

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ОДЕСЬКА НАЦІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ ХАРЧОВИХ ТЕХНОЛОГІЙ**



ЗБІРНИК МАТЕРІАЛІВ

**VIII Всеукраїнської науково-практичної конференції
молодих учених та студентів
з міжнародною участю**



**«Проблеми формування
здорового способу життя у молоді»**

10-11 листопада 2015 року

м. Одеса

ББК 36.81 + 36.82
УДК 663 / 664

Головний редактор, д-р техн. наук, проф.
Заступники головного редактора, д-р техн. наук, проф.
канд. техн. наук, доц.

Б.В. Єгоров
Л.В. Капрельянц
О.М. Кананихіна

Редакційна колегія,
доктори техн. наук,
професори:

О.Г. Бурдо, Л.Г. Віннікова,
К.Г. Іоргачова, Г.В. Крусір, Л.М. Тележенко,
Н.А. Ткаченко, Н.К. Черно, Л.А. Осипова,

доктор філол. наук,
професор
доктор техн. наук, доцент
доктор техн. наук,
ст. наук. співроб.
канд. техн. наук, доценти

Г.І. Віват
О.Б. Ткаченко,
О.О. Коваленко,
О.В. Дишкантюк, С.М. Соц, Т.Є. Шарахматова,
Т.В. Шпирко, Г.О. Саркісян

Технічний редактор,
канд. техн. наук

Т.С. Лозовська

Одеська національна академія харчових технологій

Збірник матеріалів VIII Всеукраїнської науково-практичної конференції молодих учених та студентів з міжнародною участю «Проблеми формування здорового способу життя у молоді» / Міністерство освіти і науки України. – Одеса: 2015. — 419 с.

Збірник опубліковано за рішенням Ради з гуманітарної освіти та виховання студентів ОНАХТ від 30.11.2015 р., протокол № 3

За достовірність інформації відповідає автор публікації

© Одеська національна академія харчових технологій, 2015

ФАКТОРЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ МОЛОДЕЖИ

**Проданова А.О., студентка I курса факультета ТІШПКСЭиТ
Одесская национальная академия пищевых технологий, г. Одесса**

Проблема формирования здорового образа жизни была актуальной всегда. Здоровье населения – показатель благосостояния государства, поэтому его сохранение является задачей важнейшего уровня.

Среди факторов, определяющих здоровый образ жизни молодежи, необходимо отметить следующие: режим питания, двигательная активность, уровень стрессовой нагрузки, наличие негативных привычек.

Здоровый образ жизни объединяет все, что способствует выполнению человеком профессиональных, общественных и бытовых функций в оптимальных для здоровья условиях. Психологи считают, что человек, который ведет здоровый образ жизни, свободно преодолевает трудности и стрессовые ситуации.

Определенную роль в формировании представлений о здоровом образе жизни играет семья. Именно на основе родственных примеров молодежь формирует собственный образ жизни. Соблюдение определенных традиций, средств духовного оздоровления, навыков в физическом благополучии является важным фактором в формировании здорового образа жизни молодежи.

Привлечение молодежи к ведению здорового образа жизни во многом зависит от адаптации студента на первом курсе учебного заведения. Ведь требования школьной программы и высшего учебного заведения радикально отличаются. Это, в значительной степени, накладывает свой отпечаток на психику молодого человека, что в дальнейшем может привести к серьезным последствиям. Кроме того, для многих студентов разрыв с домашней обстановкой, принятие самостоятельных решений не всегда является удачными.

Кроме того, среди студенческой молодежи присутствует довольно упрощенный подход к пониманию представлений о здоровом образе жизни. Некоторые из них счи-

тают, что пока организм молодой, он здоров, а все болезни приходят с возрастом. В студенческие годы преобладает тенденция пренебрежения собственным здоровьем. Свободное время молодые люди проводят без пользы для здоровья: в помещении, за компьютером, планшетом, телевизором. Все это ограничивает двигательную активность, а некоторые помещения (например, бары, интернет-кафе) не соответствуют санитарно-гигиеническим требованиям, поэтому не способствуют укреплению здоровья. Более того, часто студенты не используют досуг для самооздоровления, считая это бесполезной тратой времени.

Зафиксированы также слабые теоретические знания по рациональному питанию, проведению самостоятельных занятий физическими упражнениями, неполные сведения о собственных болезнях и методах их ликвидации. Это является одной из причин пассивности студенческой молодежи к оздоровлению собственного организма.

Таким образом, сегодня особую актуальность приобретает воспитание у каждого молодого человека чувства ответственности за свое здоровье, формирование положительной мотивации к здоровому образу жизни. Сохранение собственного здоровья заложено в самом человеке, в знании и понимании условий его формирования, а также в умении соблюдать правила здорового образа жизни.

Здоровье каждого человека в его руках!

Научный руководитель – канд. ист. наук, ст. преподаватель Ботика Т.С.

