

**Детоксикація організму дитини** шляхом вживання природних ентеросорбентів, які ефективно виводять токсини із організму. До природних ентеросорбентів відносяться: сухі пшеничні висівки; пектино-вітамінні драже (фірма „Сума технологій”, м. Київ); продукти для здоров'я фірми „Даніка”, „Биола”; шроти із сім'ян „Аннушка”, Житомирбіопродукт. Методика детоксикації організму дитини полягає у вживанні природного ентеросорбента протягом 10-14 днів, далі робиться перерва на 1-2 тижні, а потім курс ендоекопрофілактики повторюється.

**Фітопрофілактика.** В умовах навчального закладу бажано проводити один раз на день фітопрофілактику. В першу чергу рекомендується приймати трав'яні, вітамінні фіто чаї, зокрема вітамінні фіточаї, що випускає Центр Е. С. Товстухи (м. Ягодин); „Даніка” (м. Харків); Інститут фітотерапії (м. Ужгород), „Горицвіт” (м. Заставна, Чернівецької області), фітосиропа, (фірма „О<sub>2</sub>АЗИС”. м. Київ) та інші.

Для нормалізації функціонального стану щитоподібної залози рекомендується вживати природний продукт „Ламідан” (м. Одеса).

Для ендоекопрофілактики та оздоровлення дітей рекомендується давати внутрішньоклітинні рідини, які отримуються з допомогою вакуумної сублимації із натуральних овочів і фруктів фірм „Даніка” та „Житомирбіопродукт”.

**Колективні методики оздоровлення дітей.** До колективних методів оздоровлення дітей відносяться: музикотерапія, ароматерапія та кольоротерапія. Ці методики позитивно впливають на урівноваження біоенергетики організму, стану вегетативної нервової системи дітей, зміцнюють захисні сили організму.

**Біоенергоінформаційні взаємодії і здоров'я дітей.** Біополе людини тісно пов'язане з психоемоційним станом організму, з його станом функціонального здоров'я. Взаємодія між людьми – це, перш за все, взаємодія їх біополів. При цьому визначальною є функція мозку, тобто думки, почуття, емоції. Біоенергоінформаційний клімат в колективах дітей є визначальним фактором у формуванні фізичного і психічного здоров'я дитини. Особливе значення має біоенергоінформаційний резонансний контакт між вихователем, вчителем і дітьми, між дітьми в колективі, між дітьми і батьками в сім'ї.

Лише при умові гармонії дитини з оточуючим середовищем нормалізується біоенергетика його організму. Це гарантує екологічну безпеку здоров'я дитини.

**Екологічна освіта.** Пропоновані методичні рекомендації можуть бути використані при організації в навчальному закладі читання лекцій з екологічної безпеки здоров'я дитини.

**Методичні рекомендації складені на основі оригінальних публікацій Інституту.**

„Дошкільне виховання” №№1,7,11 (1996), №11(1997); №10(2001).

„Трибуна” №5/6 (1994); №3/4 (1996); №11/12 (1996); №1/2 (1997); №1/2, 7 (1998);

№3/4 (1998); №11/12 (1999); №3/4, 5/6, 11/12 (2000); №1/2, 7/8(2001); 3/4,2002; 7/8.(2002);

Довкілля та здоров'я №1, 2003, 69-71.

Проблеми екології та медицини. 6(6),2002, 202-216.

В. Макац, Д. Макац, Ю. Ладуга й ін. „Функціональна біоенергодіагностика стійкості вегетативної нервової системи і її біоактиваційна корекція (по В. Макацу). Універум-Вінниця, 1997. 100с.

В. Макац, М. Курик, Е. Макац й інші. Актуальні питання біоекології та функціональної екобезпеки. Педуніверситет. Вінниця. 2006. 360с.

Медична реабілітація: сучасні стандарти, тести, шкали та критерії ефективності. Посібник К.2007. 264 с.

Г. Г. Голубева, М. В. Курик. „Основы биоэнергoinформационной медицины”. УИЭЧ. АДЕФ-Украина. 2008. 192с.



## ЕКОЛОГІЯ ДОВКІЛЛЯ І ЗДОРОВ'Я ДІТЕЙ

(Методичні рекомендації по екологічній безпеці здоров'я дітей в умовах навчального закладу)

### **Початкові положення**

1. Методичні рекомендації по екологічній безпеці здоров'я дітей в умовах навчального закладу складено на основі багаторічного досвіду (1994-2011 рр.) Українського інституту екології людини по моніторингу стану здоров'я дітей в умовах навчального закладу, виявлення впливу довкілля на функціональне здоров'я дитини, видачі, на цій основі, екологічного паспорту здоров'я і проведення у умовах навчального закладу різних методик екологічного оздоровлення організму дітей.

2. Протягом вказаного періоду Інститут у співпраці із освітянами, медиками та інженерами впровадив Програми „Екологічний дошкільний заклад“, „Екологія, дитина, майбутнє“, в першу чергу в м. Києві, Київській області і в деяких регіонах України. Отримано великий практичний досвід, який склав основу пропонованих методичних рекомендацій.

3. Методичні рекомендації пройшли внутрішнє рецензування і були затверджені Вченою радою Українського інституту екології людини від 04.11.2010р. (протокол №12).

4. Розроблені Методичні рекомендації по екологічній безпеці здоров'я дітей в умовах навчального закладу схвалені Міністерством освіти, науки, молоді та спорту України від 04.08.2011р., лист №1/9-592

### **Проблема: довкілля і здоров'я дитини**

Реальностями життя суспільства на початку XXI століття є глибокі протиріччя розвитку Природи і Людини. Людина порушила основний закон Природи: Людина має бути слугою у Природі і жити за законами розвитку Природи, Космосу в цілому. Без виконання людиною основних законів Природи в розвитку цивілізації виникають екологічні проблеми.

