

**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

## **ВИЖИВАННЯ В ПРИРОДНИХ НАДЗВИЧАЙНИХ СИТУАЦІЯХ**

**Шавлюк В.О., студент V курсу факультету АМтаР  
Одеська національна академія харчових технологій, м. Одеса**

Виживання – це активні дії, які спрямовані на збереження життя, здоров'я та працездатності в умовах самостійного існування. Ці дії спрямовані на подолання психологічних стресів, прояв винахідництва та меткості, ефективне використання спорядження та підручних засобів для захисту від несприятливих факторів природного середовища та забезпечення потреб людини у їжі та воді. На жаль, можливості людського організму обмежені, але досвід свідчить про спроможність людей терпіти дуже суворі природні умови протягом тривалого часу. Людина, яка не звикла до таких умов існування і потрапила до них вперше, значно менше пристосована до життя в умовах природи, аніж її постійні мешканці. Чим жорсткіші умови довкілля, тим коротший термін існування. Правила поведінки повинні строго виконуватися, тому що ціна помилки – це людське життя.

Від природних умов життя залежить специфіка життєдіяльності людини – поведінка, способи добування їжі і води, особливості будови сховищ, характер захворювань та заходи їх запобігання, способи пересування по місцевості тощо. Одночасно існування людини багато в чому залежить від її психофізіологічних властивостей – волі, рішучості, зібраності, винахідливості, фізичної підготовки, витривалості. Переконавання людини в тому, що вона зможе зберегти здоров'я та життя в найсуворіших умовах і використати в своїх інтересах все, що дає навколишнє середовище, і є основою для виживання.

Вимушене виживання людини може статися через загублення орієнтирів, втрату транспортних засобів, стихійне лихо, відсутність чи загублення людини, яка знає місцевість (провідника). Причинами цих випадків можуть бути несприятливі погодні умови та стихійні лиха, аварійні ситуації на транспорті (корабельні аварії, авіакатастрофи), невміння орієнтуватись на місцевості, неухважність, надмірна самовпевненість.

У будь-якому випадку людина повинна знати фактори виживання в природі:

1. Фізичний стан людини. Це наявність або відсутність хронічних захворювань, алергічних реакцій, поранень, травм, кровотеч. На виживання впливає вік та стать людини, тому що найбільш важко такі умови переносять літні люди, діти дошкільного віку і немовлята, вагітні жінки.

2. Психологічний стан людини. Важливо навчитися самостійно приймати рішення, бути незалежним, протистояти стресовим впливам, мати почуття гумору та здатність до імпровізації, справлятися із болем, самотністю, апатією, відчуттям безсилля, долати голод, спрагу і холод та інші стресові фактори.

Людина, яка опинилась в умовах самостійного виживання на природі, повинна мати певні навички та вміння для виживання: уміння розрахувати необхідну мінімальну кількість їжі та води; знання способів добування й очищення питної води у природі; вміння орієнтуватися на місцевості за допомогою карти, компасу, GPS-навігатора та без них; навички надання першої медичної допомоги; уміння розкласти вогнище за допомогою підручних засобів; навички полювання на диких звірів, рибальства; вміння будувати тимчасові сховища; вміти сигналізувати про своє місцезнаходження як по радіо, так і за допомогою візуальних і жестових кодових сигналів.

Засоби виживання – мінімальна кількість предметів першої необхідності, що забезпечить людину на природі за будь-яких погодних умов. До них належать коробок сірників, швейна голка, рибальський гачок, ліска та капронова нитка, таблетки знеболювального активованого вугілля.

Науковий керівник – канд. техн. наук, доцент Фесенко О.О.

ОПРЕДЕЛЕНИЕ ПОКАЗАТЕЛЕЙ БЕЗОПАСНОСТИ ПОБОЧНЫХ ПРОДУКТОВ ПРЕДПРИЯТИЙ ПИЩЕВЫХ ПРОИЗВОДСТВ Смешков В.В., Слюднева Н.С.....	370
ЭКОЛОГИЧЕСКИ ЧИСТЫЕ ПРОДУКТЫ В ПИТАНИИ ЧЕЛОВЕКА В ПИТАНИИ ЧЕЛОВЕКА Смирнов Ю.....	371
ВИХОВАННЯ ЕКОЛОГІЧНОЇ ПОВЕДІНКИ – СПРАВА КОЖНОГО ДНЯ Строкова О.О.....	372
ЧИ БЕЗПЕЧНО МИТИ ПОСУД ЗАСОБАМИ ДЛЯ МИТТЯ ПОСУДУ? Тарасова А.О.....	373
СИСТЕМИ БЕЗПЕКИ ХАРЧОВИХ ПРОДУКТІВ – КРОК ДО ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ Тарасюк Є.....	374
БОЛЕЕ ЧИСТОЕ ПРОИЗВОДСТВО И ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ Чекал Г.....	375
ЇСТІВНІ ПЛІВКИ – ПЕРСПЕКТИВНИЙ НАПРЯМ ПАКОВАННЯ ХАРЧОВИХ ПРОДУКТІВ Чорна А.І., Шульга О.С., Арсеньєва Л.Ю.....	377
ВИЖИВАННЯ В ПРИРОДНИХ НАДЗВИЧАЙНИХ СИТУАЦІЯХ Шавлюк В.О.....	378
НИТРОГЕНОВМІСНІ КСЕНОБІОТИКИ У ХАРЧОВІЙ СИРОВИНІ ТА ЇХ ВПЛИВ НА ОРГАНІЗМ ЛЮДИНИ Шелаков А.І.....	379
ВЛИЯНИЕ ЛИЧНОЙ ГИГИЕНЫ И ЭКОЛОГИИ НА ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ Шершнев Р.Р., Широких В.А., Муратов Д.Ш.....	380
 <b>РОЗДІЛ 8 – РОЛЬ СТУДЕНТСЬКОГО САМОВРЯДУВАННЯ У ФОРМУВАННІ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ МОЛОДІ</b>	
ВПЛИВ СТУДЕНТСЬКОГО САМОВРЯДУВАННЯ НА ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ МОЛОДІ Балабан І.О.....	383
РОЛЬ СТУДЕНТСЬКОГО САМОВРЯДУВАННЯ У ФОРМУВАННІ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ Бобильова Д.В.....	384
ЗДОРОВИЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ Бошканяну К.А.....	385

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