

air mln. tons of carbon dioxides, hydrocarbons, ashes, sulphur dioxides, returning in the form of acid rains, we should be faithful to the advantages of ecologically clean energetics today. It is obvious that pollution from factories, electric and nuclear power centers is the main cause of the damage we are facing due to unavoidable gross dereliction of duty by personnel.

Thus, the estimates of experts, who still claim that the health of the people depends on their way of life (70%), on the genetic predisposition (18%), and on the national health-care system (12%) do not take into account the ecological situation and consequently, should be revised. With reference to this, the efficiency of alternative sources of energy, which tend to be ecologically friendly ones, can't be underestimated. This can result in considerable savings on the part of manufacturers, consumers, governments. Unfortunately, one cannot help but wonder why they are still not so widely used as desired. Is it too late to amend the situation?

ОСОБЛИВОСТІ РЕЖИМУ ХАРЧУВАННЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

Л.І. ПРОКОПЕНКО, О.О. ДЕХТЯРЬОВА,

В.А. ДЕГТЯР, І.А. ЯРЕМА

Харківська гуманітарно-педагогічна академія,

Харків, Україна

Згідно із сучасними уявленнями, саме харчування визначає тривалість і якість життя людини, створює умови для оптимального фізичного та розумового розвитку, підтримує високу працездатність, підвищує можливості організму протистояти впливу несприятливих факторів.

На думку більшості фахівців, порушення режиму харчування, дефіцит в раціоні харчування необхідних макро- і мікроелементів стали одним з провідних факторів ризику збереження здоров'я та порушення діяльності адаптаційно-регуляційних систем організму [5].

Найбільш вразливою категорією населення є діти, підлітки та молодь. Ріст, розвиток, напружена розумова діяльність пов'язана зі значними витратами енергії. Тому у дітей шкільного віку порушення харчування призводить до порушення росту, зниження працездатності та стійкості до інфекцій, порушення функцій органів і систем, призводить до цілого ряду захворювань шлунково-кишкового тракту, кістково-м'язового апарату, ендокринної та кровотворної систем [2]. У нашій країні захворювання органів травлення та ендокринної систем у школярів займають відповідно 2 і 3 місце після хвороб органів дихання. Причому за останні десять років відзначається їх неухильне зростання. Особливо високі показники захворюваності у Київській, Полтавській, Черкаській і Донецькій областях [3].

Особливу соціальну групу з підвищеним рівнем ризику захворюваності складають і студенти. Роки студентства збігаються з періодом досягнення фізичної зрілості, соціального ствердження, вибором і оволодінням професією, створенням молоді сім'ї, що супроводжується підвищеними психічними,

фізичними, інтелектуальними навантаженнями на тлі низької соціальної захищеності. При цьому необхідно враховувати, що більшість абітурієнтів на момент вступу в інститути вже мають різну патологію. За даними профоглядів зареєстровані різні захворювання у 83-94,5 % юнаків і дівчат 17–19 років. Дослідження показали, що якщо прийняти рівень здоров'я студентів 1-го курсу за 100 %, то на 2-му курсі воно знижується в середньому до 92 %, на 3-му – до 83 %, на 4-му – до 76 %. Зростання захворюваності студентів знижує ефективність навчального процесу, а в подальшому обмежує їх професійну діяльність. Однією з найбільш важливих завдань системи середньої та вищої освіти залишається забезпечення ефективною адаптації організму учнів до постійно мінливих умов навчання [4, 1].

Метою дослідження було встановлення особливостей режиму харчування студентів Харківського коледжу Комунального закладу «Харківська гуманітарно-педагогічна академія».

Нами була розроблена анкета, яка включала наступні питання: де проживаєте; скільки разів на день ви приймаєте їжу; як часто ви вживаєте гарячі страви; оцініть свій білковий раціон за п'яти бальною шкалою; оцініть свій вуглеводний раціон за п'яти бальною шкалою; оцініть частоту вживання овочів та фруктів за п'яти бальною шкалою; як часто ви вживаєте фаст-фуд.

