

## КАЛЕНДАР ПАМ'ЯТНИХ ДАТ ВООЗ

*Стаття містить короткий опис пам'ятних дат, які встановила Всесвітня організація охорони здоров'я.*

*В статтє показано краткое описание памятных дат, установленных Всемирной организацией охраны здоровья.*

*Short description of the memorable dates set by Worldwide organization guard health is shown in the article .*

У навчально-виховному процесі слід враховувати досвід роботи ВООЗ. Щорічно світ відзначає такі пам'ятні дати:

<b>1 грудня</b>	Всесвітній день боротьби зі СНІДом
<b>24 березня</b>	Всесвітній день боротьби з туберкульозом
<b>7 квітня</b>	Всесвітній день здоров'я
<b>26 квітня</b>	День Чорнобильської трагедії
<b>8 травня</b>	Всесвітній день Червоного Хреста, День Матері
<b>31 травня</b>	Всесвітній день без тютюну
<b>1 червня</b>	Міжнародний день захисту дітей
<b>26 червня</b>	Всесвітній день боротьби з наркоманією
<b>1 жовтня</b>	Міжнародний день людей похилого віку

*1 грудня - Всесвітній день боротьби зі СНІДом)*

**Синдром Набутого Імунодефіциту** людина набуває через свої вчинки та поведінку. Хвороба **вважає імунну систему**, яка є своєрідним бар'єром-охоронцем від інфекцій та хвороб. Синдром – це сукупність хвороб та інфекцій. Саме від них і вмирають хворі на СНІД.

**СНІД спричиняється вірусом ВІЛ (Вірус Імунодефіциту людини)**. Вірус ВІЛ, як і інші віруси, атакує клітину і продовжує там існувати. **Клітина стає своєрідною фабрикою репродукції вірусу.**

Клітини, які атакують ВІЛ, відомі як клітини Т4 або “хелпери”. Це білі кров'яні тільця, що створюють передову лінію охорони проти антитіл, які роблять здорову клітину хворою.

Вірус передається при контакті з інфікованою людиною через кров; через спеціальну рідину, яка виділяється статевими органами інфікованої людини (сперму та піхвову рідину); через плаценту до плоду; через кров матері під час пологів; через материнське молоко.

Безладне статеве життя – основний ризик зараження ВІЛ-інфекцією.

Вірус проявляє себе не відразу, в організмі людини він живе прртягом 10-12 років. Тому партнери, вступаючи у статеві зносини, можуть й не знати, що вони давно вже заражені.

Усякий контакт з кров'ю інфікованої вірусом людини небезпечний. Треба уникати контактів через кров: вірус гепатиту Б також переноситься кров'ю, ним можна заразитися легше, ніж ВІЛ, але і гепатит може призвести до серйозних наслідків, навіть смерті.

Треба запам'ятати, що людина стає носієм ВІЛ внаслідок своєї поведінки, а не через те, хто вона особисто є. Кожний, хто вдається до небезпечного способу сексуальних стосунків, ризикує заразитися вірусом СНІДу. Людина може бути жіночої чи чоловічої статі, молодого чи похилого віку, гетеросексуальною чи гомосексуальною, заможною чи бідною.

**ВІЛ не передається** через укуси москітів та інших комах; через туалетні стільчики; через питні фонтанчики; через піт та сльози інфікованих людей; через кашель та чхання, через водні резервуари; можна доїсти бутерброд, пити з однієї склянки, користуватися одним рушником (але тоді, коли немає плям свіжої крові). Можливо, але це ще проблематично, що вірус передається через поцілунки – у цьому разі мав бути контакт через кров.

**Ознаки СНІДу** : заразитися вірусом СНІДу (ВІЛ) ще не означає захворіти на СНІД. Інфікована людина може прожити десять-дванадцять років, поки матиме ураження імунної системи. Проте трансмісія вірусу можлива, навіть коли людина є тільки носієм вірусу, а не хворою на СНІД. Людина зі СНІДом може страждати від однієї або навіть кількох хвороб або інфекцій.