Чисельні індивідуальні життєві шляхи людей є параметром співрозмірності і співвідносності людського буття до природної гармонії Космосу, Всесвіту і Людини. Лише гармонічний розвиток організму людини є основою стабільності і рівноваги його духовного і фізичного здоров'я.

Зведення Природи до довкілля в результаті соціокультурної та екологічної діяльності людини привели до істотного порушення гармонії розвитку суспільства з очевидною орієнтацією лише на прибуткову діяльність, що веде до незворотної дисгармонії Природи і Людини.

**Екологія людини** – це розділ екологічних знань, який направлений на досягнення рівноваги і гармонії між людиною і соціоприродним середовищем її життя. В такому контексті особливе значення має екологія дитинства, розділ екології, який набуває особливої державної ваги у зв'язку з демографічними наслідками екологічної депопуляції населення країни.

Саме для організму дитини, який активно формується і розвивається, вплив оточуючого середовища на його здоров'я є визначальним у порівнянні з уже сформованим організмом дорослої людини.

Визначальною умовою нашого сьогодення є виживання в реальних екологічних умовах є динамічне протистояння організму кожної людини постійному негативному впливу на нього середовища існування.

Виходячи із цього, для кожної людини потрібно постійно проводити профілактичну, ендоекологічну детоксикацію, очищення та екологічне оздоровлення внутрішнього середовища організму.

Крім екології середовища, на здоров'я дитини істотно впливає соціальна екологія: склад сім'ї, життєві умови, звичаї батьків, соціальна гігієна, характеристика сім'ї в цілому, того дитячого колективу, в якому розвивається дитина. Суттєво негативний вплив на здоров'я дитини мають високі, неконтрольовані і незбалансовані інформаційний та психологічний тиск засобів масової інформації, зокрема телебачення та Інтернету. Негативно впливає на здоров'я дитини низька природна якість продуктів харчування, постійні стреси, яким піддається дитина в суспільстві.

Інформаційне поле суспільства стало істотним екологічним фактором, яке переважно негативно впливає на здоров'я людей, особливо дітей та молоді.

Постійно росте число дітей, які розвивають в собі погані, негативні риси (звички): паління, наркотики, алкоголізм, сексуальна розбещеність, створення руйнуючої звукофери свого буття,

вплив слабких фонових техногенних електромагнітних полів на мозок, статеву систему (дітородну функцію) та інше.

З впевненістю можна констатувати, що діти сьогодні знаходяться в умовах постійної екологічної та соціальної напруги, загострення криміногенної ситуації в суспільстві.

Все, що відбувається в суспільстві, безпосередньо впливає на здоров'я дітей. Стан здоров'я дитини є об'єктивним, природним біологічним індикатором екологічного благополуччя суспільства.

### **Принципи екологічної безпеки здоров'я дитини**

Будь-які питання впливу довкілля на організм дитини, в тому числі і екологічно безпечно здоров'я, в першу чергу визначається методикою об'єктивного контролю стану здоров'я дитини, отримання екологічного паспорту здоров'я, виявлення основних негативних чинників довкілля на здоров'я дитини, проведення постійної детоксикації організму дитини шляхом використання природних де токсикантів (ентеросорбентів), вживання високоякісної питної води, природних (натуральних) продуктів харчування та методів народної оздоровчої медицини. Забезпечення життя дитини нормальним інформаційним простором, екологічно безпечною звукоферою та захист організму дитини від зовнішніх техногенних електромагнітних полів. Це Програми виховної та навчальної роботи з дітьми з питань екології дитинства. Створення екологічних дитячих садків, шкіл, гімназій, інших навчальних закладів, спеціальних екологічно-оздоровчих дитячих санаторіїв, профілакторіїв та таборів відпочинку.

### **Екологічний паспорт здоров'я дитини**

Основна проблема визначення здоров'я дитини полягає в тому, що мова йде про визначення так званого функціонального здоров'я практично здорової дитини, коли в організмі ще немає явної патології (за виключенням вроджених вад здоров'я), а вплив екології довкілля на забруднення внутрішнього середовища організму проявляється саме, в першу чергу на функціональний стан основних органів і систем організму.

Екологічна діагностика стану здоров'я дитини повинна проводитись шляхом нових методик. В основу такої нової методики моніторингу здоров'я дитини, виявлення впливу довкілля на організм, покладена методика розроблена професором Макацем В. Г. – метод акупунктурної біогальванодіагностики. Метод полягає у вимірюванні біогальванічного струму, який виникає при прикладанні двох різних металевих електродів (цинк – срібло) до репрезентативних біологічно активних точок організму і замикання їх на вимірний прилад. Такий сертифікований прилад „MIT-3E“ випускає фірма „Медінтех“ (м. Київ).

На основі даних гальванічного струму (всього 24 значення) визначається екологічний паспорт здоров'я: загальний рівень здоров'я, ступінь впливу екології середовища на рівень здоров'я, ступінь функціональної активності відносно фізіологічної норми 12 органів і систем організму (легені, кровоносна система, серце, тонкий і товстий кишечник, лімфатична система, підшлункова залоза, печінка, нирки, сечовий, жовчний міхур, шлунок), стан функціональної активності вегетативної нервової системи та щитоподібної залози.

### **Практична екологія дитини**

Обов'язкове забезпечення в умовах навчального закладу питною водою найвищої якості протягом навчального року.