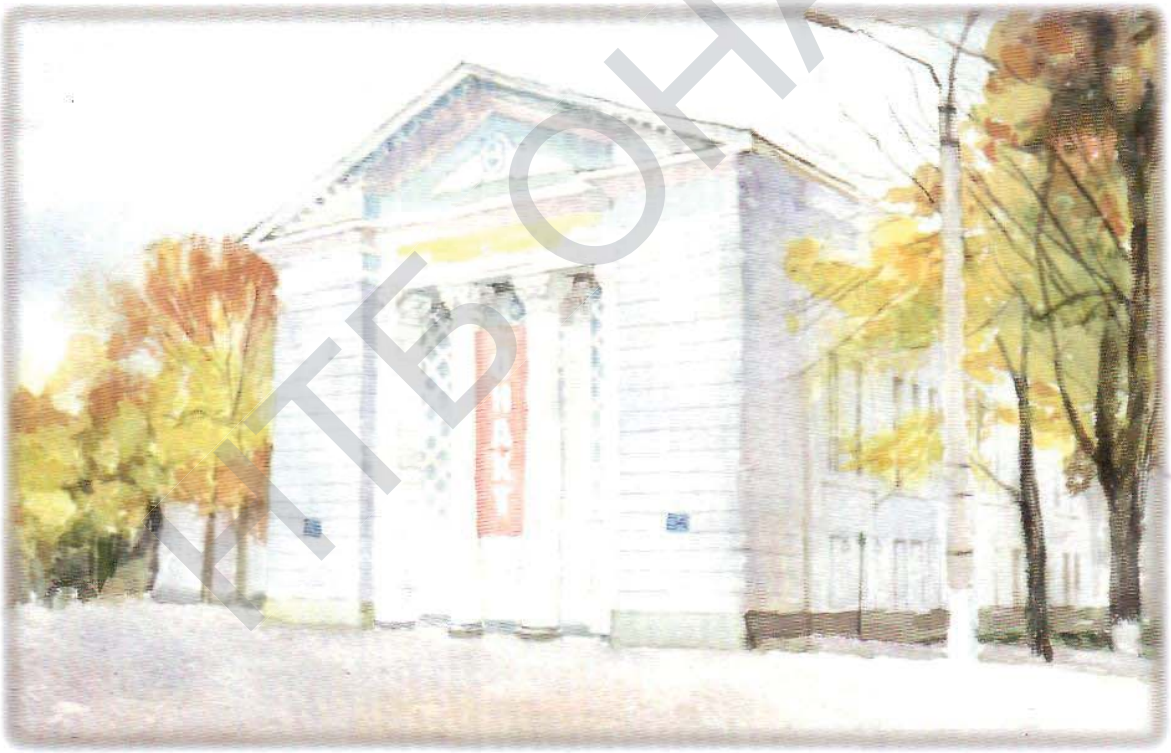
МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ОДЕСЬКА НАЦІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ ХАРЧОВИХ ТЕХНОЛОГІЙ

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

НТБ ОНАХТ

ББК 36.81 + 36.82
УДК 663 / 664

Головний редактор, д-р техн. наук, проф. Б.В. Єгоров
Заступники головного редактора, д-р техн. наук, проф. Л.В. Капрельянц
канд. техн. наук, доц. 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 Г.І. Віват
доктор техн. наук., доцент О.Б. Ткаченко,
доктор техн. наук,
ст. наук. співроб. О.О. Коваленко,
канд. техн. наук, доценти 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

НТБ ОНАХТ

ФИЛОСИФИЯ ЗДОРОВЬЯ. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Бедросов В.О., студент факультета НТиТ
Одесская национальная академия пищевых технологий, г. Одесса

Неправильный образ жизни, вредные привычки, переедание, малая подвижность, недосыпание уже к 20-30 годам доводят здоровье человека до катастрофического состояния. Давно доказано, что при соблюдении определенных правил большинство людей способны жить до 100 лет и больше. Но, к сожалению, не все соблюдают даже простейшие правила здорового образа жизни.

Многие не умеют отдыхать, расслабляться, отвлекаться от забот и дел, вечно на взводе и беспокойны, страдают бессонницей, что, в конечном счете, ведет к многочисленным заболеваниям внутренних органов и нервной системы. Так что же такое «здоровье»? Здоровье – это состояние полного, физического, духовного (психического) и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов. Такое описание понятию «здоровье» было дано Всемирной организацией здравоохранения.