Симптоми СНІДу, які легко визначити: збільшені лімфатичні залози;сухий безперервний кашель;втома;частий пронос, пітливість уночі;втрата апетиту;різка непередбачена втрата ваги; безперервні інфекції; багрові плями, що схожі на полуниці або на гриби, які рельєфно визначаються

на шкірі (це ознаки умовно-патогенної хвороби, відомої під назвою саркома Капоші); оніміння кистей рук та ступнів ніг; втрата координації; психічні розлади.

Не тільки повне руйнування імунної системи, але й вірусна інфекція впливає на весь життєвий статус людини, бо нерідко призводить до негативного ставлення людей до хворого. Хворі на СНІД та інфіковані вірусом часто ототожнюються із самою хворобою. Люди цураються хворих, не спілкуються з ними, а часом дискримінують їх. Хворих на СНІД та інфікованих ВІЛ не треба уникати. Хворий на СНІД насамперед – людина. Вона наділена почуттями, бажаннями, надіями, як всі здорові люди.

СНІД – це хвороба, пов'язана із соціальним та емоційними аспектами життя людей, що хворіють на СНІД або інфіковані вірусом СНІД (ВІЛ). Соціальні та емоційні наслідки хвороби стосуються друзів, членів сім'ї хворих, а також людей, які займаються цією проблемою та яких ця проблема хвилює.

#### *24 березня - Всесвітній день боротьби з туберкульозом*

Туберкульоз – інфекційне захворювання, основним джерелом якого є хвора людина, що виділяє мікобактерії туберкульозу. При кашлі, сміху, чханні навколо хворого на віддалі до 1,5 метра розсіюються дрібненькі краплинки харкотиння і слини, в яких може знаходитись велика кількість мікобактерій. Такі краплинки утримуються в повітрі протягом години, їх можуть вдихати люди із оточення хворого. Існує пиловий метод зараження, коли ці краплинки осідають на підлогу, меблі, білизну і висихають, а відтак при прибиранні приміщення з пилом піднімаються у повітря. У зовнішньому середовищі мікобактерії туберкульозу можуть зберігати свою життєздатність місяцями.

Зараження туберкульозом може відбуватись й іншими шляхами, наприклад, через вживання свіжого молока від хворої на туберкульоз корови, або погано провареного м'яса, через подряпини на шкірі рук у доярок тощо. Ризик зараження туберкульозом зростає, якщо хворий на туберкульоз не дотримується правил особистої гігієни. Завжди треба пам'ятати, що зараження туберкульозом особливо небезпечно для дітей дошкільного та шкільного віку.

Першими ознаками захворювання можуть бути покашлювання, підвищення температури тіла, посилення пітливості, особливо вночі, швидка втомлюваність, погіршення сну й апетиту. Діти стають вередливими, плаксивими, знижується їх успішність в школі. Все це є наслідком дії токсичних речовин, що утворюються при розмноженні в організмі мікобактерій туберкульозу. Якщо з'являються такі ознаки, хворий обов'язково повинен звернутися до лікаря.

Туберкульоз краще попередити, ніж лікувати. З цією метою треба підвищувати опірність організму шляхом регулярного заняття фізкультурою, правильно використовувати час для відпочинку, подбати про повноцінне, багате вітамінами харчування, загартовувати організм, уникати шкідливих звичок, зокрема вживання спиртних напоїв та куріння.

#### *7 квітня – Всесвітній день здоров'я*

Здоров'я – загальнолюдська цінність, тому 7 квітня на всіх мовах нашої планети особлива увага приділяється актуальним проблемам збереження, зміцнення і формування здоров'я. В 1987 році з'явився новий термін валеологія – галузь знань про здоров'я людини. Слово “валеологія” походить від латинського слова “vale” – “бути здоровим” і грецького “logos” – “наука, вчення”.

