

**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 11
ЕКОНОМІЧНІ АСПЕКТИ
ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ

Література.

1. Мягченко О.П. Безпека життєдіяльності людини та суспільства: [навч. пос.] / О.П. Мягченко. – К.: ЦУЛ, 2010. – 384 с.
2. Освіта.ua - веб-сайт. – Режим доступу: <http://ru.osvita.ua/school/method/upbring/286/>
3. Здоровий спосіб життя та його чинники [Електроний ресурс]. – Режим доступу: <http://nuou.org.ua/informatsiia/slukhacham/zdoroviy-sposib-2014.html>
4. Булавинець В. М. Нерівність доходів населення в Україні: чинники та сучасний стан [Електроний ресурс] / Булавинець В. М., Заклекта О. І. // Ефективна економіка. – Режим доступу: <http://www.economy.nayka.com.ua/?op=1&z=5870>

РОЗВИТОК ЖИТТЄВИХ ЗДІБНОСТЕЙ СТУДЕНТА, ЯКІ СПРИЯЮТЬ ЙОГО ЗДОРОВОМУ СПОСОБУ ЖИТТЯ

**Височина Д.А., Карагуца В.В., Сафта Т.Д., Свірідовська Я.В.,
магістри факультету ЕБіК
Одеська національна академія харчових технологій, м. Одеса**

Традиційно мета вищої освіти визначалась набором знань, умінь і навичок, якими мав оволодіти студент. Нині цього вже недостатньо. Соціуму потрібні випускники, готові до подальшої життєдіяльності, здатні практично вирішувати життєві та професійні проблеми. А це залежить не лише від набору знань, умінь і навичок, а й від певних додаткових якостей, інтегрованих характеристик особистості, що мають назву ключові (життєві) здібності.

З'ясуємо шлях формування життєвих здібностей щодо здорового способу життя. Здібності охоплюють знання, уміння, навички, життєвий досвід, цінності, інтереси, які студент самостійно реалізує і використовує в певній життєвій ситуації. Якісні особистості, які дають їй можливість ефективно розв'язувати проблеми та долати повсякденні труднощі, називають здібностями щодо позитивної поведінки. За визначенням Всесвітньої організації охорони здоров'я їх називають життєвими навичками.

Іншими словами, життєві навички – це низка соціально-психологічних здібностей, які допомагають людині вести здоровий і продуктивний спосіб життя: адекватно сприймати себе і навколишніх, будувати позитивні міжособистісні стосунки, критично і творчо мислити, приймати відповідальні рішення, розв'язувати проблеми і керувати стресами.

Для того щоб знання, вміння та ставлення стали життєвими навичками, необхідно відпрацьовувати на практиці їх складові. Нижче наведені складові життєвих навичок щодо здорового способу життя.

Життєві навички (здібності), що сприяють фізичному здоров'ю:

1. Навички раціонального харчування: дотримання режиму харчування; уміння складати харчовий раціон, враховуючи реальні можливості і користь для здоров'я; вміння визначити і зберігати високу якість харчових продуктів.
2. Навички рухової активності: навички виконання ранкової зарядки; регулярні заняття фізичною культурою, спортом, рухливими іграми, фізичною працею.
3. Санітарно-гігієнічні навички: навички особистої гігієни; уміння виконувати гігієнічні процедури (догляд за шкірою, зубами, волоссям тощо).

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

4. Режим праці та відпочинку: вміння чергувати розумову і фізичну активність; вміння знаходити час для регулярного харчування і повноцінного відпочинку.

Життєві навички (здібності), що сприяють соціальному здоров'ю:

1. Навички ефективного спілкування: вміння слухати; вміння чітко висловлювати свої думки; вміння відкрито виражати свої почуття, без тривоги і звинувачень; володіння невербальною мовою (жести, міміка, інтонація тощо); адекватна реакція на критику; вміння просити про послугу або допомогу.

2. Навички співпереживання: вміння розуміти почуття і проблеми інших людей; вміння висловити це розуміння; вміння рахуватися з почуттями інших людей; вміння виявляти допомогу і підтримку.

3. Навички розв'язання конфліктів: вміння розрізняти конфлікти поглядів і конфлікти інтересів; вміння розв'язувати конфлікти поглядів на основі толерантності; вміння розв'язувати конфлікти інтересів за допомогою конструктивних переговорів.

