

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ОДЕСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ ТЕХНОЛОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ**

ЗБІРНИК МАТЕРІАЛІВ

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

**до 120-річчя Одеського національного
технологічного університету**

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

6 жовтня – 8 жовтня 2022 року

м. Одеса

УДК 663 / 664

Головний редактор,
канд. техн. наук, доцент

О.М. Кананихіна

Заступник головного редактора,
канд. техн. наук, доцент

Т.М. Турпурова

Редакційна колегія,
доктори техн. наук, професори:

О.Г. Бурдо, Я.Г. Верхівкер ,
О.О. Коваленко, Л.М. Тележенко,
О.С. Тітлов, Н.А. Ткаченко,
О.Б. Ткаченко
Л.В. Іванченкова, Н.А. Добрянська
А.В. Макаринська
А.О. Соловей
О.Л. Гаркович.
Ю.К. Корнієнко
Л.В. Агунова, О.В. Макарова,
Т.П. Сергєєва, О.О. Фесенко

доктори екон. наук, професори
доктор техн. наук, доцент
канд. істор. наук, доцент
канд. біол. наук, доцент
канд. фіз-мат. наук, доцент
канд. техн. наук, доценти

Технічний редактор,
канд. техн. наук, доцент

Т.М. Турпурова

Одеський національний технологічний університет

Збірник матеріалів XV Всеукраїнської науково-практичної конференції молодих учених та студентів з міжнародною участю «Проблеми формування здорового способу життя у молоді» / Міністерство освіти і науки України. Одеса: ОНТУ, 2022. С. 326.

Збірник опубліковано за рішенням Вченої Ради
від 9 листопада 2022 р., протокол №5

За достовірність інформації відповідає автор публікації

АКТУАЛЬНІСТЬ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ ПІД ЧАС ВІЙНИ

**Петренко А., студентка III курсу факультету ЕБіК
Одеський національний технологічний університет,
м. Одеса**

Чи є сьогодні актуальним питання здорового способу життя під час війни? Звісно ж, так! Адже коли ти не знаєш який із днів твого життя може бути останнім, багато звичних речей стають вже не такими важливими, і на фоні страху за своє життя відходять на задній план. І скільки би нам не говорили про важливість корисних звичок, активного способу життя, заняття спортом та споживання вітамінів, кожен із нас хотів би прожити це життя так, щоб почуватися щасливими. Далеко не всіх приваблюють регулярні тренування, фізичні навантаження, корисна їжа, тому багато хто веде здоровий спосіб життя саме для того, щоб в майбутньому почуватися краще, щоб бути здоровим і мати здорових дітей... Але зараз ми не можемо бути впевнені у «завтра», тому чому б не з'їсти той чи інший шкідливий продукт? Раптом цей день останній і ти вже ніколи не зможеш скуштувати те, що тобі подобається? Раптом це останні хвилини твого життя, а ти витрачаєш їх у спортзалі, аніж провести їх із близькими та рідними, з людьми яких любиш, кохаєш, дорожиш, захоплюєшся... А деякі відчули смак здорового способу життя і, навпаки, насолоджуються, споживаючи корисні продукти. Саме для таких людей ведення здорового способу життя рівноцінно щастю, сенсу життя.

З іншого боку, життя плине, продовжується, не зважаючи на воєнне положення працюють магазини, супермаркети, торгові та розважальні центри. Якщо вони би припинили свою роботу, нам би не було що їсти та на що жити, рівень життя впав би до початкового, коли кожен сам собі вирощував продукти на городі, а обмін товарів втілювався через інші товари. Тому не потрібно нехтувати «інвестиціями у своє здорове та щасливе майбутнє». Я маю на увазі саме підтримку здорового способу життя: заняття фізичним навантаженням, спортом, активними рухами, споживання корисних продуктів багатими вітамінами і мінералами, клітковиною, корисними жирами, джерелом тестостерону (білками) та довгими вуглеводами.

Багато хто вважає, що правильне харчування – це дорого, але це не завжди так. Улітку на Україні можна дешево купляти сезонні фрукти, овочі та зелень, а взимку можна придбати по привабливим цінам стару капусту, картоплю, лук, буряк. Сьогодні питання грошей

стає все більш актуальним, адже завдяки такому важкому становищу, що ми маємо зараз, люди залишилися без роботи та доводиться буквально виживати, а не думати ще й про якийсь здоровий спосіб життя. Але саме через нестачу грошей (чи більш раціональний підхід до бюджету) люди починають кидати палити та переставати пиячити. Сухий закон на перших етапах війни приніс позитивні корективи у ставленні до алкоголю деяких із нас (і без нього можна прожити, та зовсім непогано).

