МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

ОСВІТА І ЗДОРОВ'Я ПІДРОСТАЮЧОГО ПОКОЛІННЯ

ФАКУЛЬТЕТ ПЕДАГОГІКИ І ПСИХОЛОГІЇ

ЧАСТИНА 1



НАЦІОНАЛЬНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ М.П. ДРАГОМАНОВА

2021 р.

УДК 613-053.2:37]:005.745(072)

Матеріали третього міжнародного симпозіуму «Освіта і здоров'я підростаючого покоління»: Зб. наук. Праць в 2-х частинах / За ред. Страшка С.В. – Вип. 3. – Ч. 1. – К.: Алатон, 2021. – 251 с.

РЕДАКЦІЙНА КОЛЕГІЯ

Андрущенко Віктор Петрович – ректор Національного педагогічного університету імені М.П.Драгоманова, академік НАПН України, член-кореспондент НАН України, доктор філософських наук, професор.

Вербицький Володимир Валентинович – директор Національного еколого-натуралістичного центру учнівської молоді МОН України, доктор педагогічних наук, професор

Олефіренко Тарас Олексійович – декан факультету педагогіки та психології НПУ імені М.П. Драгоманова, кандидат педагогічних наук, професор.

Страшко Станіслав Васильович – завідувач кафедри медико-біологічних і валеологічних основ охорони життя та здоров'я НПУ імені М.П. Драгоманова, кандидат біологічних наук, професор.

ISBN 978-617-7834-07-5

© Редакційна колегія, 2021
© Автори статей, 2021
© Видавництво «Алатон», 2021

6. Середа, І. В. Використання технології арт-терапії в корекційно-виховній роботі. Інноваційна педагогіка. – 2019. – С.63-66.

7. Шеремет І. В., Челнокова М. С., Василенко К. С., Пономаренко Л. В. Педагогічні аспекти проблеми використання арт-терапії у роботі з дітьми молодшого шкільного віку // Технології, інструменти та стратегії реалізації наукових досліджень: матеріали міжнародної наукової конференції. Т. 3. (10 квітня, 2020 р., м. Луцьк). Луцьк: МЦНД. 2020. – 137 с., с. 75-77.

ВПЛИВ МОРСЬКОЇ ТРАВИ ZOSTERA MARINA L. НА СТАН ЙОДОДЕФІЦИТУ ТА НА ПОКАЗНИКИ САН

Ковальова Анастасія Павлівна
Національний педагогічний університет імені М.П. Драгоманова, магістр кафедри медико-біологічних і валеологічних основ охорони життя та здоров'я
Мегалінська Ганна Петрівна
Національний педагогічний університет імені М.П. Драгоманова, кандидат біологічних наук, доцент кафедри медико-біологічних і валеологічних основ охорони життя та здоров'я
Даниленко Євгеній Володимирович
Київський палац дітей та юнацтва, керівник гуртка.
Загоруй Катерина Миколаївна
Київський палац дітей та юнацтва, учениця 11 класу

Домінуюче місце в структурі захворюваності та смертності населення України посідають хронічні неінфекційні захворювання. Тому актуальною сучасною проблемою медичної ботаніки та валеології є пошук фітотерапевтичних препаратів які б забезпечували профілактику йододефіциту та онкопереродженъ. Перспективною для профілактики даних захворювань на наш погляд є Зостера морська.

Зостера, запаси якої в Україні величезні, посідає друге місце по кількості йоду після ламінарії. Цей факт робить перспективним її використання у боротьбі з йододефіцитом в Україні. За даними Доброчаєвої Д. М. зостера акумулює такі мікроелементи як магній, цинк і кадмій та містить велику кількість вітамінів групи В, що робить її сировину перспективним вітамінним імуномодулятором [1] . Камка морська або Зостера морська (Zostera marina L.) — вид морських трав, що мешкають в морському середовищі на прибережних ділянках вздовж північних берегів Північної Америки та Євразії. В Україні ця рослина зустрічається в Чорному, Азовському морях, озері Сиваш. Зостера росте на мілководдях або на глибині 1 - 4 м. (рідко 10 м. і більше), переважно на м'якому піщаному або мулистому дні. Витримує значне антропогенне навантаження, в тому числі і забруднення металами. Запаси морської трави зостери в Чорному та Азовському морях мають велике значення для науки і промисловості сьогодення і майбутнього. За хімічним складом Зостера мало відрізняється від ламінарії [2]. Проте, в Зостері більше білка, жиру і вуглеводів у порівнянні з іншими водоростями. Вона посідає друге місце за кількістю йоду після ламінарії. Ще в 1940 році з морської трави виділено пектинові речовини під назвою Зостерін. Встановлено, що зостерин посилює у 2-2,5 рази накопичення у селезінці тварин імунних клітин, що дає підставу стверджувати про імунопідсилюючі властивості пектину-зостерину [3].