Кожний народ вніс до скарбниці валеологічних знань і методів свої відомості. В історії розвитку знань про здоров'я простежуються дві різко відокремлені за своєю теоретичною основою та застосовуваними методами тенденції: одна характерна для західної, друга – для східної цивілізації.

**Західну** цивілізацію притягувала можливість досягнення безпосередньо корисного результату у вигляді стимуляції рухових якостей – сили, швидкості, витривалості, спритності.

**На Сході** переслідували іншу мету – поліпшити загальний стан організму, привести його до гармонії з оточенням. Саме у давній Індії та інших країнах, об'єднаних близькою культурою та віросповіданням, виник один з найцінніших оздоровчих методів – психорегуляція. В одній з найдавніших систем фізичної культури, що їх розробили індійські педагоги близько трьох тисячоліть до нашої ери – хатха-йога, мала місце рекомендація, що і сьогодні актуальна “прокидайтесь з думкою про те, що ви здорові, і лягайте з такою самою думкою”.

Щорічно Всесвітній день здоров'я присвячений певній актуальній темі. Так, 7 квітня 2006 року Всесвітній день здоров'я пройшов під гаслом “Робота на благо здоров'я – наша спільна справа”.

Світову громадськість непокоїть **безліч проблем здоров'я**. От лише деякі з них: зростання кількості діабетиків, раннє статеве життя підлітків і збільшення абортів серед дівчат, які не досягнули 15 річного віку.

## *26 квітня - День Чорнобильської трагедії*

З 26 квітня 1986 року для України і для всього світу почався новий відлік часу.

Рак щитовидної залози, пухлини головного мозку та лейкози у дітей, зміна динаміки захворюваності на ці недуги внаслідок аварії на ЧАЕС – найбільш гарячі і болючі точки інтересу екологічної онкології. Ця нова галузь науки вивчає канцерогенний вплив радіації на живий організм.

**Радіація** здатна викликати новоутворення не лише у теплокровних, але практично у всіх багатоклітинних організмів, включаючи рослини. Найбільш чутливі до дії радіації молоді організми, клітини яких активно діляться (утворення клітин крові не припиняється у людини протягом усього життя), саме діти першими і найвідчутливіше потерпають від опромінення.

У випадку Чорнобиля мова йде про довготривалий зовнішній і внутрішній радіаційний вплив.

**Зовнішнє опромінення** зумовлюється активністю радіонуклідів, які відкладаються на поверхні ґрунту, **внутрішнє** – надходження їх в організм з питною водою, їжею, вдихуванням повітрям.

Для прогнозування віддалених медико-біологічних ефектів Чорнобиля у травні 1995 р. за підтримки Міжнародного фонду "Відродження" було створено Українську секцію Європейського інституту екології та раку (INEC). Принципи і програма діяльності цієї організації відповідають Міжнародній хартії збереження довкілля.

**Зросла частота злоякісних новоутворень щитовидної залози і лейкозів у дітей.**

Відомо, що з 1991 року **природний приріст** (різниця між народжуваністю і смертністю населення) став в Україні **від'ємним**. У 1991 році кількість населення скоротилася більш ніж на 39 тисяч, і цей процес посилюється. Чорнобильська трагедія нагадує про себе **невтішною статистикою**. У третє тисячоліття Україна вступає вже не 50-ти мільйонною країною. **Демографічна ситуація** в Україні залишається однією з найгостріших в Європі.

Поряд з раніше уже відомими **з'явилися нові тенденції в погіршенні стану здоров'я** населення, а саме збільшення частоти онкологічних захворювань, захворювань крові і кровоносних органів, патології щитовидної залози. Тривогу медиків викликає **"омолодження" багатьох хвороб**, збільшення захворюваності молодих вікових груп населення. 75% дітей страждає на одне чи кілька захворювань, абсолютно здоровими народжуються лише 15% малюків. Якщо на початку 90-х років Україна за показниками здоров'я займала 40 місце у світі, то на сьогодні вона змістилася далеко назад і займає позицію у другій сотні.

