

ПРОГРАМА
галузевого науково-практичного онлайн-семінару
до Всесвітнього дня здоров'я

**ЗДОРОВ'Я ДЛЯ ВСІХ: ПРОБЛЕМНІ ПИТАННЯ
ХАРЧУВАННЯ ТА РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ**



6-7 квітня 2023 р.

м. Харків

МІНІСТЕРСТВО ОХОРОНИ ЗДОРОВ'Я УКРАЇНИ
НАЦІОНАЛЬНИЙ ФАРМАЦЕВТИЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
КАФЕДРА НОРМАЛЬНОЇ ТА ПАТОЛОГІЧНОЇ ФІЗІОЛОГІЇ



ПРОГРАМА
галузевого науково-практичного онлайн-семінару
до Всесвітнього дня здоров'я

ЗДОРОВ'Я ДЛЯ ВСІХ: ПРОБЛЕМНІ ПИТАННЯ
ХАРЧУВАННЯ ТА РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ

6-7 квітня 2023 р.
м. Харків

ОРГАНІЗАТОРИ:

**Кафедра нормальної та патологічної фізіології
Національного фармацевтичного університету
Україна, м. Харків, вул. Куликівська, 12
Сайт кафедри: <http://pat.nuph.edu.ua>
E-mail: patology@nuph.edu.ua**



**Студентський парламент
Національного фармацевтичного університету
Сайт: <https://nuph.edu.ua/studentske-samovrjaduvannja/>**



Організаційний комітет семінару:

Владимирова Інна Миколаївна – проректор закладу вищої освіти з науково-педагогічної роботи Національного фармацевтичного університету, доктор фармацевтичних наук, професор, Голова Оргкомітету;

Назарко Ольга Іванівна – помічник ректора закладу вищої освіти з виховної роботи, якості та сертифікації Національного фармацевтичного університету, кандидат соціологічних наук, доцент, заступник Голови Оргкомітету;

Кононенко Надія Миколаївна – завідувач кафедри нормальної та патологічної фізіології Національного фармацевтичного університету, доктор медичних наук, професор, заступник Голови Оргкомітету;

Кононенко Алевтина Геннадіївна – доцент закладу вищої освіти кафедри нормальної та патологічної фізіології Національного фармацевтичного університету, кандидат фармацевтичних наук, доцент, член Оргкомітету;

Гладченко Олег Михайлович – доцент закладу вищої освіти кафедри нормальної та патологічної фізіології Національного фармацевтичного університету, доктор медичних наук, доцент, член Оргкомітету;

Волохов Ігор Вікторович – здобувач освітньо-наукового рівня вищої освіти, член Оргкомітету;

Робочий організаційний комітет – здобувачі вищої освіти: Капріор І. О., Мала О. Д., Авад А., Гуторка М. О., Мекленбурцев О. Д., Рижук А. М.

06 квітня, четвер

11.00–14.00 Соціальна акція до Всесвітнього дня здоров'я для мешканців Харкова, співробітників та здобувачів вищої освіти Національного фармацевтичного університету «НФаУ на стороні здоров'я».

Передбачені заходи:

- вимірювання артеріального тиску;
- вимірювання концентрації глюкози у крові;
- розрахунок індексу маси тіла;
- визначення рівня насиченості киснем артеріальної крові;
- рекомендації щодо збалансованого харчування та рухової активності;
- визначення факторів ризику метаболічного синдрому та цукрового діабету 2 типу;
- визначення вмісту нітратів у овочах і фруктах.

Місце проведення: вул. Пушкінська, 53 (біля корпусу).

Куратори: Кононенко Н.М., Кононенко А.Г., Динник К.В., Гладченко О.М., Волохов І.В., Гуторка М.О., Мекленбурцев О.Д., Рижук А.М.

07 квітня, п'ятниця

16.00–16.15 ВІДКРИТТЯ СЕМІНАРУ

Платформа відеоконференцій Zoom.

Уніфікований локатор ресурсів:

<https://zoom.us/j/6846756096?pwd=dFIyMHIIRGRNSUcwdXhKQys4clVBdz09>

Ідентифікатор конференції: 684 675 6096

Пароль: 678511

Регламент: доповідь 30 хв

Головуюча: Кононенко Надія Миколаївна – завідувач кафедри нормальної та патологічної фізіології Національного фармацевтичного університету, доктор медичних наук, професор

16.15–16.45 Кононенко Алевтина Геннадіївна

ПИТАННЯ МЕТАБОЛІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ

доцент закладу вищої освіти кафедри нормальної та патологічної фізіології Національного фармацевтичного університету, кандидат фармацевтичних наук, доцент

