

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

# ОСВІТА І ЗДОРОВ'Я ПІДРОСТАЮЧОГО ПОКОЛІННЯ

---

ФАКУЛЬТЕТ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ,  
СПОРТУ І ЗДОРОВ'Я



Український державний університет  
імені Михайла Драгоманова

2023 р.

УДК 37.215.31-253.6:[796+613](072)

Матеріали п'ятого міжнародного симпозиуму «Освіта і здоров'я підростаючого покоління»: Зб. наук. Праць / За ред. Білик В.Г. – Вип. 5. – К.: Алатон, 2023. – 164 с.

### РЕДАКЦІЙНА КОЛЕГІЯ

**Андрущенко Віктор Петрович** – ректор Українського державного університету імені Михайла Драгоманова, академік НАПН України, Член кореспондент НАН України, доктор філософських наук, професор.

**Тимошенко Олексій Валерійович** – декан факультету фізичного виховання, спорту і здоров'я, Українського державного університету імені Михайла Драгоманова, доктор педагогічних наук, професор.

**Білик Валентина Григорівна** – завідувачка кафедри здоров'я, валеології та медико-біологічних дисциплін, доктор педагогічних наук, професор кафедри здоров'я, валеології та медико-біологічних дисциплін Українського державного університету імені Михайла Драгоманова.

ISBN 978-617-7834-26-6

методів санітарної просвіти та джерел інформації. Згодом набуті знання будуть використовуватися учасниками освітнього процесу не тільки в рамках профілактичної роботи, а й при дотриманні принципів здорового харчування у своєму повсякденному житті

Таким чином, у даний час вельми актуальною є оволодіння знаннями про принципи раціонального харчування про біологічно активні добавки які часто-густо використовуються у повсякденному житті та в спорті, про особливості харчування серед різних професійних груп працездатного населення, які проживають на території України та за її межами, а також організація інформування населення з питань здорового харчування.

Вивчення освітнього компоненту «Основи раціонального харчування та біологічно активні добавки в повсякденному житті і спорті» дає правильне і повне уявлення про їжу і харчування, як про один із найважливіших чинників, що забезпечують здоров'я. У межах цієї програми, студенти

отримують основні знання, достатні для того, щоб відповідально ставитися до правильного харчування, а також знання про вплив харчування на фізичний і розумовий розвиток людини. Під час вивчення програми студенти набувають вміння ухвалювати самостійні рішення, а також зможуть навчитися обирати здорову їжу, скласти індивідуальне меню і застосовувати отримані знання у повсякденному житті і спорті. Отже сучасний заклад вищої освіти – це унікальна платформа, яка дозволяє забезпечити здобувачів освіти знаннями та відповідними компетентностями задля конкурентоспроможної діяльності у галузі рекреації та збереження здоров'я, створення комфортного та безпечного освітнього середовища та проведення відповідної просвітницької роботи. Саме у процесі навчання в учасників освітнього процесу формується харчова поведінка та культура споживання корисної їжі, яка є визначальною для забезпечення здорового способу життя в майбутньому.

### Список використаних джерел

1. Пазичук О.О. Індивідуалізація харчового раціону у передзмагальній підготовці кваліфікованих стрільців з лука. Автореф дис. ... к.н. з фізичного виховання та спорту. Львів – 2020. 22.с.
2. Пасічнюк І.П. Вплив нутритивного забезпечення та харчової поведінки на фізичний розвиток школярів у міській і сільській місцевостях. Автореф. дис. ... к.мед,н. спец. Львів.2018. 24 с.
3. Lupu M., Canja C., Măzărel A., Pădureanu V., Bădărău C. Rational nutrition of modern human 4th International Multidisciplinary Scientific Conferences on Social Sciences & Arts SGEM 2017 Section Sociology & Healthcare [https://www.researchgate.net/publication/334504591\\_RATIONAL\\_NUTRITION\\_OF\\_MODERN\\_HUMAN](https://www.researchgate.net/publication/334504591_RATIONAL_NUTRITION_OF_MODERN_HUMAN)
4. Reymbaeva R. S., Koshchanov D. E., Ernazarova R.A., Patullaeva A.S. Organization Of Rational Nutrition of Athletes in Training and Competitive Activities. Specialusis Ugdymas / Special Education 2022 2 (43) с.3566-3568.