## *8 травня - Всесвітній день Червоного хреста та Червоного Півмісяця*

**Діяльність** товариства Червоного хреста започатковано 18 квітня 1918 року у Києві на І з'їзді прихильників Національного Товариства.

Одним з найважливіших **завдань** тоді були визначені: реевакуація військовополонених усіх армій, що воювали на Україні, допомога біженцям, інвалідам, дітям-сиротам, широка кампанія щодо боротьби з тифом, іншими масовими інфекціями, створення шпиталів, пунктів харчування.

**1 лютого 1919 року** розроблено та затверджено **І Статут** Українського Червоного Хреста. Відбулось об'єднання закладів Червоного Хреста в Україні у єдиний Український Червоний Хрест. У планах та ухвалах Українського Червоного Хреста передбачалась допомога біженцям, інвалідам, дітям-сиротам, кампанія боротьби з масовими інфекційними хворобами.

**З 1923 року** в умовах мирного будівництва **головним напрямком** діяльності УЧХ стає медико-санітарна, гуманітарна та військово-санітарна робота.

У післявоєнні роки осередки Товариства значну увагу приділяли підготовці санітарного активу, створенню на об'єктах народного господарства сандружини і санпостів, розвитку донорства, організації патронажної служби милосердя, формуванню здорового способу життя.

В червні 1941 року створено відділ у **Львові**. У вересні 1941 року почав діяти УЧХ у Києві. Першим головою УЧХ у Львові став Леонід Курчаба.

У серпні 1941 року гестапо арештувало д-ра Леоніда Курчабу, який помер у тюрмі Монтелюпі у Кракові. Український Червоний Хрест активно діяв в Українській Повстанській Армії, що чітко описано в "Літопису УПА".

**Першою головою** підпільного УЧХ в 1943 році стала **Катерина Зарицька** (похована на Личаківському цвинтарі у Львові).

Заслуги вихованок Червоного Хреста України в наданні допомоги пораненим воїнам високо оцінив Міжнародний комітет Червоного Хреста, нагородивши медаллю Флоренс Найтінгейл – найвищою відзнакою за гуманізм і милосердя, медичних сестер Червоного Хреста України, серед яких була **львів'янка Поліна Гусак**.

Нині Червоний Хрест України об'єднує більше ніж 4 мільйони прихильників та активістів у 40330 первинних осередках. Національне товариство складається з Кримської республіканської, 24 обласних, Київської міської та 667 міських та районних організацій.

На боротьбу з соціально-значущими хворобами спрямована широкомасштабна програма "Український Червоний Хрест проти туберкульозу і СНІДу". Її мета – активізація просвітницької роботи, соціальна підтримка хворих на туберкульоз, ВІЛ-інфікованих та громадян групи ризику.

Наслідком запровадження в країні міжнародного гуманітарного права стало створення у 1992 році служби розшуку Товариства Червоного Хреста України, яка з'ясовує долі членів роз'єднаних сімей, що постраждали внаслідок збройних конфліктів, стихійного лиха та інших надзвичайних ситуацій.

### *31 травня - Всесвітній день без тютюну*

Вживання тютюну у значній мірі складає серйозну загрозу для майбутнього людства. Щорічно від тютюну гине 3 млн. людей.

Експерти ВООЗ на семінарі в Італії 1999 року заявили, що у світі існують дві основні причини передчасних смертельних випадків, які мають тенденцію до зростання. Це ВІЛ-інфекція і тютюнопаління.

При збереженні тенденції збільшення курців в 2020-2030 рр. кількість померлих буде складати 10 млн. на рік, із них 70% буде припадати на країни, що розвиваються. Таким чином, через 30 років число людей, які помруть від куріння в країнах, що розвиваються, буде перевищувати кількість смертей від СНІДу, туберкульозу, ускладнень при пологах разом взятих.