ПСИХОЛОГІЯ ЛЮДЕЙ У НАДЗВИЧАЙНИХ СИТУАЦІЯХ

Роша Д.Р., студент V курсу факультету АМтаР
Одеська національна академія харчових технологій, м. Одеса

Люди завжди реагують на різні надзвичайні ситуації. Під час виникнення надзвичайної ситуації і переживанні її наслідків у частини населення виникають різні психічні розлади. Спочатку це 10-25 % постраждалих, потім їх кількість зростає до 30 %. Психічні розлади можуть проявлятися навіть при відсутності фізичних травмувань.

Обставини соціального характеру, такі як чутки, паніка, лише поглиблюють переживання людей під час надзвичайних ситуацій. Поширення чуток посилює панічний стан. А риси особистого реагування на створену ситуацію також можуть спричинити психічні розлади (шоківий стан, рухома активність тощо).

Чутки є фактором розвитку загрозової соціальної ситуації. Це поширене масове явище у великих групах людей, вони містять більшою частиною недостовірну інформацію та передаються шляхом міжособистісного спілкування.

Паніка є станом жаху, що супроводжується різким послабленням самоконтролю. Як наслідок є стан ступору або дезорганізації плану дій, примітивні потреби, що подавляють свідомість і волю. Паніка може виникнути через брак або надлишок інформації про якусь незрозумілу чи страхітливу новину. Не завжди можна передбачити її початок і тривалість. За кількістю людських жертв масова паніка перевершує агресивний нагвалт.

Два фактори є визначальними для виникнення паніки: несподіваність появи загрози для життя, здоров'я, безпеки (аварія, вибух, пожежа тощо) і накопичення психічної напруги.

НОВІ ТЕНДЕНЦІЇ БРЕНДУВАННЯ ХАРЧОВИХ ПРОДУКТІВ ОЗДОРОВЧОЇ ТА ПРОФІЛАКТИЧНОЇ ДІЇ Кравчук О.С.....	19
ОСОБЕННОСТИ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ РАБОТНИКОВ ПРЕДПРИЯТИЙ ОБЩЕСТВЕННОГО ПИТАНИЯ Крупина М.А., Ибрагимова Э.М.....	20
ПІДГОТОВКА МАЙБУТНЬОГО ВЧИТЕЛЯ ДО ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ: ЗДОРОВ'ЯЗБЕРІГАЮЧИЙ АСПЕКТ Кучерган Є.В.....	21
ПРОБЛЕМА ЗБЕРЕЖЕННЯ ЗДОРОВ'Я ДИТИНИ В ЕТНОПЕДАГОГІЦІ Лупаренко С.Є.....	22
ФОРМУВАННЯ ПОВЕДІНКОВИХ НАВИЧОК У МОЛОДШОГО ШКОЛЯРА ТА ЇХ ВПЛИВ НА ЗДОРОВ'Я Мірошниченко О.М.....	23
ПСИХОГЕНЕТИКА В СОВРЕМЕННОЙ ПАРАДИГМЕ ЗДОРОВЬЯ Николаенко Н.В.....	24
ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ У ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДАХ – ОСНОВА ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ Онищук С.О.....	26
ПИТАННЯ ТА ПРОБЛЕМИ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СЕРЕД МОЛОДІ Павленко О.П.....	28
ОЗДОРОВЧА РОЛЬ КОЛЬОРУ ТА МУЗИКИ У СУЧАСНОМУ ЖИТТІ СТУДЕНТІВ Пихнівська О.В.....	29
ФАКТОРЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ МОЛОДЕЖИ Проданова А.О.....	30
ПСИХОЛОГІЯ ЛЮДЕЙ У НАДЗВИЧАЙНИХ СИТУАЦІЯХ Роша Д.Р.....	31
ПОВЫШЕНИЕ ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ Слуцкий Д.В.....	32
ЗДОРОВ'Я ДУШІ: ПСИХОЛОГІЧО-ФІЛОСОФСЬКІ АСПЕКТИ Фаріон О.О., Байджок А.П.....	33
ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ФОРМУВАННЯ ГАМБЛІНГ-ЗАЛЕЖНОСТІ Фельцан М.І.....	35
САМОСВІДОМІСТЬ ЯК ПСИХОЛОГІЧНИЙ АСПЕКТ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ Химинець А.В.....	36

НАУКОВЕ ВИДАННЯ

ЗБІРНИК МАТЕРІАЛІВ
VIII Всеукраїнської науково-практичної конференції,
молодих учених та студентів з міжнародною участю
«Проблеми формування здорового
способу життя у молоді»
10-11 листопада 2015 р.

Головний редактор, д-р техн. наук, проф.

Заступники головного редактора, д-р техн. наук, проф.

канд. техн. наук, доц.

Б.В. Єгоров

Л.В. Капрельянц

О.М. Кананихіна

Технічний редактор, канд. техн. наук Т.С. Лозовська

Підписано до друку 30. 11. 2015 р. Формат 60×84/8. Папір офсетний.

Ум. друк. арк. 24,6 Тираж 50 прим. Замовлення 969