

відпочинку населення, занять спортом тощо.

Реалізація заходів комплексної інтегральної міжсекторальної системи профілактики вертикального (має передбачати реалізацію профілактичних заходів на рівні окремої людини, сім'ї, громади та суспільства в цілому) і горизонтального (повинен охоплювати усі причетні до формування здоров'я населення сектори суспільства) спрямування дозволить істотно скоротити поширеність чинників ризику серед населення, реально зменшити їх вплив на здоров'я, поліпшити детермінанти та інтегральні показники здоров'я, підвищити якість життя і всебічно сприяти суспільному прогресу.

СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ:

1. Борьба с основными болезнями в Европе – актуальные проблемы и пути их решения. Факты и цифры ЕРБ ВОЗ/03/06. – Копенгаген: ЕРБ ВОЗ, 2006. – 7 с.

2. Москаленко В.Ф. Концептуальні підходи до формування нової профілактичної стратегії у сфері охорони здоров'я / В.Ф. Москаленко // Здоров'я України. – 2009. – № 23 (228). – С. 48-49.

HEALTHY LIFESTYLE AND ALTERNATIVE SOURCES OF ENERGY

V.V. BERDNYK, L.V. BERDNYK
*State HEE «National Mining University»,
Dnipropetrovs'k, Ukraine*

It is well known that the health of the nation is one of the most important indicators of its well-being. Nevertheless, despite the fact that a great number of lectures about the dangers of detrimental habits such as smoking, alcohol, drugs, etc. are being delivered in various institutions and organizations, and the media are permanently carrying out programs and activities to attract proponents of a healthy lifestyle, yet the problem of preserving the health of the nation is still of vital importance.

If we want to live up healthy to the green old age, sports and diet seem to be the most preventable causes of any diseases. And we all tend to live a healthy life, practicing sports, eating healthy foods, avoiding alcohol, smoking, drugs and alternating hard work with recreation. But mortality rates are going up! Cancer, cardio-vascular diseases, blood pressure, allergy. What's wrong with us? The average life expectancy is about 60-70 years in this country, but different factors of upbringing and moreover, the environment still tend to cut it off.

The concept of «lifestyle» encompasses all aspects of life and therefore, should be considered not only in the frameworks of philosophy, sociology, cultural studies, pedagogy, psychology but ecology as well. The biosphere is a cohesive organism of which man forms part. We often forget this fact when we think only about such blocks of life as vitamins, minerals, proteins, physical exercises. To sustain life and good health, it is vital to preserve the air, the water and soils. Being poisoned, they menace the health of our nation.

If we take power engineering, we are to stick to the sun, wind and waves, as well as other natural forces as the source of energy. With the world economy emitting into the

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-регуляторних 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,