

**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 12
ІТ У ФОРМУВАННІ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ
ЖИТТЯ МОЛОДІ

не повідомлення, яке описує сайт, та посилання на інші сторінки. На рисунку 1 зображено головну сторінку сайту. З головної сторінки користувач може потрапити на такі сторінки, як: «Новини», «Розклад», «Гостьова книга», «Контакти», «Вакансії». Крім того, на сторінці «Інформація про медичних співробітників» користувач при натисненні кнопки «Детальніше про спеціаліста», перейде на сторінку з більш детальною інформацією про лікаря.



Рис.1. Головна сторінка сайту «Поліклініка»

При дослідженні основних проблем предметної області, вивченні аналогів та засобів розробки використано системний підхід, а для розробки програмного продукту використано технологію об'єктно-орієнтованого програмування.

Науковий керівник - к.ф.-м.н., доцент кафедри ІТ та КБ Корнієнко Ю.К.

ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ЩОДЕННОГО ВИКОРИСТАННЯ ГАДЖЕТІВ НА ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ

**Шершун О.О., студент 3 курсу факультету КПтаКЗ,
Ольшевська О.В., доцент кафедри ІТтаКБ
Одеська національна академія харчових технологій, м. Одеса**

З інтенсивним зростанням кількості та постійної модифікації мобільних пристроїв – гаджетів щоденно виникає бажання у вчених дослідити їх вплив на щоденне життя та здоров'я людини. Ранок майже кожного починається з філіжанки кави або чаю, не випускаючи мобільного девайсу з рук, адже необхідно перевірити пошту та месенджери, прочитати останні новини та дописи друзів/колег. Спираючись на реальні

дані та експерименти, і відбувалися дослідження, як на дане питання дивляться в різних країнах світу, а також з боку лікарів, з боку психологів, з боку компаній розробників.

Так видання TheNewYorkTimes опублікувало дослідження професора з Гарварду AmyCuddy, яке вказує, насамперед, на сутулу позу, за якою так легко впізнати людину, яка уткнулася в екран. Таке положення створює помітне додаткове навантаження на шию, приводячи до найрізноманітніших неприємних наслідків. Для людини середньої ваги нахил голови на 30° створює близько 18 кг додаткового навантаження на шию, а 60° – вже 27 кг. Однак ця поза впливає не тільки на фізичне самопочуття, але і на психічний стан: за словами Кадді, вона «не тільки відображає негативний стан, а й сама викликає його». Вчений посилається на нещодавні роботи, в яких було показано, що можна просто змушувати людину сутулитися, щоб погіршити її настрій, самооцінку і навіть роботу пам'яті [1].

В центрі вивчення світла LightingResearchCenter проводили дослідження про вплив планшетів на здоров'я дорослих під назвою «Вплив рівня і тривалості світлового впливу планшетів з підсвічуванням екрану на процес вироблення мелатоніну (гормону сну)». За результатами досліджень виявилось, що використання планшета протягом 2 годин у режимі яскравого підсвічування, знижує концентрацію мелатоніну. Найчастіше, любителі почитати роблять це проти ночі і при максимальній яскравості екрану, і є дуже великий ризик обзавестися безсонням, головним болем, дратівливістю, підвищеною стомлюваністю [2].

Цікаве дослідження-експеримент було проведено у 2015 році кандидатом педагогічних наук CourtneyBlackwell. Проводили експеримент в 3-х початкових школах Чикаго, США. В одній школі у кожного з 100 дошкільнят був свій Ipad, в іншій школі Ipad припадав на п'ятьох учнів, у третій Ipad'ів у дітей не було. Виявили, що діти, які ділилися Ipad'ом, набрали на 28% вище стандартизованого тесту з навчання в кінці року у порівнянні з початком року. Діти, у яких були власні планшети, поліпшили свої результати на 24%, ті, у кого не було пристроїв, збільшили свої результати на 20% [2].

Література.

1. Як гаджети впливають на наше фізичне і психічне здоров'я [Електронний ресурс] // On-line Express. – 2015. – Режим доступу до ресурсу: <http://www.express.ua/news/2015/12/30/166708-gadzhety-vplyvayut-nashe-fizichne-psyhichne-zdorovya>.
2. Как влияют гаджеты на ребенка? Глобальные исследования в цифрах от ученых многих стран мира. [Електронний ресурс] // Кругом голова. – 2016. – Режим доступу до ресурсу: <https://krugomgolova.club/article/kak-vliyayut-gadzhety-na-rebenka-globalnie-issledovaniya-v-tsifrah-ot-uchenih-mnogih-stran-mira>.

«ПОЛІКЛІНІКА»	
Чернега В.О.	334
ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ЩОДЕННОГО ВИКОРИСТАННЯ ГАДЖЕТІВ НА ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ	
Шершун О.О., Ольшевська О.В.	335

**РОЗДІЛ 13 - РОЛЬ СТУДЕНТСЬКОГО САМОВРЯДУВАННЯ
У ФОРМУВАННІ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ МОЛОДІ**

РОЛЬ СТУДЕНТСЬКОГО САМОВРЯДУВАННЯ У ФОРМУВАННІ ЗДОРОВОЇ МОЛОДІ	
Юфрякова К.М.	338

НІТЬ ОНАХТ

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. Поварова

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