## ВПЛИВ КОСМЕТИЧНИХ ЗАСОБІВ НА СТАН ШКІРИ ПІДЛІТКІВ ТА МОЛОДІ

*Омельчук Олена Володимирівна*

доцент кафедри здоров'я, валеології та медико-біологічних дисциплін Українського державного університету імені Михайла Драгоманова

*Грекало Яніна Олександрівна*

студентка II курсу 2фв групи спеціальності 014 Середня освіта (фізична культура) Українського державного університету імені Михайла Драгоманова

Біологія шкіри дуже складна, дерматологи розділяють шкіру за типами на суху, жирну, комбіновану, нормальну та чутливу.

У багатьох публікаціях науковців використовують ці типи шкіри, але є наукові дослідження, які показують кореляцію певних фізіологічних показників із типом шкіри [1, 5].

Наукова класифікація типів шкіри є дуже складною, так класифікація Quiroga and Guillot ґрунтувалася на секреторних характеристиках і поділяла типи шкіри на «еудермічну», «жирну», «аліпічну», «зволожену», «зневоднену» та «комбіновану». Останніми роками дерматологи розглядають й інші властивості шкіри, зокрема її текстуру, гідратацію, жирність, чутливість та схильність до пігментації або зморшок, у зв'язку з косметичними продуктами, які стверджують, що вони мають властивості, що покращують стан шкіри такі як зволоження, захист та освітлення шкіри [3]

Зовнішність для підлітків та молоді це – засіб комунікації, мова, що виражає самоідентифікацію. Підлітки та молодь досліджують моду, щоб заявити про себе. Підлітки є значними споживачами різноманітних засобів гігієни та догляду за шкірою, які задовольняють їхні потреби в очищенні, зволоженні та фотозахисті. Вони також з ентузіазмом користуються продукцією, спрямованою на підліткові примхи, наприклад, декоративною косметикою для волосся та нігтів. Для деяких підлітків вираження індивідуалізму досягається через боді-арт, наприклад, татуювання та пірсинг.

Косметична індустрія визначила молодь і підлітків як «потужних» споживачів і пропонує їм різноманітні засоби гігієни та догляду за шкірою, які мають задовольнити їхні потреби, зокрема, очищаючі, зволожуючі та фотозахисні засоби.

Певна декоративна косметика, особливо для волосся та нігтів, також є привабливою для них.

Попередні дослідження показали, що ці продукти часто містять токсичні хімічні речовини, такі як свинець, азбест, PFAS, фталати і формальдегід. Токсичні хімічні речовини, канцерогени, що містяться в косметиці та засобах для тіла, такі як важкі метали, особливо шкідливі для шкіри. Ці хімічні ре-

човини можуть призвести до порушень нервового розвитку та іншими серйозними і незворотними наслідками для здоров'я [2].

Стан шкіри може змінюватися залежно від сезону, а ще деяких захворювань та їхнього лікування. Наприклад, узимку шкіра стає сухішою та чутливішою через схильність до зневоднення.

Здорова юнацька шкіра, в нормі, має наступні характерні риси: молоді клітини легко утримують вологу, адекватно продукують піт і сальний секрет, шкірний покрив не має тріщин або сухих плям; молода шкіра пружна, пухка та без зморшок, вона легко відновлюється, але часто трапляються розширення пор і пігментні плями, що є результатом неправильного догляду; молода шкіра має невеликий підшкірно-жировий прошарок, тобто достатньо пухка.

Правильний догляд, який включає захист від сонця і щадне очищення, допомагає зберегти шкіру підлітків та молоді здоровою, а запобігти різним шкірним проблемам допоможе здоровий спосіб життя і кілька простих правил догляду за молодою шкірою.

Шкіру, особливо після макіяжу, необхідно очищати та зволожувати. Для цього краще використовувати пінку або тонік, що підходить віковій категорії. Вранці та ввечерами необхідно нанести очищувальний засіб, а після нього – тонік для більш досконалого змивання залишків забруднень; шкіру необхідно підживлювати (краще використовувати засоби з рослинними компонентами, а наявність антиоксидантів захистить її від згубних вільних радикалів, а для жирної дерми рекомендовані зволожувальні засоби з легкою гелевою основою.

