

ПОВНОЦІННИЙ СОН - ВАЖЛИВИЙ ЕЛЕМЕНТ ОРГАНІЗАЦІЇ ЖИТТЄДІЯЛЬНОСТІ

Гурин Юлія

студентка 4 курсу спеціальності 013 Початкова освіта

Відділення «Початкова освіта»

КЗВО «Луцький педагогічний коледж» Волинської обласної ради

Осин Марія

Викладач

КЗВО «Луцький педагогічний коледж» Волинської обласної ради

uliagurin37@gmail.com

Важливе значення для нормальної життєдіяльності дитини має сон. Не випадково у цьому функціональному стані людина перебуває близько третини свого життя. Сон є одним з найважливіших факторів для росту і розвитку дитини, це природний фізіологічний процес перебування організму в стані з мінімальним рівнем мозкової діяльності та зниженою реакцією на навколишній світ, активними процесами росту та відновлення.

Під час сну проходять найбільш інтенсивні процеси накопичення енергії, створення нових структур, росту дитячого організму, формування імунної відповіді. Відбувається аналіз і запам'ятовування інформації, поліпшується розумова діяльність, включається інтуїція [2, 23].

Сон виконує відновну функцію, нормалізує енергетичний потенціал організму, підтримує репаративні процеси, виявляє антистресовий вплив. Сон має багатогранний вплив на роботу нервової, серцево-судинної, респіраторної, ендокринної та імунної систем, істотно впливає на фізичний і психомоторний розвиток, емоційний баланс, пам'ять та розумову працездатність.

За висновками фізіологів, сон є неспецифічним показником загального стану людини, оскільки при появі змін в організмі, пов'язаних з хворобою, перевтомою, спостерігають порушення сну. Експериментально доведено, що інтенсивність і якість розумової праці при систематичному недосипанні знижується майже вдвічі [1, 117]. Таким чином, контроль за якістю сну необхідний для оцінки рівня функціонального комфорту організму дитини.

Гігієнічно повноцінний сон - це сон з достатньою тривалістю, глибиною з чітко установленим часом відходу до сну та пробудженням.

Все частіше увагу педіатрів привертають проблеми порушення сну в дітей раннього шкільного віку. Вивчення причинних факторів показало що має місце:

- збільшення тривалості перебування дітей перед різного роду електронними приладами та мультимедійними екранами;
- недотримання розпорядку дня;
- зменшення фізичної активності та перебування на свіжому повітрі;
- незадовільні побутові умови, порушення гігієни сну (шум, відхилення температурного режиму, підвищена сухість повітря тощо);
- загальна постіль з іншими дітьми чи дорослими;
- формування синдрому пізнього засинання. Він характеризується пізнім настанням сну та пізнім пробудженням. Синдром пізнього засинання є одним із проявів «24-годинного суспільства». Дитина пропускає час, коли вона хотіла би заснути, більш ніж на 3 години;
- часті стреси;
- активні ігри перед сном.

Діти старшого дошкільного та молодшого шкільного віку повинні лягати спати о 20 год 30 хв - 20 год 45 хв, проте не пізніше 21 год. Ранній сон дуже важливий для дитини, оскільки відповідає біоритмічній кривій коливань цілої низки біохімічних, фізіологічних і психофізичних показників [2, 57]. Доведено, що максимум виділення гормонів росту спостерігається у дітей від 22 до 23 години, але не раніше ніж через годину після засинання.

Ось чому, якщо дитина лягає спати дуже пізно, то у неї порушуються показники зросту. Процес засинання ускладнюється, якщо діти збуджені. Щоб уникнути цих порушень, перед сном потрібно уникати гучних ігор, напруженої розумової праці, емоційного збудження, голосних розмов, перегляду телевізійних передач із хвилюючим сюжетом, тобто всього того, що сприяє надмірному збудженню нервової системи. Крім того, вечерея має бути легкою і не пізніше ніж за 1,5 - 2 години до сну. Міцний чай, шоколад давати дітям на ніч не рекомендується.

Корисна як для дітей, так і для дорослих спокійна прогулянка перед сном. Перебуваючи у садку, парку чи лісі, діти і дорослі вдихають біологічно активні речовини, що їх виділяють рослини-фітонциди. Вони мають тонізувальний та дезінфікувальний впливи на організм. Потрапляючи у дихальні шляхи, фітонциди не лише очищають бронхи, легені від хвороботворних мікробів, а й підвищують тонус усього організму [1, 125].

Приміщення, де спить дитина, потрібно систематично провітрювати, тому що свіже повітря пришвидшує засинання і підтримує фізіологічну глибину і тривалість сну. Взимку дитині ліпше спати з відчиненою кватиркою, а в теплий сезон - при відкритому вікні. Провітрювання необхідне не лише для очищення повітря, а й для його охолодження. Відчуваючи приємне тепло ліжка і дихаючи прохолодним свіжим повітрям, діти почуваються зручно і швидко засинають.

