

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



## **ЗБІРНИК МАТЕРІАЛІВ**

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



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

**4 жовтня - 6 жовтня 2018 року**

**м. Одеса**

ББК 36.81 + 36.82  
УДК 663 / 664

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

Б.В. Єгоров  
О.М. Кананихіна

Редакційна колегія,  
доктори техн. наук,  
професори:

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

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,  
Т.П. Сергєєва, О.О. Фесенко, Г.А. Шевченко

Технічний редактор,  
канд. екон. наук, доцент

Л.В. Іванченкова

### **Одеська національна академія харчових технологій**

Збірник матеріалів XI Всеукраїнської науково-практичної конференції молодих учених та студентів з міжнародною участю «Проблеми формування здорового способу життя у молоді» / Міністерство освіти і науки України. – Одеса: 2018. —360 с.

Збірник опубліковано за рішенням Вченої Ради від 6 листопада 2018р., протокол № 4

За достовірність інформації відповідає автор публікації

ISBN 966-571-063-x

© Одеська національна академія харчових технологій, 2018

**РОЗДІЛ 11**  
**ЕКОНОМІЧНІ АСПЕКТИ**  
**ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ**

пу (збільшення обсягів робіт) та компенсаційного типу (за суміщення посад, особливі умови та характер праці), преміювання за результатами роботи підприємства);

- робочі зони та робоче місце обладнане з урахуванням вимог та норм законодавства;

- забезпечення нормованих показників мікроклімату та чистоти повітря приміщення;

- забезпечення працюючих засобами індивідуального та колективного захисту з урахуванням особливостей діяльності підприємств малого бізнесу;

- забезпечення функціонування систем управління охороною праці на підприємстві малого бізнесу (аудит охорони праці на виробництві, запровадження новітніх безпечних технік і технологій, удосконалення системи навчання з охорони праці, система заходів захисту від надзвичайних ситуацій на підприємстві).

Отже, належна організація умов праці, своєчасна оплата роботи працівників, ефективна їх мотивація забезпечить ефективний розподіл коштів на оплату праці з метою оптимізації витрат підприємства, дасть змогу керівникам підприємств малого бізнесу розраховувати такі схеми оплати праці, які будуть достатньо гнучкими та ефективно впливатимуть на підвищення продуктивності праці їх працівників, забезпечать їм умови здорового способу життя, побуту та відпочинку, а також розвиток комерційної та підприємницької діяльності малих підприємств.

## **ВПЛИВ СОЦІАЛЬНО-ЕКОНОМІЧНИХ ЧИННИКІВ НА СКЛАДОВІ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ**

**Ветвицька А.О., Фіголь В.В., Шеманська К.П., магістри факультету ЕБіК  
Одеська національна академія харчових технологій, м. Одеса**

Здоров'я - комплексний показник стану організму, який залежить від багатьох показників - стану середовища, умов життя, праці, соціального положення людини.[1].

Найбільший вплив на здоров'я людини здійснює спосіб її життя. Спосіб життя є складної категорією, що відображає засоби матеріальної та духовної життєдіяльності людей в цілому у поєднанні з екологічними та соціальними умовами. Здоровий спосіб життя - це спосіб життєдіяльності людини, метою якого є формування, збереження і зміцнення здоров'я. До його основних складових належать [2]: рівень культури суспільства й особи; місце здоров'я серед потреб людини; мотивації збереження і зміцнення здоров'я; зворотні зв'язки; настанова на довге здорове життя; навчання засобам збереження і зміцнення здоров'я.

У спеціалізованій літературі існують багато варіацій чинників, що характеризують здоровий спосіб життя. На нашу думку, вони найбільш повно розглянуті в табл.1.

Ведення здорового способу життя знаходиться у прямій залежності від доходів населення. Аналіз доходів населення України за 2014-2016рр. свідчить, що «найбільшу частку у загальній структурі грошових доходів домогосподарств України за аналізований період становила заробітна плата, яка є основним структурним компонентом доходів домогосподарств і визначальним фактором їх матеріального добробуту. Однак, її частка у сукупних доходах населення України є досить низькою. Вагомим джерелом грошових доходів домогосподарств України є соціальні допомоги та інші трансферти,

які у 2015 році збільшилися на 0,7% порівняно з 2014 роком, що є наслідком зростання цін на комунальні послуги. Проте, така «турбота» про своїх громадян з боку держави є свідченням неефективності діючої системи соціального захисту, завданням якої є підтримка найбільш вразливих верств населення та зниження загальної нерівності в суспільстві.

