

**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

Основою для виникнення паніки можуть бути тривалі переживання, побоювання, накопичення тривоги, невизначеність ситуації, очікувані побоювання. Початком може стати будь-яка подія.

Можливість виникнення паніки важко передбачити, але головна причина її прояву є повна психологічна неготовність до надзвичайних ситуацій.

Ознаки паніки наступні: паніка, як масове явище, виникає тільки в групах великої чисельності; паніка викликається почуттям безконтрольного страху, який спирається на реальну або уявну загрозу; напрямок втечі при паніці не є випадковим, завжди обирається знайомий шлях, або той, по якому біжать інші; за своїм характером панічна втеча є асоціальним явищем, при цьому руйнуються усі зв'язки, люди стають неочікуваним джерелом небезпеки один для одного; людина в паніці завжди вірить, що обставини дуже небезпечні; людина в паніці не шукає альтернативних рішень і не бачить наслідків своїх рішень.

Тому варто використовувати поради фахівців у випадку виникнення будь-яких надзвичайних ситуацій: намагайтесь не піддаватися паніці та зберігайте спокій; не створюйте безладу; не дозволяйте страху перемогти себе та не втрачайте дух, коли намагаєтесь вижити за будь-яку ціну; відкиньте сумні думки, зосередьтесь на самому головному; оцініть ситуацію та визначте, що в ній є позитивного; вірте, що допомога обов'язково надійде; підбадьорте людей, які вас оточують; беріть участь у наданні невідкладної допомоги постраждалим; не дозволяйте іншим піддаватися паніці.

Пам'ятайте, що жодна людина не застрахована від потрапляння у надзвичайні ситуації, і повинна бути готова до порятунку свого життя та життя оточуючих.

Науковий керівник – канд. техн. наук, доцент Фесенко О.О.

ПОВЫШЕНИЕ ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ

**Слуцкий Д.В., студент IV курса факультета АМиР
Одесская национальная академия пищевых технологий, г. Одесса**

К повышению интеллектуальной активности могут относиться любые формы регулярной мыслительной деятельности. Любители математики предпочитают щелкать задачи по алгебре и геометрии. К более простым упражнениям относятся цифровые и буквенные ребусы, sudoku или кроссворды.

Регулярное чтение, ведение блога, дискуссии на интересные темы – все это держит ваш мозг в тонусе. Но даже в нормальной повседневной жизни можно придумать множество способов тренировки своих умственных способностей. Ученые предлагают, например, регулярно вносить изменения в свои привычки: вставать с другой ноги, экспериментировать с походкой, другой рукой чистить зубы и т. д. Все это несложные, но интересные приемы, которые способствуют усилению мозговой активности.

Физические упражнения не только поддерживают в тонусе мышцы и суставы, но и развивают координацию, что является отличной зарядкой и для мозга, особенно если постоянно добавлять в эти упражнения новые элементы и приемы.

Что происходит с мозгом в процессе ночного отдыха? Издревле занимало ученых и мистиков. Долгое время специалисты считали, что мозг в процессе сна «выключается».

чається» и отдыхает, перезаряжаясь для нового дня. Эксперименты показали, что человеческий мозг работает и во сне, хотя и на минимальном уровне. В частности, во время отдыха происходит перераспределение новой информации, ее «каталогизирование». Недостаток сна или его нарушение может вызвать значительное снижение умственных способностей, потерю необходимой информации и ряд других проблем. Долгий и здоровый сон, наоборот, повышает запас прочности мозга, способствует концентрации внимания.

Ученые рекомендуют спать в среднем от 6 до 8 часов в сутки, хотя режим сна зависит от индивидуальных особенностей организма человека.

Ученые доказали, что люди, владеющие несколькими языками, способны быстро и эффективно переключаться с одной задачи на другую. Способов самостоятельно изучить язык – великое множество. Можно, например, начать смотреть мультфильмы на иностранном языке, вначале с субтитрами, а затем и без. Не беспокойтесь, если поначалу не все будет понятно. Содержание диалогов можно легко угадать по контексту, а содержащиеся в них языковые конструкции повторяются бесчисленное количество раз; вскоре они станут вам хорошо знакомы. Затем можно переключиться на сериалы и взрослые фильмы на выбранном иностранном языке.

Западные психологи рекомендуют приучать детей с детства к классической музыке, особенно к музыке Моцарта. Правильно подобранная музыка может дать хороший импульс к креативной деятельности нашего мозга.

Вывод: с учетом всего выше перечисленного можно сказать, что для повышения мозговой активности человеку нужно не так уж и много, всего лишь стараться соблюдать здоровый образ жизни и отказаться от вредных привычек.

Научный руководитель – канд. ист. наук, доцент Иванов Е.В.

НОВІ ТЕНДЕНЦІЇ БРЕНДУВАННЯ ХАРЧОВИХ ПРОДУКТІВ ОЗДОРОВЧОЇ ТА ПРОФІЛАКТИЧНОЇ ДІЇ Кравчук О.С.....	19
ОСОБЕННОСТИ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ РАБОТНИКОВ ПРЕДПРИЯТИЙ ОБЩЕСТВЕННОГО ПИТАНИЯ Крупина М.А., Ибрагимова Э.М.....	20
ПІДГОТОВКА МАЙБУТНЬОГО ВЧИТЕЛЯ ДО ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ: ЗДОРОВ'ЯЗБЕРІГАЮЧИЙ АСПЕКТ Кучерган Є.В.....	21
ПРОБЛЕМА ЗБЕРЕЖЕННЯ ЗДОРОВ'Я ДИТИНИ В ЕТНОПЕДАГОГІЦІ Лупаренко С.Є.....	22
ФОРМУВАННЯ ПОВЕДІНКОВИХ НАВИЧОК У МОЛОДШОГО ШКОЛЯРА ТА ЇХ ВПЛИВ НА ЗДОРОВ'Я Мірошниченко О.М.....	23
ПСИХОГЕНЕТИКА В СОВРЕМЕННОЙ ПАРАДИГМЕ ЗДОРОВЬЯ Николаенко Н.В.....	24
ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ У ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДАХ – ОСНОВА ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ Онищук С.О.....	26
ПИТАННЯ ТА ПРОБЛЕМИ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СЕРЕД МОЛОДІ Павленко О.П.....	28
ОЗДОРОВЧА РОЛЬ КОЛЬОРУ ТА МУЗИКИ У СУЧАСНОМУ ЖИТТІ СТУДЕНТІВ Пихнівська О.В.....	29
ФАКТОРЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ МОЛОДЕЖИ Проданова А.О.....	30
ПСИХОЛОГІЯ ЛЮДЕЙ У НАДЗВИЧАЙНИХ СИТУАЦІЯХ Роша Д.Р.....	31
ПОВЫШЕНИЕ ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ Слуцкий Д.В.....	32
ЗДОРОВ'Я ДУШІ: ПСИХОЛОГІЧО-ФІЛОСОФСЬКІ АСПЕКТИ Фаріон О.О., Байджок А.П.....	33
ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ФОРМУВАННЯ ГАМБЛІНГ-ЗАЛЕЖНОСТІ Фельцан М.І.....	35
САМОСВІДОМІСТЬ ЯК ПСИХОЛОГІЧНИЙ АСПЕКТ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ Химинець А.В.....	36

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