

7. Смирнов В.З. Реформа начальной и средней школы в 60-х годах XIX в / В.З. Смирнов. – М. : Акад. пед. наук РСФСР, 1954. – 311 с.

8. Справедливо ли обвинять хоть сколько-нибудь самих учеников в их неудачах? // Учитель. – № 23. – С. 1120–1129.

9. Устав гимназий и прогимназий ведомства Министерства народного просвещения 19 Ноября 1864 г. // Сборник постановлений по Министерству народного просвещения. – СПб. : Тип. импер. акад. наук, 1865. – Т. 3. – С. 1301–1325.

ПРИХОДЧЕНКО О.В.

ПРОСВІТНИЦЬКА РОБОТА З МАЙБУТНІМИ МАТЕРЯМИ З ТЕМИ “ВАГІТНІСТЬ, ПОЛОГИ ТА УНИКНЕННЯ УСКЛАДНЕНЬ”

Складна демографічна обстановка спричинена зменшенням народжуваності дітей у сім'ях, особливо в молодих, які мають матеріальну та житлову скруту. Заходи Президента та Уряду України спрямовані на усунення цих перешкод на шляху до збільшення кількості дітей у сім'ях.

Мета статті – розкрити засоби застереження від життєвих негараздів, які можуть ускладнити період вагітності, а згодом і пологів.

Проблемами репродуктивної функції жінки займалися В. Бурлев, Є. Вихляєва, М. Голбус, Р. Даффе, С. Ієна, В. Краснопольський, Е. Мартин, В. Павлович, М. Писаревська, Т. Рубенко, Г. Сарто, Д. Симпсон та ін. [1–5]. З метою медичної допомоги майбутнім матерям при дитячих консультаціях гінекологи організують лекторій “Народження матері” в рамках програми підтримки материнства “Зростає, малюк!” та проекту “Здоров'я матері і дитини” за сприяння МОЗ України та провідних спеціалістів UASIDJSJ, впровадження клінічних протоколів “Про затвердження клінічного протоколу здійснення неонатологічної допомоги дітям “Жовтуха новонароджених” та “Про затвердження протоколу медичного огляду за новонародженими з малою вагою”, координуючи дії з організацією підтримки матерів-годувальниць Ла Лече Ліг, відвідування якого принесе тільки користь.

Так, перше заняття присвячується темі “Матриці Станіслава Грофа”, з якого вагітні жінки дізнаються про чотири матриці, які переживає дитина: перша матриця – від зачаття до народження: інформація, закладена в цей час, важлива для самооцінки людини в майбутньому, для відчуття себе в соціумі; друга матриця охоплює період переходів. Залежно від того, наскільки активна дитина в цей період, у дорослому житті вона легко прийматиме самостійні рішення. Третя матриця охоплює період потуг – проходження через м'які тканини промежини. Це період боротьби й подолання перешкод. Ця матриця відповідатиме за те, як дитина сприйматиме життєві неприємності. Четверта матриця – спрямована на сприйняття народженої дитини. Кожна з матриць передбачає постійну розмову з дитиною. Тоді вона виросте сильною, впевненою в собі людиною.

Друге заняття, без сумніву, повинно бути пов'язане з вихованням здорової дитини – “Здоров'я і харчування”. Оскільки під час вагітності обмін речовин стає інтенсивнішим, а частина поживних речовин використовується для побудови тканин плоду і плаценти, потреба у вітамінах і мікроелементах у майбутньої мами в 1,5 рази більше, ніж в інших. Вітаміни й мікроелементи беруть участь в обміні речовин, синтезі гормонів, забезпечують ріст, розвиток і відновлення всіх тканин і систем організму, підтримують імунну систему. А нестача їх (особливо

на ранніх термінах вагітності, коли в майбутньої дитини починають формуватися життєво важливі органи) може негативно позначитися на перебігу вагітності, здоров'я матері й майбутньої дитини. Тому варто вивчити свій раціон, урізноманітнити меню так, аби щодня вживати вітаміни й мінеральні речовини в належному обсязі. Розглянемо користь хоча б окремих із них, провівши бесіди: “Профілактика йодної недостатності”, “Використання йодованої солі”, “Корисні продукти, що містять сполуки йоду”, “Проблема йододефіциту”, “Продукти харчування рослинного та тваринного походження, що містять сполуки йоду”, “Значення мікро- та макроелементів для організму (кальцій, йод, фтор)”, “Профілактика йододефіцитних захворювань”, “Життєво важливий мікроелемент магній”. Так, прослухавши останню, жінки переконуються в тому, що магній бере участь у формуванні кісток, регуляції роботи нервової тканини організму, обміні вуглеводів на енергетичному обміні; поліпшує кровопостачання серцевого м'яза; є незамінною складовою важливих біохімічних реакцій організму: бере участь у метаболізмі вуглеводів, білків і жирів та інших реакціях; виявляє нейротропну, кардіотропну й гепатотропну дію. Якщо ж цього важливого елемента бракує в організмі вагітної жінки, то в неї підвищується дратівливість, може розвинутися артеріальна гіпертензія або спазм судин, виникає хронічна фізична й розумова втома, з'являється розлад сну, головний біль та інші проблеми зі здоров'ям. Слід пам'ятати, що на магній багаті такі продукти харчування, як: злакові та круп'яні вироби, бобові, горіхи, ожина, малина, листові овочі.

