. Повноцінний сон забезпечує гормоном – мелатоніном, який сприяє відновленню організму та підтримує імунну систему. Дані, отримані з досліджень різного характеру, підтверджують, що фізичні навантаження будь-якої тривалості пов'язані з поліпшенням показників здоров'я.

Тож, щоб домогтися результату, підходять і тригодинні комплекси, і п'ятихвилинні перерви з розтяжкою. Головне - систематичність. Незважаючи на очевидну користь, фізичні навантаження, як і будь-яка інша робота при завеликій кількості призводить до стресу і травмування. Необхідно чергувати періоди розумової та фізичної активності та робити перерви, що виключають будь-які навантаження. Будь-яке перенавантаження, стрес, психічне та фізичне вигорання - фактори зниження імунітету.

Відомо, що організм при будь-якій несприятливій ситуації намагається вернути організм у нормальний стан (до точки рівноваги). Щоправда, ці точки можна змінювати, розширюючи діапазон, в якому організм відчуває себе комфортно. Закалювання не тільки випробовує еластичність судин слизових оболонок, а й в цілому вчить організм адекватно реагувати на різкі зміни навколишнього середовища. Наприклад, почергове обливання холодною і гарячою водою з різницею у 15 градусів, треба робити щодня - по 5-7 хвилин в день, вранці або ввечері.

До власного раціону корисним буде додати наступні інгредієнти:

- прянощі: імбір, барбарис, гвоздика, коріандр, кориця, базилік, кардамон, куркума, лавровий лист;
- яловича печінка і морепродукти (креветки, мідії, кальмари);
- мікроелементи цинк і селен позитивно впливають на імунітет. Цинк міститься в рибі, м'ясі, печінці, в тих же горіхах, в квасолі і горошку. Селен варто «добувати» з риби, морепродуктів, часнику.

За порадою лікаря можна також вживати адаптогени та тонізуючі засоби (женьшень, елеутерокок, ехінацея тощо).

Соціалізація також відволікає від нав'язливих думок, дає відчуття захищеності. Знаходження у родинному колі, розмова з друзями та інше. Гормони, що виділяються, мають захисні, тонізуючі властивості. Саме тому важливо підтримувати добрі відносини з оточуючими. Негативний досвід

спілкування та навіть загальний настрій спільноти сильно впливає на людину. Емпатія в таких випадках є додатковим джерелом стресу.

Отже, підтримка імунітету – система комплексних заходів, що при цілковитому дотриманні стає способом життя. Одна порада не зробить здоров'я міцним. Людина може допомогти собі сама, та при серйозних проблемах лікарська допомога необхідна. Відповідальність та уважність до себе – ось принципи, за якими треба будувати імунітет.

ЕКОЛОГІЧНА ПРОБЛЕМА: СМІТТЯ В УКРАЇНІ

Волосенко Марія

Керівник – Нечитайло Юлія Сергіївна, викладач

Балаклійська філія Комунального закладу «Харківська гуманітарно-педагогічна академія» Харківської обласної ради

ylichanechetajlo87@gmail.com

Сьогодні в Україні проблема смітників – одна з найважливіших серед проблем забруднення навколишнього середовища. Ця проблема настільки загальна не тільки в Україні, а й у всьому світі, що навіть з'явився такий вислів «відходи беруть нас за горло». Три тисячі переповнених сміттєвих полігонів і десятки тисяч нелегальних смітників становлять небезпеку для природи й людей. Тільки впровадження замкнутого циклу переробки побутових відходів дозволить вирішити цю проблему, бо інакше ми потонемо у своїх же відходах.

У кожному людському помешканні утворюється величезна кількість непотрібних матеріалів та виробів: старі газети та журнали, убогортки, упаковки, банки, плюшки, битий посуд, одяг, побутова та офісна техніка, що зломалися чи зносилися, харчові відходи та інші речі, які всюду нас оточують. Кожного дня ми змушені стикатися з відходами: вдома, на вулиці, біля торгових точок.