За останні 50 років тютюн позбавив життя 62 млн. людей, це більше ніж кількість загиблих у Другій Світовій війні. Найбільш поширені темпи куріння в Центральній та Східній Європі.

**Проблема тютюнокуріння в Україні** залишається вкрай напруженою.

За розрахунками ВООЗ очікується, що в 2020 р. в Україні вживання тютюну спричинить більше смертей.

**Тютюн є фактором ризику** більше ніж 25 хвороб, які складають майже 75% структури смертності населення в Україні. Жодна хвороба (навіть СНІД), не завдає такої значної шкоди здоров'ю, як куріння.

За останні 3 роки ця звичка призвела до загибелі в Україні більше ніж 120 тис. осіб щорічно.

Розрахунки, зроблені на підставі даних Світового Банку, свідчать: щорічно для України втрати від куріння становлять близько 2 млрд. доларів.

Деякі експерти у галузі uzалежнень вважають тютюн наркотиком, який не менш небезпечний, ніж героїн чи кокаїн. Фармакологічні процеси і поведінка uzалежнених від тютюну осіб є дуже подібними до аналогічних процесів uzалежнених від кокаїну або героїну.

У жовтні 1992 року людство відзначило сумний ювілей – 500-річчя свого прилучення до куріння. Правда знайомство людини з тютюном відбулося задовго до відкриття Америки.

В Єгипті під час розкопок могил фараонів, що відносяться до ХХІ-ХХVІІІ ст. до н.е., були знайдені глиняні курильні трубки. Геродот, розповідаючи про скіфів, згадував, що вони вдихали дим рослин, що спалюються. У давній китайській літературі можна знайти свідчення про куріння тютюну.

Зображення трубок збереглося на старих індійських картинах. Курили тютюн у стародавності і в ряді країн Азії. Однак більшість народів довідалися про тютюн після відкриття Колумбом Америки (1492 р.).

Поширення тютюну в Європі відбулося після другого відвідування Колумбом Америки (1496 р.). Його супутник – іспанський монах Роман Пано вивіз із провінції Табаго на острові Гаїті насіння тютюну й уперше посіяв його в Іспанії як декоративну рослину. З Іспанії тютюн потрапив до Португалії. Потім плантації тютюну з'явилися в деяких південних країнах.

Від прізвища Ніко, французького посла, який у 1560 р. підніс у подарунок своїй королеві Катерині Медичі листки тютюну, і з'явилася назва основного діючого компонента тютюну – нікотину.

Уже в ХVІІІ ст. з'являються повідомлення про шкоду куріння. Із 40-х років ХVІІІ ст. у медичній літературі вчені писали про шкідливу дію тютюну на організм людини. З цього часу втрачаються ілюзії щодо лікувальних властивостей тютюну.

Куріння впливає на організм людини: спричиняє невротичні прояви, нікотин викликає спазми судин, у курця частота пульсу вища, ніж у людини, що не курить, нікотин викликає підвищення артеріального тиску.

Куріння активізує процеси згортання крові, що призводить до виникнення тромбозу в різних судинах.

### *1 червня - Міжнародний День захисту дітей*

Діти народжуються не для того, щоб їх вбивали, і аж ніяк не для того, щоб вони ставали вбивцями.

У 1993 р. війни шаленіють в 42 країнах, а ще в 37 країнах вибухнули політичні конфлікти з насильством. І в кожній з цих 79 країн жили діти. Під кінець 1995 р. війна в Анголі тривала вже понад 30 р., в Афганістані – 17 р., у Шрі-Ланці – 11 р., у Сомалі – 7 р.

Протягом воєнних конфліктів у XVIII та XIX ст. та на початку XX ст. приблизно половина жертв війни були цивільні. У другій світовій війні (1939-1945 рр.) вони склали вже дві третини загиблих. Наприкінці 1980 р. цивільні люди становили вже 90 % усіх жертв війни.