Важливе значення для повноцінного сну має й те, на чому спить дитина. Ліжка має бути достатньої довжини і ширини з твердим матрацом. Якщо сітка чи матрац ліжка занадто м'які, тіло викривляється, що викликає порушення кров'яного постачання спинного мозку та інших органів і призводить до застійних явищ. Окрім того, при вимушеному згинанні тулуба нервові закінчення можуть защемлятися. Корисно спати на правому боці, оскільки це створює найсприятливіші умови для роботи серця та органів травлення [3, 46].

Використовувати поролон для матрацу шкідливо, тому що він поглинає біоенергію людей незалежно від того, чим він накритий зверху. Недоцільним є і використання перин із пір'я: при лежанні на них відбувається провалювання тулуба, грудна клітка стискається. Сприяють перегріванню тіла і стають резервуаром для накопичення великої кількості пилу також і пухові ковдри. Подушка має бути не великою, щоб не перешкоджати правильному положенню тіла під час сну. Спеціалісти вважають, що спати на подушці чи ні - це справа звички. Однак дітям, які страждають серцево-судинною недостатністю, бронхіальною астмою, ожирінням, спати на низькій подушці або без неї не рекомендується. Враховуючи те, що впродовж ночі кожен з нас здійснює від 40 до 60 рухів, пов'язаних зі зміною положення тіла і кінцівок, розміри ліжка повинні відповідати параметрам дитини [2, 61]. Дитяче ліжка треба розміщувати в освітленому місці кімнати, подалі від опалювальних приладів, а також дверей і вікон, щоб уникнути протягу. Постільна білизна має бути відповідної довжини і ширини з рівною поверхнею, зручною та акуратною. Спати дітям треба у нічній сорочці чи піжамі.

Найсприятливіше пробудження дитини після нічного сну о 7 год - 7 год 30 хв. Отже, загальна тривалість нічного сну старших дошкільників становить 10,5-11 год. Не менш важливо виконувати правила ранкового підйому. Для полегшення переходу від сну до активних дій корисно у ліжку декілька секунд активно попрацювати кистями рук, стискаючи і розтискаючи пальці. Завдяки цьому в центральну нервову систему надходить велика кількість нервових імпульсів, які сприяють ослабленню, характерного для сну, стану кори великих півкуль головного мозку. Після цього потрібно зробити 3-4 глибоких рівномірних

вдихи і видихи, що сприяє збагаченню крові киснем, оскільки при зміні положення тіла - від горизонтального до вертикального - зростає м'язова активність.

Важливе значення для зміцнення здоров'я дітей дошкільного віку має денний сон, що становить 1,5-2 години. За цей час відновлюється функціональний стан нервової системи і забезпечується нормальна психічна діяльність дитини [3, 51].

При цьому варто зазначити, що глибокий, здоровий сон забезпечується попередньою активною діяльністю, яка включає рухові компоненти ігор, перебування на свіжому повітрі. Адаптація до здоров'я втомлена - це передумова міцного сну.

Література

1. Чайченко Г.М. та ін. Фізіологія людини і тварин. – К.: Вища шк., 2003. – С. 107 – 134.
2. Вейн А. Три третіх життя: [сон і неспання] А. М. Вейн. – 2-е вид., доп. – М.: Знання, 1991. – 240 с.
3. Городиська О. Сон як спосіб людського буття: спроба інтерпретації О. М. Городиська Вісник Національної юридичної академії України 208 ім. Ярослава Мудрого. Серія : Філософія, філософія права, політологія, соціологія. – 2014. – № 1. – С. 43–53.

ДОБРОЧЕСНІСТЬ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ ПРИ ПРОСУВАННІ ОСВІТНЬОГО ПРОДУКТУ НА РИНКУ ОСВІТНІХ ПОСЛУГ

Мухіна Ірина Аанатоліївна
к.е.н., доцент кафедри економіки та фінансів
Херсонський державний аграрно-економічний університет
m12018@ukr.net

Сучасні освітні заклади не можуть працювати, не враховуючи зростаючої конкуренції на ринку освітніх послуг. Тому потребують маркетингової діяльності як і будь-які інші суб'єкти ринкового середовища. Адаптація маркетингових стратегій до ринку освітніх послуг, представляється актуальною економічною проблемою. Разом з цим, виникає питання доброчесності закладів по відношенню до споживачів при просуванні ними свого специфічного продукту.

Серед конкурентних засобів закладів вищої освіти в Україні переважають:

- наявність бюджетних місць;
- зменшення витрат на освітні послуги;
- зниження рівня вимог до абітурієнтів.

Вони пов'язані з рядом об'єктивних факторів, а саме: погіршенням демографічної ситуації в країні; скорочення обсягу державного фінансування; зменшення доходів населення; інфляційних процесів в економіці; дискредитації іміджу вищих навчальних закладів через зниження якості освіти [1].

Серед перелічених факторів, саме зниження якості освіти значною мірою відображається на бажанні молодих людей вступати до вищу. Адаптація до незалежності Україна через економічні негаразди втратила свій академічний потенціал. Частина викладачів покинула країну, частина перемістилася в інші сфери діяльності, а ті, хто залишився, у переважній більшості, не мають умов для свого наукового розвитку та становлення як особистостей.

Причиною такого положення справ в усіх сферах суспільного життя є соціально-гуманітарна криза, яка пов'язана з природним циклом етногенезу, й затуханням пасіонарної напруги в прошарках населення.