Сьогоднішня медицина пропагує вживання в їжу такої корисної рослини, як ревінь, який багатий на вітаміни групи В: ніацин (В3), необхідний для енергії клітин, серцево-судинної системи; пантотенова кислота (В5) – для здорового волосся і шкіри та боротьби зі стресами, фолієва кислота (В9) – для кровотворення, росту клітин, діяльності головного мозку та нервової системи. Ревінь надзвичайно багатий на кальцій (80 мг/100 г), що є кращим природним засобом для заспокоєння, він необхідний для кісткової тканини, її нарощення та відновлення. Він надзвичайно корисний для жінок після менопаузи, пологів, які часто страждають від остеопорозу. Ревінь – кращий постачальник баластичних речовин, які зв'язують у кишечнику й виводять з організму токсини та жири, а також запобігають утворенню закріпів і в'ялості кишечника.

Носіями вітаміну С є капуста, журавлина, картопля, зелена цибуля, петрушка, кроп. Весною корисно споживати відвари із шипшини, оскільки вона багата на вітаміни С, Е, А, РР, В1, В2. Крім того, в її плодах є залізо. Корисним є компот із фруктів. Хоча вітамінів у них дуже мало, проте є цінні мінеральні речовини, зокрема калій. Вітамін А – ретинол – потрібен для доброго росту дитини, для нормального зору і стану шкіри. Є він у печінці, ікрі, вершковому маслі, молоці, вершках, яйцях. Також провітамін А каротин міститься в моркві.

Вітамін В1 – тіамін – стимулює діяльність нервової й мускульної систем, забезпечує нормальний тонус органів травлення. Цим вітаміном багате м'ясо, печінка, яйця, молоко, пшеничний хліб грубого помолу, гречана каша тощо. Вітамін В2 – рибофлавін – теж має велике значення для росту й розвитку дитини. Його достатньо в м'ясі, сирі, молоці, печінці, яйцях, крупах, картоплі. Вітамін РР (ніацин) бере участь в окислювальних процесах в організмі, сприяє нормальній роботі нервової системи. Міститься він у м'ясі, субпродуктах, житньому

хлібові, гречаній каші, горохові, картоплі, дріжджах. М'ясо є джерелом заліза, вітамінів А1, В1, В12, кальцію, калію та фосфору. Незамінний м'ясний білок бере участь у синтезі антитіл, що захищають дитину від мікроорганізмів і вірусів та є складовою багатьох гормонів і ферментів.

Третє заняття присвячене зміцненню здоров'я й передбачає застосування таких компенсаторно-нейтралізаційних технологій, як: фізкультхвилинки та фізкультпаузи, емоційні відступи, або “хвилинки спокою”, що знижують стресові впливи, психоемоційне напруження, використання амінокислоти гліцину, – з метою покращення пам'яті. Деякі фахівці називають пальці рук другим органом мови, бо вони сприяють швидкому становленню та закріпленню звуків. Про вплив мануальних (ручних) рухів на розвиток мозку було відомо ще давнім китайцям. У II ст. до нашої ери пальчикову зарядку призначали для гармонійного розвитку тіла й розуму. Японський лікар Намікосі Токуззіро створив спеціальну методику оздоровчого впливу на руки. Він стверджував, що людська кисть насичена акупунктурними точками не гірше від стопи або вуха, і безліч рецепторів, розташованих на наших пальцях, посиляють імпульси прямо в центральну нервову систему. Впливаючи на точки кисті, можна вплинути на поліпшення загального самопочуття. Масаж великого пальця підвищує функціональну активність головного мозку, вказівного – шлунку, середнього – кишечника, безіменного – печінки й нирок, а мізинця – серця.