Для юнацького віку характерна гормональна перебудова організму. Найчастіше в цей період з'являються прищі і акне. Існують спеціальні препарати, які допомагають підсушити і знезаразити запалення, тим самим усунути недоліки на обличчі. Крім того у таких випадках рекомендовано наносити засоби, створені для догляду за проблемною шкірою обличчя, але краще звертатися до фахівця, оскільки проблема може ховатися всередині організму, а не зовні на дермі.

Отже, етапи догляду за проблемною шкірою підлітка є класичними: очищення і тонізація, зволоження та живлення, регуляр-

на чистка й легкий пілінг в якості підтримуючих косметологічних процедур.

Дерматологи рекомендують звертати увагу під час вибору косметичного засобу на: наявність алергії на засіб (шкіра червоніє і свербить, засіб не можна використовувати; чи має засіб сонцезахисний ефект, зазначений як SPF (підбирати засіб із більшим або

меншим рівнем SPF); засіб має комфортно відчуватися на шкірі, тому важливо звертати увагу на текстуру; чи потрібен вам відбілювальний ефект (з темним відтінком шкіри - третім і четвертим фототипом за шкалою Фіцпатріка не рекомендовано. На шкірі можуть утворитися світлі плями.

### Список використаної літератури

1. Barnett Jane Health implications of body piercing and tattooing: a literature review *Nursing times* 2003 Sep; 99(37):62-3. PMID: 14533332
2. Marcoux D. Appearance, cosmetics, and body art in adolescents *Dermatol Clin* 2000 Oct;18(4):667-73, ix. PMID: 11059375 DOI: 10.1016/s0733-8635(05)70218-7
3. Mercurio D. G., Segura J. H., Demets M. B. A and Maia P. M. B. G Clinical scoring and instrumental analysis to evaluate skin types. *Clinical and Experimental Dermatology*, 38, 302–309. doi:10.1111/ced.12105
4. Quiroga M, Guillot C. Clasificación Cosmética de los Tipos de Piel por los Caracteres Secretorios. In: *Cosmética Dermatológica Práctica*, 5th edn. Buenos Aires: El Ateneo, 1996, 32–4.
5. Roberts WE. Skin type classification systems old and new. *Dermatol Clin* 2009; 27: 529–33.

## ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ЯКОСТІ ОСВІТИ ПРИ ВИКЛАДАННІ ДИСЦИПЛІН «ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ» ТА «ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА»

*Пегусова Лілія Антонівна*

викладач фізичної культури та фізичного виховання Фахового коледжа промислової автоматки та інформаційних технологій Одеського національного технологічного університету

*Глуцук Світлана Пилипівна*

вихователь гуртожитку, викладач Фахового коледжа промислової автоматки та інформаційних технологій Одеського національного технологічного університету

Чи можна якісно викладати фізичну культуру чи фізичне виховання дистанційно? На перший погляд це надскладне завдання, адже спортивні дисципліни потребують інвентарю, простору та особистої присутності викладача. Але сучасні умови диктують сучасні рішення: головне – експериментувати та не зупинятися. У викладача фізичного виховання нового покоління стоїть виклик бути сучасним та цікавим своїм студентам, володіти цифровими компетентностями та медіаграмотністю.

Викладання фізичної культури в сучасних умовах – це і дистанційна форма навчання, і оф-лайн, і змішана, індивідуальна та сімейна, екстернатна в тому числі. Викладачі не повинні чекати відновлення нормальної роботи своїх закладів освіти, забезпечення

спортивним інвентарем. Вони мають працювати, вмикаючи свою креативність та додати ті модулі для викладання із використанням наявного інвентарю. І сильною стороною сучасного педагога стає проведення уроків онлайн. Посилання на YouTube, уроки у Viber, конференції Zoom – це краще ніж нічого. Бо всі чекають на спілкування. Саме так підлітки можуть позбутися стресу, тривожності і долучитися до фізичної активності.

З 2020 року Міністерство науки і освіти України запропонувало створити всеукраїнську школу онлайн для того, щоб здобувачі освіти могли займатись дистанційно на період коронавірусу. Уроки фізичної культури були представлені короткими відео роликами, які проводили за участю відомих