4. Навички поведінки з умовах тиску, погроз, дискримінації: навички впевненої (адекватної) поведінки, серед яких – застережні дії щодо зараження інфекціями; вміння розрізняти вияви дискримінації, зокрема щодо людей з особливими потребами; вміння відстоювати свою позицію та відмовлятися від небажаних пропозицій, зокрема, пов'язаних із залученням до куріння, вживання алкоголю, наркотичних речовин; вміння уникати небезпечних ситуацій і діяти в разі загрози насилля.

5. Навички спільної діяльності і співробітництва: вміння бути членом команди; вміння визнавати внесок інших у спільну роботу; вміння адекватно оцінювати свої здібності і свій внесок у спільну діяльність.

Життєві навички (здібності), що сприяють духовному та психічному здоров'ю:

1. Самоусвідомлення і самооцінка: вміння усвідомлювати власну унікальність; позитивне ставлення до себе, інших людей, до життєвих перспектив; адекватна самооцінка – вміння реально оцінити свої здібності і можливості, а також адекватно сприймати оцінки інших людей.

2. Аналіз проблем і прийняття рішень: вміння визначати суть проблеми і причини її виникнення; здатність сформулювати кілька варіантів вирішення проблеми; вміння передбачати наслідки кожного із варіантів для себе та інших людей.

3. Визначення життєвих цілей і програм: вміння визначати життєві цілі, виходячи зі своїх потреб, нахилів, здібностей; вміння планувати власну діяльність, виходячи з аналізу можливостей і обставин; вміння визначати пріоритети і раціонально використовувати час.

4. Навички самоконтролю: вміння правильно виражати свої почуття; вміння контролювати прояви гніву; вміння впоратися з тривогою; вміння переживати невдачі; вміння раціонально планувати свій час.

5. Мотивація успіху і тренування волі: віра в те, що ти є господарем свого життя; установка на успіх; вміння концентруватися на досягненні мети; розвиток наполегливості і працьовитості.

Майбутньому кваліфікованому спеціалісту вищезазначені життєві навички (здібності) викладають фахівці ВНЗ підчас здійснення учбового та виховного процесів, куратори у відповідності до «Концепції виховної роботи і фізичного розвитку студентів і викладачів ОНАХТ» та підчас проведеннях всіх заходів згідно з «Положенням про Інститут кураторів ОНАХТ».

Вся вищезазначена діяльність контролюється і регулюється відділом організаційно-виховної роботи та Гуманітарною радою ОНАХТ. Діяльність відділу заснована

на широкому залученні викладачів до процесу виховання особистості. Різноманітні форми і методи роботи спрямовані на розвиток і зміцнення в свідомості студентів духовних якостей, консолідацію суспільства, захист моральних цінностей, сприяння утвердженню соціального оптимізму в світогляді студентів, залучення молоді академії до здорового способу життя, формування фізично здорової та духовно багаті особистості, пропаганду кращих духовних надбань українського народу, відродження національних свят. Гуманітарна рада контролює та координує роботу всіх структурних підрозділів академії на формування у студентів і викладачів громадянської свідомості, справедливості, честі, працьовитості, високої моральності, загальної культури, культури поведінки і спілкування.

Науковий керівник к.е.н, доцент Скляр Л.Б.

ДІАГНОСТИЧНИЙ ІНСТРУМЕНТАРІЙ В СИСТЕМІ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ ПЕРСОНАЛУ ПІДПРИЄМСТВА

**Головіна І.В., Євдосюк С.С., Янковська Я.О., магістри факультету ЕБіК
Одеська національна академія харчових технологій, м. Одеса**

Формування здорового способу життя персоналу підприємств харчової промисловості - важливе завдання в системі управління господарської структури. Адже саме здоров'я робітників впливає на якість виконання посадових обов'язків, психологічний клімат. обсяг виконаної роботи, розвиток творчого потенціалу.

Зазначимо, що загальні теоретичні питання організації здорового способу життя розглянуто в роботах Г. Апанасенка, С. Бондаревського, В. Новосельського, В. Оржеховської, В. Платонова, О. Яременко, О. Балакірева, О. Вакуленко, М. Варбан, Л. Волинець, О. Ганюков, І. Дудар, Н. Комарова, М. Купчинська, та ін., в яких аналізуються і розробляються методи формування здорового способу життя, фізичного, психічного, етичного здоров'я людини, найбільш оптимальні умови його збереження і покращення.

На стан здоров'я людини значною мірою впливає екологічна ситуація в Україні, адже забруднення природного середовища сприяє накопиченню відходів, забрудненню ґрунтів, води, повітря, продуктів харчування.