В оздоровленні організму повинні мати місце і стимулювальні технології: температурне загартування, фізичне навантаження з метою активізації власних сил організму, формування культури здоров'я, мотивації до ведення здорового способу життя, запобігання шкідливим звичкам. Корисно буде прослухати бесіди: “Основи власної безпеки і профілактика травматизму”, “Удосконалення режиму праці і відпочинку”, “Життя без паління”, “Тверезість”.

Четверте заняття “Оцінка стану новонародженого за шкалою Апгар” присвячене врахуванню стану новонародженого за п'ятьма клінічними ознаками: серцевий ритм, дихальна активність, м'язовий тонус, рефлекторна збудливість і колір шкіри. Кожна ознака оцінюється за трибальною системою (0, 1, 2 бали). Оцінюють спеціалісти-медики. А матері малюка треба знати його стан, щоб змінювати його на краще в процесі життєдіяльності, уважно стежити за його розвитком. Клінічна оцінка стану новонародженого за шкалою Апгар (назва дана за прізвищем автора) визначається сумою, отриманою за п'ятьма ознаками: 7–10 балів – високий рівень, 5–6 балів – діти з помірним пригніченням життєвих функцій, 1–4 бали – діти із сильним пригніченням функцій. Дуже важливо молодій матері допомогти дитині налаштувати процес годування. Слід пам'ятати: процес годування малюка груддю корисний не тільки для нього, а й для жінки, адже смоктання стимулює вироблення окситоцину – гормону, який стимулює скорочення матки, а це важливо для успішного завершення третього періоду пологів. Крім того, воно сприяє виділенню антистресових і безпечних біологічно активних речовин як у матері, так і в дитини.

П'яте заняття присвячене особистій гігієні жінки після пологів. Матері треба бути обізнаною в психології немовляти, або, як визначає медицина, дитини “четвертого триместру” (термін введений американським доктором медицини Харвеєм Карпом). Для цього застосовують п'ятикрокову методику доктора

Х. Карпа, яка складається з таких етапів: 1) сповивання; 2) положення тіла дитини на боці чи на животі; 3) шиплячі звуки; 4) заколисування; 5) ссання. Охарактеризуємо кожен з них. Так, доктор Х. Карп наполегливо рекомендує в перші місяці життя дитину сповивати, оскільки це є необхідною імітацією стінок матки, ілюзією замкненого простору, а значить, захищеності, що є умовою зняття стресу. Другий етап – положення тіла дитини на боці чи на животі – сприяє кращому травленню та імітації внутрішньоутробного стану, коли дитина була в безпеці. Наступний, третій, крок за методикою Х. Карпа – використання для заспокоєння малюка шиплячих звуків: “ш-ш-ш”, “ч-ч-ч”, що є теж нагадування того, що чула дитина у внутрішньоутробному стані – рухи безупинного потоку крові великими судинами організму матері. Заколисування становить четвертий етап п’ятикрокової методики доктора Х. Карпа. Знову-таки воно є для дитини імітацією її внутрішньоутробного стану. Кожен рух вагітної жінки спричиняє помірне погойдування плоду. Тому заколисування дитини – це процес зняття занепокоєння, стресу, відчуття захищеності, спокою. І, нарешті, п’ятий етап – це годування груддю. Надзвичайно заспокійливий процес для новонародженої дитини. Допомігши дитині якомога краще пройти запропоновані етапи в перші три місяці життя дитини, сприятимемо більш гармонійному її розвитку в наступні повноцінним, насиченим щасливими митями спілкування з навколишнім світом, зі світом дитинства і дорослих. Породіллі слід уникати появив стрійв – розтяжок унаслідок росту плоду. У період вагітності гормональний фон значно активізується, і підвищений вміст естрогену, прогестерону, гормонів надниркових призводить до того, що діяльність клітин, які виробляють еластин і колаген, відповідальних за пружність шкіри, порушується. Щоб уникнути їх появи, слід: більше рухатися, займатися гімнастикою, плавати, організувати правильне збалансоване харчування, щоб організм одержував достатню кількість білків, з яких синтезується колаген і еластин, велику кількість овочів і фруктів, олії та горіхів, в яких багато вітаміну Е. Якщо їх не вдалося уникнути, то використовується лазерне шліфування, різні пілінги, масаж із застосуванням косметичних кремів та ефірних масел, зокрема троянди, яке вирівнює рельєф і колір шкіри. До речі, вживання великої кількості овочів, фруктів, зернових, сухофруктів, натуральних соків, велика рухлива активність допоможуть нормалізації кровопостачання підшкірної жирової клітковини, а значить, уникненню виникнення целюліту. Корисним буде використання ефірних масел: цитрусових, ялівця, розмарину, сандала, спеціальних антицелюлітних кремів. Ще одна надзвичайна проблема – пігментні плями під час вагітності. Щоб їх уникнути, з профілактичною метою слід використовувати продукти, багаті на вітамін С. Це капуста (і свіжа, і квашена), риба та морепродукти, яблука, а також фрукти та ягоди: смородина, полуниця, агрус.