**Таблиця 1 – Чинники здорового способу життя [3]**

Чинник	Спосіб життя
добра спадковість	– розсудлива поведінка батьків
позитивні для здоров'я звички	– регулярна рухова активність; – правильний режим харчування; – стриманість від паління та наркотиків; – помірне вживання спиртних напоїв; – відпочинок; – сон; – подолання стресів
звички, що сприяють особистій безпеці	– користування ременями безпеки; – уникнення небезпечної діяльності
сприятливе для здоров'я навколишнє середовище	– проживання в місцях із чистою водою та чистим повітрям
профілактичні заходи	– регулярні медичні обстеження та огляди порожнини рота; – запобіжні щеплення; – знання симптомів захворювань
гарний фізичний стан	– регулярна рухова активність; – загартування
правильне харчування	– вибір правильного співвідношення між різними продуктами; – вибір продуктів із невеликим вмістом жирів, холестерину та солі; – баланс споживання і витрати енергії; – вибір продуктів з великим відсотком складних вуглеводів.

Досить незначну частку у загальній структурі доходів домогосподарств України за аналізований період, становлять такі джерела, як прибуток та змішаний дохід (17-18%) і доходи від власності (4-5%). Отже, можна констатувати, що в умовах соціально-економічної нестабільності структура доходів домогосподарств України характеризується негативними диспропорціями. Посилюється залежність доходів домогосподарств від встановлених державних гарантій, які, на жаль, не забезпечують гідного рівня життя більшої частини населення країни. За таких умов створюються всі можливості щодо посилення соціальної та політичної нестабільності суспільства» [4]. На жаль, сьогодні Україна переживає екологічну та економічну кризу, тому підтримання здорового способу життя людиною стає все більш складнішим.

Таким чином, в статті були розглянуті складові та чинники здорового образу життя та вплив економічних факторів на його ведення в сучасних умовах.

Керівник – к.е.н., доц. Ступницка Т.М.

### **Література.**

1. Мягченко О.П. Безпека життєдіяльності людини та суспільства: [навч. пос.] / О.П. Мягченко. – К.: ЦУЛ, 2010. – 384 с.
2. Освіта.ua - веб-сайт. – Режим доступу: <http://ru.osvita.ua/school/method/upbring/286/>
3. Здоровий спосіб життя та його чинники [Електроний ресурс]. – Режим доступу: <http://nuou.org.ua/informatsiia/slukhacham/zdoroviy-sposib-2014.html>
4. Булавинець В. М. Нерівність доходів населення в Україні: чинники та сучасний стан [Електроний ресурс] / Булавинець В. М., Заклекта О. І. // Ефективна економіка. – Режим доступу: <http://www.economy.nayka.com.ua/?op=1&z=5870>

## **РОЗВИТОК ЖИТТЄВИХ ЗДІБНОСТЕЙ СТУДЕНТА, ЯКІ СПРИЯЮТЬ ЙОГО ЗДОРОВОМУ СПОСОБУ ЖИТТЯ**

**Височина Д.А., Карагуца В.В., Сафта Т.Д., Свірідовська Я.В.,  
магістри факультету ЕБіК  
Одеська національна академія харчових технологій, м. Одеса**

Традиційно мета вищої освіти визначалась набором знань, умінь і навичок, якими мав оволодіти студент. Нині цього вже недостатньо. Соціуму потрібні випускники, готові до подальшої життєдіяльності, здатні практично вирішувати життєві та професійні проблеми. А це залежить не лише від набору знань, умінь і навичок, а й від певних додаткових якостей, інтегрованих характеристик особистості, що мають назву ключові (життєві) здібності.

З'ясуємо шлях формування життєвих здібностей щодо здорового способу життя. Здібності охоплюють знання, вміння, навички, життєвий досвід, цінності, інтереси, які студент самостійно реалізує і використовує в певній життєвій ситуації. Якість особистості, які дають їй можливість ефективно розв'язувати проблеми та долати повсякденні труднощі, називають здібностями щодо позитивної поведінки. За визначенням Всесвітньої організації охорони здоров'я їх називають життєвими навичками.

Іншими словами, життєві навички – це низка соціально-психологічних здібностей, які допомагають людині вести здоровий і продуктивний спосіб життя: адекватно сприймати себе і навколишніх, будувати позитивні міжособистісні стосунки, критично і творчо мислити, приймати відповідальні рішення, розв'язувати проблеми і керувати стресами.

Для того щоб знання, вміння та ставлення стали життєвими навичками, необхідно відпрацьовувати на практиці їх складові. Нижче наведені складові життєвих навичок щодо здорового способу життя.

Життєві навички (здібності), що сприяють фізичному здоров'ю:

1. Навички раціонального харчування: дотримання режиму харчування; вміння складати харчовий раціон, враховуючи реальні можливості і користь для здоров'я; вміння визначити і зберегти високу якість харчових продуктів.
2. Навички рухової активності: навички виконання ранкової зарядки; регулярні заняття фізичною культурою, спортом, рухливими іграми, фізичною працею.
3. Санітарно-гігієнічні навички: навички особистої гігієни; вміння виконувати гігієнічні процедури (догляд за шкірою, зубами, волоссям тощо).