Десять біля 53 млн. людей по цілому світі покинули свої дома, бо їм загрожувало насильство. Це приблизно кожна 115-та людина на Землі. Принаймні половина біженців – діти. Воєнний конфлікт у Руанді призвів до того, що під кінець 1994 р. 114000 дітей загубили своїх батьків. В Анголі у 1995 р. щось подібне пережила кожна п'ята дитина.

Протягом лише останніх 10 р. за підрахунками Дитячого фонду ООН, війна відібрала життя у 2 млн. дітей та покалічила ще 4-5 млн. Більш ніж 1 млн. дітей осиротіли, а 12 млн. втратили свої дома. Приблизно 10 млн. дітей через війну отримали емоційну травму.

Останнім часом у 25 країнах діти віком до 16 років стали поповнювати лави вояків. Протягом одного лише 1988 р. біля 200000 дітей ішли у бій зі зброєю в руках.

### *26 червня - Всесвітній день боротьби з наркоманією*

Важливим аспектом виховання учнів є формування у них усвідомлення шкідливості уживання наркотиків, а також прищеплення їм навичок, які б утримували дітей від них. Факти свідчать про те, що ефективна антинаркотична програма зосереджена на проголошенні позитивної попереджуючої про небезпеку інформації, яка особливу увагу приділяє цінності розвитку миттєвих навичок, необхідності спілкування з дорослими, набуванню навичок прийняття рішень, а також поглибленню знань та усвідомленню фактологічної інформації.

Наркоманія – надзвичайно тяжке, соціально небезпечне захворювання, яке призводить до зупинки особистості, незворотних розладів здоров'я і, найчастіше, завершується інвалідністю чи смертю.

Найчастіше вживання наркотиків починається в молодому віці. Основним мотивом, що зводить молодь до наркотиків, є цікавість, а іноді побоювання глузувань з боку знайомих. Серед олоді існує хибна думка, що прийом наркотиків один раз, є безпечним. Проте, навіть одноразовий прийом наркотиків може сформувати залежність від нього і захворювання.

Наркоманія розвивається дуже швидко. Неможливо не помітити, як потрапляють люди в брську залежність до наркотиків. Незадовго приходить неминуча розплата – втрата сил, безсоння, рата апетиту, похудіння, випадання зубів, облісіння, шкіра стає жовто-сірою, обличчя –старим. має жодного органу, який не піддався б руйнуванню наркотиком.

Прийом наркотиків обов'язково призводить до зміни психіки людини. Наркомани стають жалісними, важкими при спілкуванні.

Вони нівечать життя не тільки собі, але й своїм близьким, родичам. У їхніх нащадків оджуються діти з глибокими психічними і фізичними вадами.

Наркомани, підриваючи своє здоров'я, не можуть продуктивно працювати, ведуть азитичний спосіб життя. основною метою їхнього життя стають пошуки і приймання наркотиків. існа залежність від наркотика зтовхає людину на все – обман, крадіжку і навіть вбивство. А льтатом хвороби є тяжка інвалідність і передчасна смерть. Тривалість життя людей, які почали зати наркотики в молодому віці, не перевищує 30-35 років.

**Наркотики це:** - муки фізичні і духовні, руйнування особистості;

– хвороби, передчасна інвалідність і смерть;

– тавро наркомана.

### *1 жовтня - Міжнародний день громадян похилого віку*

Населення світу старіє. Уже сьогодні у розвинених країнах до 20-25 % населення - це люди ого віку.

Україна належить до країн з високим рівнем постаріння населення., кожен - четвертий ь якої перебуває у пенсійному віці. Спостерігається зростання чисельності осіб старечого віку ків і більше), що складають групу ризику підвищеної потреби в суспільній допомозі.

Відповідно до прогнозів число людей похилого віку в структурі населення і надалі буде зростати, воно збільшиться з 23,3 % у 1999 році до 30 % у 2025 році.

**Головним завданням** волонтерського руху є розширення можливості для людей пенсійного віку підтримувати здоров'я, зберігати соціальну активність.