Висновки. Таким чином, систематично проводячи профілактично-просвітницьку роботу з вагітними жінками, сприятимемо нормалізації емоційної напруги підготовчого періоду до народження дитини, більш успішній адаптації породіллі та малюка в післяродовий період, виробленню принципово важливої внутрішньосімейної узгодженості позицій батьків щодо його виховання, визначенню межових ціннісних установок, культурних смислів. Також майбутня мати зможе з уст фахівців почути відповіді на багато запитань, що її хвилюють, краще підготуватися до догляду за дитиною: захистити дитину від небезпеки; допомогти їй краще

розбиратися в навколишньому світі; полегшити спілкування з власною родиною та іншими людьми; додати упевненості; раціональніше й різноманітніше організувати режим дня, зокрема харчування як важливого компонента здоров'я; докласти зусиль захистити малюка від алергії, в тому числі харчової, діатезу, пелюшкового дерматиту, нарешті, гратися й розвивати дитину від першого місяця життя до подальшого становлення, формуючи ціннісні установки.

Література

1. Бурлев В.А. Ангиогенез и ангиогенные факторы роста в регуляции репродуктивной системы у женщин / В.А. Бурлев, В.С. Павлович // Проблемы репродукции. – 1999. – № 5. – С. 6–14.
2. Вихляева Е.М. Фармакология репродуктивной системы женщины: клиническое применение агонистов и антагонистов половых гормонов и клинической гинекологии / Е.М. Вихляева // *Materia Medica*. – 1994. – № 4. – С. 5–20.
3. Краснополский В. И. Половые стероиды в патогенезе остеопороза / В.И. Краснополский, Т.И. Рубенко, М.А. Писаревская // Проблемы репродукции. – 1998. – № 6. – С. 14–20.
4. Репродуктивная эндокринология : пер. с англ. / [под ред. С. Иена, Р. Даффе]. – М., 1998. – С. 160–192; 612–680.
5. Генетика в акушерстве и гинекологии : пер. с англ. / [Д. Симпсон, М.С. Голбус, Э.О. Мартин, Р.Э. Карто]. – М., 1985. – С. 68–100.

РАЙКО В.В., ПОЧЕКАЛІН І.М.

МОДЕЛЬ ФОРМУВАННЯ ПРОФЕСІЙНОЇ КУЛЬТУРИ ОФІЦЕРІВ В УМОВАХ СЛУЖБОВОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

Теоретико-методологічні підходи дослідження, визначення змісту діяльності офіцера, визначення її об'єктів і спрямованості дали нам змогу перейти до моделювання процесу формування професійної культури офіцерів. Моделювання – специфічний спосіб пізнання, при якому одна система (об'єкт дослідження) відтворюється в іншій (моделі). Наукова модель – це в думках уявлена й матеріально реалізована система, яка адекватно відображає предмет дослідження. Вивчення моделі дає можливість отримати нову інформацію про об'єкт. Відношення між моделлю й оригіналом полягає у відносно обмеженій подібності, коли в процесі наукового пізнання модель замінює оригінал; вивчення моделі дає інформацію про оригінал. Модель виконує свою функцію в процесі пізнання лише завдяки тому значенню, якого вона набуває як заміник досліджуваного об'єкта. У зв'язку із цим під оригіналом розуміється не цілісний об'єкт у його якісно-кількісній специфіці, у всьому багатстві його різноманітних властивостей, зв'язків і відносин, а саме тих, які безпосередньо цікавлять дослідника.

Створенням моделей педагогічних систем займалось багато науковців: Т.В. Ваколюк [1], А.Б. Горстко [2], О.В. Мисечко [3], Ю.І. Пассов [4] та ін.

Мета статті – розкрити компоненти моделі формування професійної культури офіцерів в умовах службової діяльності та обґрунтувати зв'язки між ними.

При створенні моделі ми виходили з того, що вона повинна відображати таке:

- вимоги, які висуваються до якості професійної підготовленості офіцерів;
- основні ідеї досліджень з проблеми формування професійної культури офіцерів;
- педагогічні умови ефективного формування професійної культури офіцерів;
- зміст підготовки у вигляді знань з теорії й технології формування професійної культури;
- основні критерії та показники рівнів сформованості досліджуваної якості.