Те, який шлях обирати, залежить від самої людини. Особисто я не люблю, коли мене примушують до чого-небудь, терпіти не можу коли змушують робити те, що мені не цікаве, ненавиджу коли розказують як мені краще жити, маніпулюють тощо. На мою думку, головне ознайомити людину із інформацією (особливо про наслідки тих чи інших дій), а що і як їй робити – нехай вирішує сама. Ми зараз живемо у смарт-середовищі, де ми отримаємо інформацію звідусіль усіма знайомими чи навіть новими для нас способами. Діти змалку вже знають як користуватися телефоном, як, що і де там можна знайти (отримають інформацію із пошукових систем, соціальних мереж, ігор, додатків, реклами), це не враховуючи інформацію, отриману від спілкування із рідними чи однолітками, почуте будь-де, побачене на власні очі. Зараз кожен знає, що споживання сигарок призводить до раку легенів чи навіть смерті (велика подяка малюнкам та застережливим написам на упаковках). Про корисні та шкідливі звички ми дізнаємося ще в дитинстві, особливу увагу цьому приділяють у школі, часто обговорюємо і проговорюємо у дорослому житті. Через це вже мало чим можна здивувати, докладуючи інформацію на тему здорового способу життя. Але я все ж таки спробую, розповівши декілька цікавих фактів, які знає не кожен:

- Сіль шкідлива для серцево-судинної системи організму людини. Якщо її кількість зменшити хоча б на 3 грами на добу, тривалість життя збільшиться на 5-6 років.
- Фахівці університету Вірджинії з'ясували, що мозок людини починає старіти з 27 років. Цікаво й те, що пік можливостей даного органу припадає на 22 роки.
- Щоб уповільнити старіння шкіри, потрібно щодня з'їдати трохи чорного шоколаду.
- Вчені давно прийшли до висновку, що існують продукти, які сприяють омолодженню організму людини. Серед них: чорний шоколад, чай, шпинат, полуниця, яблука, чорна смородина, виноград (червоний), апельсини, гранати, пластівці з висівками та інші.

- Шипшина, смородина, обліпіха та чорноплідна горобина в свіжому вигляді покращують тонус судин і перешкоджають виникненню варикозного розширення вен.

- Якщо регулярно вживати апельсиновий або грейпфрутовий сік, можна значно зменшити ризик виникнення остеопорозу (системне захворювання скелета, яке характеризується зниженням кісткової маси в одиниці об'єму та порушенням мікро-архітектури кісткової тканини).

- Огірки покращують стан нігтів. З косметичною метою цей овоч можна не тільки вживати всередину, але і використовувати його сік в якості ванночок і примочок.

- Мед позитивно впливає на інтелектуальні здібності людини.

- Заняття спортом повинно приносити задоволення, енергію і силу. Але вчені встановили, якщо активно займатися більш двох годин в день, може відбутися зворотний ефект. Це проявляється у вигляді апатії, головних болів, порушення сну і апетиту і більш серйозними проблемами.

- Менше 10% всіх людей на планеті вміють правильно дихати. Необхідно при диханні задіяти не тільки грудну клітку, а й живіт.

- Вживання ківі, а також використання його в якості маски для обличчя омолоджує шкіру.

- Якщо щодня з'їдати ядра п'яти волоських горіхів, тривалість життя збільшиться на 7 років.

Досліджується актуальність ведення здорового способу життя під час війни.

Науковий керівник – старший
викладач Осадча І.А.

ПЛАВАННЯ – НАЙКРАЩИЙ ВИБІР НА ШЛЯХУ ДО ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ

**Рябков В.О., студент III курсу факультету ММ та ПА
Одеський національний технологічний університет,
м. Одеса**

Сидячий та малорухливий спосіб життя став справжнім синонімом сучасності. Коли терпіти судоми в м'язах і нестерпний біль у спині стає несила, більшість із нас купує абонемент в басейн. Дехто йде туди за порадою лікаря, дехто згадує, що плавання асоціюється зі

ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ, ЯК НЕОБХІДНА УМОВА В ПОДОЛЕННІ СТРАХУ, ТРИВОГИ І ФОБІЇ У СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ Крилов Н.Г.	21
ОСОБЛИВОСТІ ЖИТТЄДІЯЛЬНОСТІ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ В КОНТЕКСТІ ЇХ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ Ломовцев С.П.	23
ЗДОРОВ'ЯЗБЕРІГАЮЧІ ІДЕЇ ВАЛЬДОРФСЬКОЇ ПЕДАГОГІКИ Лупаренко С.Є.	26
ФІЗИЧНІ НАВАНТАЖЕННЯ ТА ВІДПОЧИНОК ЯК ФАКТОРИ ВПЛИВУ НА ФІЗИЧНИЙ РОЗВИТОК Мезенцева М.А.	28
ЗАНЯТТЯ ФІЗИЧНИМИ ВПРАВАМИ ЯК ПРОФІЛАКТИКА СТРЕСУ Мільковський В. М.	30
ВПЛИВ ЗАНЯТЬ БАСКЕТБОЛОМ НА ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ Нестеренко Р.О.	32
ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СТУДЕНТІВ У СОЦІАЛЬНО-ОСВІТНЬОМУ СЕРЕДОВИЩІ ЗВО Нікіфорова Є. С.	34
ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ – ФЕНОМЕН ЧИ ФЕНІКС? Ніколенко Н.В.	36
ЩО ТАКЕ ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ, НАВИЩО ПОТРІБНИЙ І ЯК ЙОГО ФОРМУВАТИ Носов А.Т.	37
АКТУАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ ДОСЯГНЕННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ У ПІСЛЯВОЄННИЙ ЧАС Остапенко В. В.	39
АКТУАЛЬНІСТЬ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ ПІД ЧАС ВІЙНИ Петренко А.	40