Негативно вплинули на здоров'я людини наслідки світової економічної кризи. В контексті складних екологічних та соціально-економічних умов гострими стали проблеми бідності, безробіття, знижується контроль за якістю сільськогосподарської продукції, не на краще змінюється технологія її переробки, постає проблема забезпечення населення здоровим харчуванням.

Також спостерігається низький рівень залучення населення України, в т.ч. молоді, до занять фізичною культурою і спортом. Так, лише кожен десятий студент чи студентка мають достатній рівень рухової активності оздоровчої спрямованості, що є одним із найнижчих показників у Європі.

Гарантований результат щодо забезпечення здорового способу життя персоналу підприємства можна досягнути лише функціонуванням логічної дієвої системи та використанням діагностичного інструментарію, який включає в себе:

- Спостереження способу життя членів колективу підприємства.
- Моніторинг стану фізичного, психологічного, духовного та соціального здоро-

Бобровська Ю.Ю., Загурська О.В., Козуніті В.В., Устіменко В.В.	296
ВПЛИВ РІВНЯ ДОХОДІВ НА ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ МОЛОДІ	
Василюк В.О.	297
ЕКОНОМІЧНІ ПИТАННЯ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ	
ПРАЦІВНИКІВ ПІДПРИЄМСТВ МАЛОГО БІЗНЕСУ	
Васьковська К.О., Кравченко Г.Ю.	298
ВПЛИВ СОЦІАЛЬНО-ЕКОНОМІЧНИХ ЧИННИКІВ НА СКЛАДОВІ ЗДОРОВОГО	
СПОСОБУ ЖИТТЯ	
Ветвицька А.О., Фіголь В.В., Шеманська К.П.	299
РОЗВИТОК ЖИТТЄВИХ ЗДІБНОСТЕЙ СТУДЕНТА, ЯКІ СПРИЯЮТЬ ЙОГО	
ЗДОРОВОМУ СПОСОБУ ЖИТТЯ	
Височина Д.А., Карагуца В.В., Сафта Т.Д., Свіридовська Я.В.	301
ДІАГНОСТИЧНИЙ ІНСТРУМЕНТАРІЙ В СИСТЕМІ ФОРМУВАННЯ	
ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ ПЕРСОНАЛУ ПІДПРИЄМСТВА	
Головіна І.В., Євдосяк С.С., Янковська Я.О.	303
ЗАРОБІТНА ПЛАТА КЕРІВНИКА ЯК СПОСІБ ПІДВИЩЕННЯ ЕКОНОМІЧНОЇ	
БЕЗПЕКИ	
Демидова Н.В.	305
ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ В СИСТЕМІ ЕКОНОМІЧНИХ І СОЦІАЛЬНИХ	
ВІДНОСИН	
Дзьоник В.О., Князева А.В., Кожушко В.В.	306
ЗДОРОВ'Я ЯК РЕСУРС ЕКОНОМІЧНОГО ЗРОСТАННЯ	
Зимуха Д.І.	307
ПЕРСПЕКТИВА SMM МАРКЕТИНГУ В ФОРМУВАННІ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ	
ЖИТТЯ МОЛОДІ	
Коваль О. В., Абрамова А.Г.	308
ВПЛИВ ФІНАНСОВОГО СТАНУ ПІДПРИЄМСТВА НА ФОРМУВАННЯ	
ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ ТРУДОВОГО КОЛЕКТИВУ	
Котельник І.А., Лілік В.О., Братой О.І.	309
ЕКОНОМІЧНІ АСПЕКТИ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ	
ПРАЦІВНИКІВ НА ПІДПРИЄМСТВАХ	
Маркова Т.Д., Бойко К.В.	311
СОЦІАЛЬНО-ЕКОНОМІЧНА ОЦІНКА ВПЛИВУ ВИКОРИСТАННЯ	
«ХМАРНИХ» ТЕХНОЛОГІЙ У ЖИТТІ МОЛОДІ	
Маркова Т.Д., Кулік Н.М., Тройніна В.В., Чорна С.В.	312
ПЕРСПЕКТИВИ СТВОРЕННЯ КУОРТУ МІСЦЕВОГО ЗНАЧЕННЯ НА	
ТЕРИТОРІЇ СЕЛИЩА ВОРЗЕЛЬ КИЇВСЬКОЇ ОБЛАСТІ	
Нікіпелова О. М., Сидоренко О.М., Мокієнко А.В.	314
ПЕРСПЕКТИВИ РОЗВИТКУ РАЦІОНАЛЬНОГО ХАРЧУВАННЯ У ХХІ	
СТОЛІТТІ	
Немченко Г.В.	314

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