

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
ОДЕСЬКА НАЦІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ ХАРЧОВИХ ТЕХНОЛОГІЙ  
ПРОМИСЛОВО-ТОРГОВЕЛЬНА КОМПАНІЯ ШАВО



SINCE **Ξ** 1822  
**ШАВО**

## **ЗБІРНИК МАТЕРІАЛІВ**

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



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

**4-5 листопада 2014 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:

А.Т. Безусов, О.Г. Бурдо, А.І. Віват, Л.Г. Віннікова,  
К.Г. Іоргачова, Г.В. Крусір, Л.М. Тележенко,  
М.Г. Хмельнюк, Н.А. Ткаченко, Н.К. Черно  
О.Б. Ткаченко,

доктор техн. наук., доцент  
доктори техн. наук,  
ст. наук. співроб.  
канд. техн. наук, доценти

О.О. Коваленко, Л.А. Осипова,  
О.В. Дишкантюк, С.М. Соц, Т.Є. Шарахматова,  
Т.В. Шпирко

Технічний редактор,  
канд. техн. наук

Т.С. Лозовська

**Одеська національна академія харчових технологій**

Збірник матеріалів VII Всеукраїнської науково-практичної конференції молодих учених та студентів з міжнародною участю «Проблеми формування здорового способу життя у молоді» / Міністерство освіти і науки України. – Одеса: 2014. — 368 с.

Збірник опубліковано за рішенням Вченої Ради від 4.11.2014 р., протокол № 3

За достовірність інформації відповідає автор публікації

ISBN 966-571-063-х

© Одеська національна академія харчових технологій, 2014

## ПУТЬ К ЗДОРОВЬЮ

Гальцев М.В., Щербина М.Б., студенты IV курса ТПА  
Одесская национальная академия пищевых технологий

На нынешний момент человечеству, в частности студентам, в эпоху высоких технологий наносится вред здоровью за счет нездорового, неподвижного образа жизни.

Состояние здоровья студенческой молодежи определяет эффективность работы студента, которая напрямую зависит не только от его физической и умственной подготовки студента, но и от его загруженности учебным процессом, поскольку овладение науками на современном этапе развития требует от студентов больших физических и умственных затрат. Медицина утверждает, что на сегодняшний день студенты наиболее подвержены заболеваниям пищеварительной, дыхательной, сердечно-сосудистой систем. Из этого можно сделать вывод, что основными проблемами студентов является неправильное питание, курение и плохая физическая подготовка. Поэтому студенческое самоуправление должно активно пропагандировать здоровый образ жизни и организовывать мероприятия, результатом которых является повышение осведомленности о здоровом образе жизни и развитие физической формы студентов.

В контексте данного доклада будут рассмотрены следующие пункты: спорт – «В здоровом теле – здоровый дух»; правильное питание: включайте в свой рацион больше фруктов, овощей; нет вредным привычкам; режим дня как способ восстановления энергии в живом организме; позитивное настроение – залог здоровья; свежий воздух как основной способ обогащения организма кислородом; правильный отдых.

В свою очередь, студенческое самоуправление должно оказывать своё влияние на прохождение процесса оздоровления студентов как в умственной, так и физической форме. В частности, оно может организовывать всяческие оздоровительные мероприятия и разнообразные секции, в том числе:

- Туризм.
- Экскурсии.
- Вгайн ринги.
- Спортивные соревнования.
- Спортивные секции.
- Секции художественного и театрального характера.
- Оздоровительные лагеря.

Не только студенческое самоуправление должно следить за физическим и психическим состоянием здоровья студентов, но и сами студенты также обязаны способствовать саморазвитию с целью повышения уровня образования, культурного уровня, способов избегания и деэскалации конфликтных ситуаций, но в то же время не забывать об отдыхе как моральном, так и физическом. Для этого требуется не только правильное распределение времени на учебу, саморазвитие, отдых и сон, а также и удовлетворение социальных и духовных потребностей студента.

Результатом пропаганды здорового образа жизни среди студентов должно стать формирование системы знаний о здоровом образе жизни и способах его поддержания.

Научный руководитель – Минати В.В.

РЕКОМЕНДАЦІЇ СПОЖИВАЧАМ, ЩОДО ВИБОРУ ПРАЛЬНИХ ПОРОШКІВ Статєва М.С.....	327
ПРОБЛЕМИ ФАЛЬСИФІКАЦІЇ ПЕЧИВА ТА ПРОПОЗИЦІЇ ЩОДО ЇХ ВИРІШЕННЯ Холодова О.Ю.....	328
ЕКСПЕРТИЗА ЯКОСТІ МОРОЗИВА ЗАКОРДОННОГО ВИРОБНИЦТВА Чернишова А.С.....	329
ТЕНДЕНЦІЇ ПІДВИЩЕННЯ РІВНЯ ЯКОСТІ ТА БЕЗПЕКИ ХАРЧОВИХ ПРОДУКТІВ Чернишова О.О.....	330
ЕКОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ Шимечко А.Я.....	331
ОПТИЧЕСКИЙ СЕНСОР ДЛЯ ОПРЕДЕЛЕНИЯ СИНТЕТИЧЕСКОГО КРАСИТЕЛЯ В ТАБАКЕ ДЛЯ КАЛЬЯНА Якобчук Е.А.....	332
<b>РОЗДІЛ 9 – РОЛЬ СТУДЕНТСЬКОГО САМОВРЯДУВАННЯ У ФОРМУВАННІ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ МОЛОДІ</b>	
ПУТЬ К ЗДОРОВЬЮ Гальцев М.В., Щербина М.Б.....	335
ЦЕННОСТНЫЕ ОРИЕНТАЦИИ СТУДЕНТОВ НА ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ Демчук Н.И.....	336
ВПЛИВ СТУДЕНТСЬКОГО САМОВРЯДУВАННЯ НА ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СТУДЕНТІВ ПОЛТАВСЬКОЇ ДЕРЖАВНОЇ АГРАРНОЇ АКАДЕМІЇ Євстаф'єва В.О., Мельничук В.В., Коваленко В.О.....	337
РОЛЬ ДОСУГА В ФОРМИРОВАНИИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ МОЛОДЕЖИ Ильющенко Н.С.....	338
РОЛЬ СТУДЕНЧЕСКОГО САМОУПРАВЛЕНИЯ В ФОРМИРОВАНИИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ МОЛОДЕЖИ: ИЗ ОПЫТА РАБОТЫ ОТК ОНАПТ Минина В.А., Федорова Т.С.....	339
ОСОБЛИВОСТІ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ У СТУДЕНТІВ ВНЗ Наумова Ю.Б.....	340