Нами було проведено опитування 300 студентів коледжних груп 1-2 курсів. Усі опитувані були поділені на дві групи: студенти, які мешкають у гуртожитку та студенти, які проживають з батьками. У результаті аналізу отриманих даних нами встановлено, що раціонального режиму харчування дотримуються 11 % мешканців гуртожитку і 20 % студентів, які проживають з батьками, при чому щоденне вживання гарячої їжі характерне для 8 % мешканців гуртожитку і 20 % студентів, які проживають з батьками. Стосовно повноцінності харчування нами встановлено, що серед студентів, які проживають у гуртожитку лише 10 % оцінюють свій білковий раціон як повноцінний. Показники по вуглеводному раціону та вживанню овочів та фруктів також низькі: відповідно 22 % і 10 %, тоді як серед студентів, які мешкають з батьками повноцінне харчування отримують у середньому 29 % (білки – 22 %, вуглеводи – 34%, овочі та фрукти – 31%). Часте вживання фаст-фуду притаманне 21 % мешканців гуртожитку і 6 % студентів, які проживають з батьками.

В ході дослідження нами встановлено, що порушення режиму харчування характерне для більшості студентів навчального закладу, але порушення найбільш виражені у студентів, які мешкають у гуртожитку. Для виховання культури харчування студентів нами було розроблено ряд бесід з використанням сучасних мультимедійних засобів, зразки виступів на батьківських зборах та інші заходи.

Отже, нами виявлена проблема нераціонального харчування студентської молоді, особливо студентів, які мешкають у гуртожитку і в розв'язанні цієї проблеми визначну роль може відігравати інформаційно-просвітницька робота, яка є метою нашого подальшого дослідження.

СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ:

1. Горбач Н.А., Гончарова Г.Н., Большакова И.А. Сравнительный анализ

медико-социального и психологического портрета студентов. // Здравоохранение Российской Федерации. -2003. -№2. - С. 38-40.

2. Горелова Ж.Ю., Мосов А.В., Александровский С.Б. Современные подходы к совершенствованию организации питания детей и подростков. // Медицинская помощь. -2003. -№3. -С. 36-39.

3. Сапуга І.Є. Стан здоров'я дітей України. Фактори «ризиків» шкільного середовища. // Безпека життєдіяльності. -2007. -№10. -С. 10-11.

4. Сахарова И.Н. Влияние занятий по физкультуре на сердечно-сосудистую и дыхательную системы студентов. // Гигиена и санитария. -2005. -№1. -С.41-42.

5. Сергеев В.Н., Сидоренко Г.В. Оптимизация питания – фундаментальный фактор сохранения здоровья и долголетия. // Вестник восстановительной медицины. - 2004. -№1. - С.37-40.

СОХРАНЕНИЕ ХОРОШЕГО ЗРЕНИЯ – АКТУАЛЬНАЯ ПРОБЛЕМА СОВРЕМЕННОГО МОЛОДЁЖНОГО ОБЩЕСТВА

С.Н. ПОГОРЕЛОВА, О.А. ПАЛЬЧИК, Т.А. РЕШЕТНЯК

Харьковская гуманитарно-педагогическая академия,

Харьков, Украина

Глаз человека – удивительный дар природы. Одни ученые говорят, что 70% всей информации от окружающего нас мира мы получаем через глаза, другие называют даже большую цифру - 90%.

Получение всевозможной обучающей информации, знаний, так же в большей части зависит от работы зрительного анализатора. В современном мире молодёжь всё чаще пользуется компьютерными технологиями, телевидением, чтобы быть всесторонне развитыми людьми, а так же новые технологии значительно облегчают главную задачу студента – поиск и обработку информации. Однако всем известно, что любая компьютерная техника, так или иначе, влияет на человека, ухудшая работоспособность его анализаторов. Немаловажную роль занимает гигиена анализаторов, пренебрежение которой может вызвать различные заболевания.

Нарушение зрения зависит от силы болезненных влияний, которые затрагивают разные отделы зрительного анализатора. Приобретённые нарушения зрения встречаются намного чаще, чем врожденные аномалии. Самые распространенные из них среди юного поколения – близорукость и дальнозоркость [3, с.41-42].

Близорукость (миопия). Наблюдается тогда, когда длина глаза превышает нормальную длину или когда сила преломляющих сред глаза больше нормальной (кривизна хрусталика больше). Близорукость присуща в основном молодым. Так, по данным разных авторов, близорукость у школьников колеблется от 2,3 до 16,2 % и более. У студентов вузов этот процент ещё выше. И хотя довольно большое значение в развитии миопии имеет наследственный фактор, он далеко не всегда является определяющим.