---

Збірник матеріалів XI Всеукраїнської науково-практичної конференції  
молодих учених та студентів з міжнародною участю

Бобровська Ю.Ю., Загурська О.В., Козуніті В.В., Устіменко В.В. ....	296
ВПЛИВ РІВНЯ ДОХОДІВ НА ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ МОЛОДІ	
Василюк В.О. ....	297
ЕКОНОМІЧНІ ПИТАННЯ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ	
ПРАЦІВНИКІВ ПІДПРИЄМСТВ МАЛОГО БІЗНЕСУ	
Васьковська К.О., Кравченко Г.Ю. ....	298
ВПЛИВ СОЦІАЛЬНО-ЕКОНОМІЧНИХ ЧИННИКІВ НА СКЛАДОВІ ЗДОРОВОГО	
СПОСОБУ ЖИТТЯ	
Ветвицька А.О., Фіголь В.В., Шеманська К.П. ....	299
РОЗВИТОК ЖИТТЄВИХ ЗДІБНОСТЕЙ СТУДЕНТА, ЯКІ СПРИЯЮТЬ ЙОГО	
ЗДОРОВОМУ СПОСОБУ ЖИТТЯ	
Височина Д.А., Карагуца В.В., Сафта Т.Д., Свіридовська Я.В. ....	301
ДІАГНОСТИЧНИЙ ІНСТРУМЕНТАРІЙ В СИСТЕМІ ФОРМУВАННЯ	
ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ ПЕРСОНАЛУ ПІДПРИЄМСТВА	
Головіна І.В., Євдосяк С.С., Янковська Я.О. ....	303
ЗАРОБІТНА ПЛАТА КЕРІВНИКА ЯК СПОСІБ ПІДВИЩЕННЯ ЕКОНОМІЧНОЇ	
БЕЗПЕКИ	
Демидова Н.В. ....	305
ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ В СИСТЕМІ ЕКОНОМІЧНИХ І СОЦІАЛЬНИХ	
ВІДНОСИН	
Дзьоник В.О., Князева А.В., Кожушко В.В. ....	306
ЗДОРОВ'Я ЯК РЕСУРС ЕКОНОМІЧНОГО ЗРОСТАННЯ	
Зимуха Д.І. ....	307
ПЕРСПЕКТИВА SMM МАРКЕТИНГУ В ФОРМУВАННІ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ	
ЖИТТЯ МОЛОДІ	
Коваль О. В., Абрамова А.Г. ....	308
ВПЛИВ ФІНАНСОВОГО СТАНУ ПІДПРИЄМСТВА НА ФОРМУВАННЯ	
ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ ТРУДОВОГО КОЛЕКТИВУ	
Котельник І.А., Лілік В.О., Братой О.І. ....	309
ЕКОНОМІЧНІ АСПЕКТИ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ	
ПРАЦІВНИКІВ НА ПІДПРИЄМСТВАХ	
Маркова Т.Д., Бойко К.В. ....	311
СОЦІАЛЬНО-ЕКОНОМІЧНА ОЦІНКА ВПЛИВУ ВИКОРИСТАННЯ	
«ХМАРНИХ» ТЕХНОЛОГІЙ У ЖИТТІ МОЛОДІ	
Маркова Т.Д., Кулік Н.М., Тройніна В.В., Чорна С.В. ....	312
ПЕРСПЕКТИВИ СТВОРЕННЯ КУОРТУ МІСЦЕВОГО ЗНАЧЕННЯ НА	
ТЕРИТОРІЇ СЕЛИЩА ВОРЗЕЛЬ КИЇВСЬКОЇ ОБЛАСТІ	
Нікіпелова О. М., Сидоренко О.М., Мокієнко А.В. ....	314
ПЕРСПЕКТИВИ РОЗВИТКУ РАЦІОНАЛЬНОГО ХАРЧУВАННЯ У ХХІ	
СТОЛІТТІ	
Немченко Г.В. ....	314

НАУКОВЕ ВИДАННЯ

**ЗБІРНИК МАТЕРІАЛІВ**  
**XI Всеукраїнської науково-практичної конференції,**  
**молодих учених та студентів з міжнародною участю**  
**«Проблеми формування здорового**  
**способу життя у молоді»**  
**4 жовтня - 6 жовтня 2018 р.**

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

Б.В. Єгоров  
О.М. Кананихіна

Технічний редактор, канд. екон. наук Л.В. Іванченкова

Підписано до друку 6.11.2018 р. Формат 60×84/8. Папір офсетний.  
Ум. друк. арк. 24,6 Тираж 100 прим. Замовлення 2848