

ВИКОРИСТАННЯ ЗНАНЬ ПРО ОЖИРІННЯ НА УРОКАХ БІОЛОГІЇ В ЗАКЛАДАХ ЗАГАЛЬНОЇ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ.

Голик Т.В., Нікітченко Л.О.

Holik T., Nikitchenko L.

Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського

tanushaholik@gmail.com, lilekk1504@gmail.com

Obesity is currently the most urgent problem of humanity. Therefore, studying such a disease as obesity is relevant when studying biology at school. Studying the topic of obesity at school will provide students with elementary knowledge about this disease and encourage students to lead a healthy lifestyle in order to avoid the development of underlying diseases.

Ожиріння нині є найбільш актуальною проблемою людства. В Європейському регіоні 35–75% населення мають надмірну вагу, а 15–35% ожиріння. Тому вивчати таке захворювання як ожиріння є актуальним під час вивчення біології у школі. Питання, що стосуються теми ожиріння ми вивчали за допомогою аналізу літературних джерел з даної теми. Ожиріння є найбільш поширене захворювання, яке становить проблему для економіки і медичної практики багатьох країн світу, України не є винятком, якщо нехтувати цим захворюванням, то у 2030 році тільки в східноєвропейських країнах його частота може сягнути 38,0 % серед чоловіків та 32 % - у жінок (Власенко М., 2011)

За останні роки проблема ожиріння набула особливої актуальності, оскільки, за даними E.W.Gregg, J.E. Shaw , у 2017 році воно діагностувалося у 603,8 млн. дорослого населення планети. Найбільший приріст населення з надмірною масою тіла і ожирінням за останні роки зареєстрований в США, де тільки за період з 2000 по 2017 рік його частота подвоїлася, при цьому 40% жителів цієї країни мають надмірну масу тіла, а 30% - ожиріння. Серед жителів різних країн Європи, велика кількість хворих із цією патологією нараховується в Німеччині, Чехії, Португалії , Болгарії та дещо меншу у Норвегії, Швеції та Італії.

Global Burden of Disease високий індекс маси тіла розглядає як провідний фактор ризику, на який приходить 4,5 млн. смертей. Згідно цих же даних, ожиріння є причиною 40% усіх випадків ішемічної хвороби серця, 81% випадків - цукрового діабету. Люди що страждають ожирінням погано переносять ГРВІ та грип.(Espinola-Klein C. 2016)

В Україні, за даними дослідження, в місті Вінниця встановлено, що нормальну масу тіла мали лише 40% населення, а у 60% виявлялась надлишкова вага та ожиріння. В Україні доросле населення страждає від зайвої ваги: кожна четверта жінка і кожний шостий чоловік. За повідомленням авторів індекс маси тіла понад 30 кг/м² реєструвався частіше у тих, хто проживає в Полтавській, Запорізькій, Херсонській та Миколаївській областях та визначався у віці 50-60 років.

На думку дослідників ожиріння є наслідком позитивного енергетичного балансу, тобто вживання більшої кількості їжі, ніж вимагає організм, а надмірний приріст жиру призводить до функціональних і структурних дефектів багатьох органів і систем, біохімічних і фізіологічних розладів і, як наслідок, до зниження тривалості життя. Постійний психологічний стрес також може сприяти прогресуванню ожиріння. Тривалість і якість сну також може бути передумовою до ожиріння, оскільки короткий сон є потенційним фактором ризику надмірної маси тіла і ожиріння у дітей і підлітків, внаслідок нейроендокринних та метаболічних впливів. (Москаленко В., 2019)

Вище викладенні дані можна використовувати під час вивчення біології учнями 8-х класів під час вивчення теми: Організм людини як біологічна система, а саме: урок на тему: Гуморальна регуляція. Також під час вивчення теми: Обмін речовин та перетворення енергії в організмі людини — основна властивість живого. Харчування й обмін речовин. Урок на тему: Харчові та енергетичні потреби людини.

Таким чином використання інформації про ожиріння під час вивчення біології в школі забезпечить учнів елементарними знаннями про дане захворювання та спонукатиме учнів до здорового способу життя задля уникнення розвитку даного захворювання у них.