Ще в 60-ті роки минулого сторіччя вперше у країнах Європи, а потім і в інших країнах стали створюватися при університетах, центрах здоров'я, громадських організаціях самих пенсіонерів **спеціальні факультети**, школи для навчання людей похилого віку. Вони одержали **назву Університети третього віку (УТВ)**, що пізніше об'єдналися в **Міжнародну Асоціацію УТВ**. При цьому враховувалися дані численних наукових досліджень, що свідчать про те, що люди похилого віку в будь-якому віці і навіть у досить похилому, можуть одержувати і засвоювати нову інформацію. освітні програми в широкому діапазоні знань.

**Основною метою** роботи УТВ є підвищення загальноосвітнього рівня пенсіонерів, що полегшує їхню інтеграцію в суспільство. Навчання в УТВ сприяє активізації творчих здібностей, інтересів, що безсумнівно, може внести визначений вклад у збагачення духовного життя суспільства. Воно певною мірою покликано компенсувати соціальні зв'язки ветеранів, що скорочуються.

У ряді університетів пенсіонери одержують право прослухати разом зі студентами курс лекцій на ту чи іншу тему. Для пенсіонерів, що бажають вивчати іноземну мову, комп'ютерну грамоту, у багатьох **університетах Західної Європи, США**, створені спеціальні групи. Влаштовуються диспути з актуальних гуманітарних проблем, в роботі яких беруть участь викладачі і студенти навчального закладу.

**В Україні УТВ** організуються на базі центрів здоров'я чи територіальних центрів соціального обслуговування пенсіонерів. Їхня **основна мета** – навчання основним принципам **здорового способу життя**.

#### ЛІТЕРАТУРА

1. Бойченко Т., Колотій Н., Царенко А., Жеребечий Ю., Голі Д., Луцюк Р. Як виростити дитину здоровою: Посібник для батьків учнів молодшого шкільного віку. – К.: Прем'єр-Медія, 2001. – 204 с.
2. Бойченко Т.Є. Школа здоров'я. – К.: Рута, 2000. – 72 с.
3. Булич Е.Г., Муравов І.В. Валеологія. Теоретичні основи валеології.-К.: ІЗМН, 1997.-224 с.
4. Войтенко В.П. Здоровье здоровых. – Введение в санологию.-К.: Здоров'я, 1991.-246 с.
5. Валеологічна освіта та виховання: сучасні підходи, доступність і шляхи їх розвитку в Україні. Зб. наук-практ. ст. / За заг. ред. В.М.Оржеховської.-К.: Магістр.-S, 1999.-120 с.
6. Грушко В.С. Основи здорового способу життя. Навч. посібн. з курсу "Валеологія". - Тернопіль: СМП "Астон", 1999.-368 с.
7. Медчук І.К. Оборона психічного здоров'я учнів // Рідна школа. - 1995.-№5.-С.28-.
8. Новикова Н.І., Рефцьо Р.П. Основи валеології. Посібник для вчителя. - Львів: ВНТЛ, 1999.- 80 с.

М.І.ОВЧИННИКОВА

#### СВІТ ДІТЕЙ ІНДІГО

*У статті розкриваються особливості світосприйняття та суттєві особливості внутрішнього світу дітей Індіго.*

*В статтє раскрываются особенности мировоззрения и существенные особенности внутреннего мира детей Индиго.*

*The features of perception of the world and substantial features of the internal world of children of Indigo open up in the article*

Коли час показує нам тлінність усього(стандартів, правил, духовних і матеріальних надбань), коли зникає старе... просто забувається, адже пам'ять підвладна часу, а він летить по своєму маршруту у безвість, виникає питання: „А що можемо ми, учасники цього геніального руху пред'явити на заміну минулим цінностям, що вже були визнані та впевнено займають достойну нішу в історії?” Частина людей відповіла б, що розвиток технологій займає чи не перше місце у надбаннях сьогоденних умів. Проте хотілось би заперечити. Уявімо, що на шальках терезів з одного боку є