

**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

Для вирішення існуючих складних проблем здоров'я молоді необхідно, насамперед, значною мірою зміцнити профілактичний напрямок охорони здоров'я, а саме – 40 % робочого часу медичний працівник повинен витратити на профілактику хвороб.

Науковий керівник – канд. філос. наук, доцент Іванов Є.В.

ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ У СУЧАСНОЇ МОЛОДІ

**Скрипніченко Д.М., голова первинної профспілкової організації студентів ОНАХТ
Одеська національна академія харчових технологій, м. Одеса**

Здоров'я розглядається в якості однієї з необхідних і найважливіших умов активного, творчого і повноцінного життя людини. Природна здатність організму до самовідновлення і вдосконалення відкриває шлях до збереження здоров'я на довгі роки при раціональній його експлуатації, але для цього кожній людині необхідно постійно докладати певних зусиль з організації здорового способу життя.

Основними складовими елементами здорового способу життя є: розумне чергування праці та відпочинку; раціональне харчування; подолання шкідливих звичок; оптимальна рухова активність; дотримання правил особистої гігієни; загартовування; психогігієна.

Одним із основних завдань первинної профспілкової організації студентів Одеської національної академії харчових технологій є сприяння здоровому способу життя та культурному дозвіллю, включення питань формування та пропаганди здорового способу життя серед студентів в плани роботи студентських рад академії, факультетів, гуртожитків.

Студентський вік характеризується інтенсивною роботою над формуванням своєї особистості. Це час пошуків молодими людьми відповідей на різноманітні морально-етичні, наукові, загальнокультурні, економічні та політичні питання, які відображаються в їх способі життя.

Аналіз фактичних матеріалів про життєдіяльність студентів свідчить про її неупорядкованість і хаотичну організацію. Це відбивається в таких найважливіших компонентах, як несвоєчасний прийом їжі, систематичне недосипання, мале перебування на свіжому повітрі, недостатня рухова активність, відсутність загартовуючих процедур, виконання самостійної навчальної роботи під час, призначеного для сну, паління та ін. Накопичуючись протягом навчального року, негативні наслідки такої організації життєдіяльності збільшують число захворювань. А так як ці процеси спостерігаються протягом 4-5 років навчання, то вони справляють істотний вплив на стан здоров'я студентів.

Для збереження високого рівня працездатності організму необхідно строго виконувати режим кожного дня, встановлений за закономірностями біологічних ритмів, з урахуванням біологічних годин. При цьому рекомендується враховувати найбільш вивчені добові і тижневі біологічні ритми. Так, дослідженнями встановлено, що високий підйом працездатності у людини протягом доби спостерігається з 6 до 12 і з 17 до 20 годин. У ці години активізуються майже всі функції організму. Значно знижуються психофізіологічні функції вночі від 2 до 4:00 та вдень від 13 до 16 годин.

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

Розумне чергування праці та відпочинку – важливий компонент здорового способу життя. Ритмічне протікання фізіологічних процесів – це головна властивість живого організму. Біоритми окремих органів і систем взаємодіють один з одним і утворюють впорядковану систему ритмічних процесів, які організують діяльність організму в часі. Правильно складений розпорядок дня, розподіл роботи таким чином, щоб найбільше навантаження відповідало можливостям організму, – одне з найважливіших завдань збереження здоров'я і працездатності.

У реалізації завдання здійснення здорового способу життя у суспільстві великі надії покладаються на випускників вищої школи, майбутніх керівників різного рівня у сфері бізнесу, на виробництві, в наукових установах та навчальних закладах.

НТТБ ОНАХТ

ОСНОВНЫЕ КОМПОНЕНТЫ ПРИОБЩЕНИЯ СТУДЕНТОВ ОТК ОНАПТ К ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ: К ПОСТАНОВКЕ ПРОБЛЕМЫ Кармазин Д.В.....	386
ПРОБЛЕМА ДОТРИМАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СЕРЕД СТУДЕНТІВ ВИЩОГО МЕДИЧНОГО НАВЧАЛЬНОГО ЗАКЛАДУ Любомудрова К.С., Крошка В.І., Помогайбо К.Г.....	387
РОЛЬ СТУДЕНЧЕСКОГО САМОУПРАВЛЕНИЯ В ФОРМИРОВАНИИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ МОЛОДЕЖИ Молчановская А.С.....	388
УЧАСТЬ СТУДЕНТСЬКОГО САМОВРЯДУВАННЯ У ПРОФІЛАКТИЦІ ХРОНІЧНИХ ЗАХВОРЮВАНЬ МОЛОДІ Сібова Ю.В.....	389
ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ У СУЧАСНОЇ МОЛОДІ Скрипніченко Д.М.....	390
СТУДЕНЧЕСКОЕ САМОУПРАВЛЕНИЕ И ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ: ОПЫТ КАФЕДРЫ ХИМИЧЕСКОЙ ТЕХНИКИ И ПРОМЫШЛЕННОЙ ЭКОЛОГИИ НТУ «ХПИ» Стадник В.Ю.....	391
ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ СТУДЕНЧЕСКОГО САМОУПРАВЛЕНИЯ В УКРАИНЕ Шульженко В.С.....	392

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