Особливості накопичення важких металів Зостерою морською дозволяють використовувати її як організм-індикатор для визначення рівня забруднення донних відкладень марганцем, цинком, кадмієм і міддю, а також забруднення водного середовища цими металами.

Морська трава зостера вивчається студентами спеціальності «Здоров'я людини» під час польової практики на березі Азовського моря. Для популяризації

оздоровчого потенціалу Зостери морської нами проводились дослідження впливу чаю з морської трави на стан йододефіциту у студентів другого курсу. За допомогою ватних паличок наносили три смужки йоду на зап'ясток руки. Смужки були не більше 2 см. Якщо через добу смужки залишаються помітні, то йододефіциту немає. А от якщо через добу смужки ледь помітні, або їх взагалі немає, то організм знаходиться у стані йододефіциту. Ті студенти, у кого був виявлений йододефіцит, пили чай з зостери протягом 9-12 днів по 1 склянці вранці і ввечері. Результати проведеного експерименту представлені в таблиці 1.

Таблиця 1.

Результати подолання йододефіциту внаслідок вживання чаю з Zostera marina

умовні позначення: «-» – йододефіцит; «+» – норма йоду в організмі

Прізвище	Залежність йододефіциту від тривалості прийому чаю											
	Дні											
	I Контроль	II	III	IV	V	VI	VI	VII	IX	X	XI	XII
Респ 1.	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	+	+
Респ 2.	-	-	-	-	-	-	-	-	+	+	+	+
Респ 3.	-	-	-	-	-	-	-	-	-	+	+	+
Респ 4.	-	-	-	-	-	-	-	+	+	+	+	+
Респ 5.	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	+	+
Респ 6.	-	-	-	-	-	-	-	-	-	+	+	+
Респ 7.	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Респ 8.	-	-	-	-	-	-	-	+	+	+	+	+
Респ 9.	-	-	-	-	-	-	-	-	+	+	+	+
Респ 10.	-	-	-	-	-	-	-	-	+	+	+	+

У всіх учасників експерименту спостерігався йододефіцит. Після прийому чаю з сировини Zostera marina йододефіцит почав зникати на 9-12 день. На 11-12 добу 90% учасників не мали йододефіциту. Можна стверджувати, що зостера не менш ефективна у лікуванні йододефіциту, ніж ламінарія.

Визначення впливу Zostera marina на самопочуття, активність та настрій людини здійснювали за допомогою анкети САН. Результати цього експерименту представлені в таблиці 2.

Таблиця 2.

Усереднений результат впливу Zostera marina на психо-емоційний стан людини (в балах та в процентах)

Самопочуття		Активність		Настрій	
До	Після	До	Після	До	Після
4,83	5,13	4,64	5,05	5,03	5,6
69%	73%	66%	72%	72%	80%

Результати експерименту свідчать, що чай сировини зостери не тільки запобігає йододефіциту але й покращує самопочуття на 4% підвищує активність на 6% а настрій на 8%.

Список використаних джерел

1. Н.В. Попова, В.І. Литвиненко, С.І. Дихтярьов, О.П.Кисіль, К.Л. Гляпа Аналіз вмісту йоду в морській траві Zostera marina// Фітотерапія. - 2013. - № 1. - С. 61-64 ;

2. Сучасна фітотерапія : навч. посіб. / С. В. Гарна, І. М. Владимирова, Н. Б. Бурд та ін. – Харків: «Друкарня Мадрид», 2016. – 580 с.

3. Лікарські рослини: [енциклопедичний довідник] / під. ред. А. М. Гродзінського. – К.: Українська Енциклопедія, 1992. – 544 с.