16.45–17.15 *Леонтъєва Ф. С.¹, Морозенко Д. В.²,*

Глєбова Катерина Валеріївна³

ВПЛИВ РІДКИХ МОЛОЧНИХ ПРОДУКТІВ НА АПЕТИТ, СПОЖИВАННЯ ЇЖІ, ГЛІКЕМІЮ ТА РЕГУЛЯТОРНІ ГОРМОНИ У ДІТЕЙ

¹завідувач відділу лабораторної діагностики та імунології Державної установи «Інститут патології хребта та суглобів імені професора М.І.Ситенка Національної академії медичних наук України», кандидат біологічних наук;

²професор закладу вищої освіти кафедри ветеринарної медицини та фармації Національного фармацевтичного університету, доктор ветеринарних наук, старший дослідник;

³доцент закладу вищої освіти кафедри нормальної та патологічної фізіології Національного фармацевтичного університету, кандидат ветеринарних наук, старший науковий співробітник

17.15–17.45 *Сафронов Данило Вікторович¹, Козін С. В.²*

БІОМЕХАНІКА РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ

¹доцент закладу вищої освіти кафедри фізичної реабілітації та здоров'я Національного фармацевтичного університету; завідувач відділення реабілітації, лікар фізичної та реабілітаційної медицини ТОВ «АЛЕФ КЛІНІК», кандидат медичних наук, доцент;

²викладач закладу вищої освіти кафедри фізичної реабілітації та здоров'я Національного фармацевтичного університету; фізичний терапевт ТОВ «АЛЕФ КЛІНІК»

17.45–18.15 *Рибак Вікторія Анатоліївна*

ЗНАЧЕННЯ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ ДЛЯ ПРОФІЛАКТИКИ ЗАХВОРЮВАНЬ І ТРАВМ

професор закладу вищої освіти кафедри нормальної та патологічної фізіології Національного фармацевтичного університету, доктор біологічних наук, професор

18.15–18.45 *Чікіткіна Валентина Василівна*

РОЛЬ РАЦІОНАЛЬНОГО ХАРЧУВАННЯ ТА ФІЗИЧНИХ НАВАНТАЖЕНЬ У ЛІКУВАННІ ТА ПРОФІЛАКТИЦІ ОСТЕОПОРОЗУ

доцент закладу вищої освіти кафедри нормальної та патологічної фізіології Національного фармацевтичного університету, кандидат біологічних наук, доцент

18.45–19.15 *Перець Олена Вікторівна*

РУХОВА АКТИВНІСТЬ В ЖИТТІ СУЧАСНИХ ДІТЕЙ
асистент кафедри нормальної та патологічної фізіології
Національного фармацевтичного університету, кандидат
біологічних наук

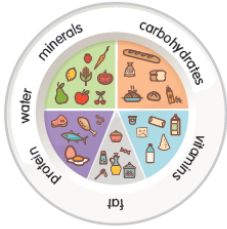
19.15–20.00 **ДИСКУСІЙНА ПАНЕЛЬ**

ОФІЦІЙНЕ ЗАКРИТТЯ СЕМІНАРУ

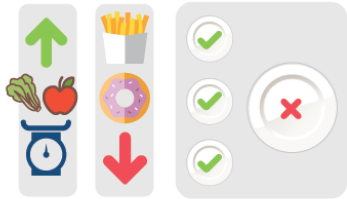
Nutrition and Hydration for Physical Activity

What does it mean to eat healthily?

Healthy eating means eating a variety of foods that give you the nutrients you need to maintain your health, feel good and have energy to be active. For guidance on a balanced diet, click [here](#).



Tips for healthy eating



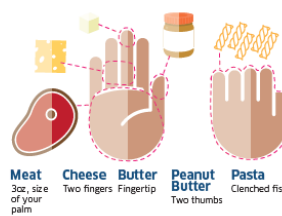
Follow a healthy eating plan 80% of the time, then 20% of the time, you can be more flexible.

Further information

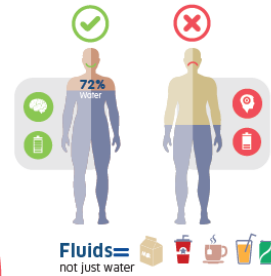
NHS wellness plate - click [here](#)
British Nutrition Foundation - click [here](#).



Hand size guide



Staying hydrated



Move more, drink more



Fluids = not just water

What to drink



Try to avoid drinks with high sugar and caffeine content. Take a look at the chart to see how long you would need to be active to burn off various drinks.

Drinks 500ml	Fizzy Drink	Vitamin-added Water	Sweetened Tea	Water
227 calories	125 calories	213 calories	0 calories	
14	8	14	0	
49	27	46	0	
Minutes of brisk walking to burn off the drink (3.5mph)				