Поговорим о трех сторонах здоровья – это физическое, психическое и нравственное (социальное) здоровье – более подробно. Физическое здоровье есть естественное состояние человека, обусловленное нормальной работой всех органов и систем организма. Правильная работа всех органов и систем создает благоприятные условия для правильного функционирования всего организма человека и его развития.

Психическое здоровье обуславливается состоянием головного мозга, его уровнем и качеством мышления, степенью эмоциональной устойчивости, развитием внимания и памяти, развитием волевых качеств.

Нравственное здоровье создается моральными принципами, которые закладываются как фундаментальная основа социальной жизни человека в определенном обществе. Его определяет сознательное отношение к труду, овладение культурой общества, активная жизненная позиция и непринятие нравов и привычек, противоречащих нормальному образу жизни.

Каждый современный человек имеет какие-то обязанности, дела, но часто ему не хватает времени на их выполнение. Все нерешенные дела накапливаются, и человек гонится за их решением, а забота о своем здоровье уходит на второй план. Он не высыпается, не бегает по утрам, не ходит в походы, забывает о плавании, спортивном зале, неправильно питается и т.д. Вспомнит такой человек о здоровье только на приеме у врача или в скорой помощи. Но, скорее всего, будет уже поздно. И тогда он поймет, что все материальные ценности, к которым он так слепо стремился теперь не стоят ни гроша.

Здоровый образ жизни является самым значимым фактором сохранения и укрепления здоровья каждого человека необходима. Нам перестройка сознания, разрушение старых стереотипов и представлений о здоровье, необходимо привить людям новые, правильные, ведущие к здоровью принципы.

Научный руководитель – канд. техн. наук Яковлева О.Ю.

НТБ ОНАХТ

ЗМІСТ

РОЗДІЛ 1 – ФІЛОСОФІЯ ЗДОРОВ'Я. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ

ФИЛОСИФИЯ ЗДОРОВЬЯ. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ
Бедросов В.О. 4

ЯКІСНЕ ТА БЕЗПЕЧНЕ ЗДОРОВЕ ХАРЧУВАННЯ ЯК ЗАПОРУКА ДОВГОГО ТА ЩАСЛИВОГО ЖИТТЯ ЛЮДИНИ
Берегова Т.А. 5

СТИМУЛЮВАЛЬНІ ФАКТОРИ ЗДОРОВОГО ХАРЧУВАННЯ СТУДЕНТІВ
Вишневська О.В. 6

ЗНАЧЕННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ В СУЧАСНІЙ ПАРАДИГМІ СТАЛОГО РОЗВИТКУ
Волинчук Ю.В. 7

ОЗДОРОВЧЕ ХАРЧУВАННЯ ЯК ЗАПОРУКА ЗДОРОВОГО ЖИТТЯ МОЛОДІ
Гірча Є.Р. 8

ПСИХОЛОГІЧІ ОСНОВИ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ
Гурбич Т.В. 9

ВПЛИВ ЗМІ НА ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ МОЛОДІ
Дичко Н.І. 10

ФОРМУВАННЯ КУЛЬТУРИ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ ЯК АКТУАЛЬНА ПРОБЛЕМА СЬОГОДЕННЯ
Дмитрук В.С. 11

ДІЯЛЬНІСТЬ ПЕДАГОГА У ФОРМУВАННІ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ МОЛОДІ
Євстаф'єва В.О., Мельничук В.В. 13

ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ У СТУДЕНТІВ ПЕДАГОГІЧНИХ УНІВЕРСИТЕТІВ
Жерновникова О.А. 14

ВЫБОР МОЛОДЕЖИ: «ПЕРЕКУС» ИЛИ ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ
Иокиманская А.С. 15

ПСИХОЛОГІЧНЕ ЗДОРОВ'Я ЯК КАТЕГОРІЯ НАУКОВОЇ МЕТОДОЛОГІЇ
Кондрацька К.В. 16

ПРОБЛЕМЫ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ
Коренман М.И., Устенко А.Е. 17

ЗНАЧЕННЯ ІНТЕЛЕКТУАЛЬНОЇ СКЛАДОВОЇ ЗДОРОВ'Я У НАВЧАЛЬНОМУ ПРОЦЕСІ
Кочерга Є.В. 18

НТБ ОНАХТ

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. Б.В. Єгоров
Заступники головного редактора, д-р техн. наук, проф. Л.В. Капрельянц
канд. техн. наук, доц. 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

НТБ ОНАХТ