

**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

ровий образ життя. По моему мнению, именно лидеры студенческого самоуправления должны в первую очередь инициировать движение среди студентов и призывать к здоровому образу жизни.

Студенческое самоуправление – организация, в которой находятся, прежде всего, сами студенты, и уже поэтому, намного легче повысить интерес среди остальной студенческой молодежи не только к творческой и научной деятельности, но и к улучшению благосостояния и самочувствия, как физического, так и морального.

Реализация всех аспектов, которые могут влиять на формирование здорового образа жизни среди студенческой молодежи, зависит в первую очередь от знаний, умений и подхода студенческого самоуправления, поэтому подготовка студентов, занятых в этом процессе просто необходима.

## **УЧАСТЬ СТУДЕНТСЬКОГО САМОВРЯДУВАННЯ У ПРОФІЛАКТИЦІ ХРОНІЧНИХ ЗАХВОРЮВАНЬ МОЛОДІ**

**Сібова Ю.В., студентка II курсу факультету ЕБіК  
Одеська національна академія харчових технологій, м. Одеса**

В останні роки активізувалася увага до здорового способу життя студентів. Це пов'язано із заклопотаністю суспільства з приводу здоров'я фахівців, що випускаються вищою школою, росту захворюваності в процесі професійної підготовки, наступним зниженням працездатності. Необхідно чітко представляти, що не існує здорового способу життя як особливій форми життєдіяльності поза способом життя в цілому. Встановлено, що на здоров'я людини впливає ряд факторів: стан довкілля, спадковість, система охорони здоров'я, спосіб життя людини. В даний час накопичений науковий матеріал, що доводить безпосередній вплив цілого ряду факторів навколишнього середовища (клімат, погода, екологічні обставини) на здоров'я людини (20 %). Зростає захворюваність молоді за багатьма класами хвороб. Все це призводить до багатьох негараздів, а саме: зниження придатності юнаків до служби в Збройних Силах України, значних обмежень профпридатності молоді при виборі професії та роботи в майбутньому, зниження рівня репродуктивного здоров'я та ін.

Формування здорового способу життя, питання протидії неінфекційним захворюванням та шляхи їх вирішення. Студентське самоврядування може розробити комплекс заходів з профілактики про важливість раціонального та збалансованого харчування у запобіганні серцево-судинним захворюванням, раку, цукровому діабету, остеопорозу, карієсу, ожирінню, виснаженню та іншим патологічним станам організму. Дисбаланс між корисними та шкідливими продуктами у раціоні харчування, надмірна кількість цукру, солі, насичених жирів і транс-жирів призводить до того, що більша частина дорослих в Україні мають зайву масу тіла. Надмірне споживання калорій, особливо тих, що походять із технологічно оброблених продуктів, сприяє підвищенню ризику розвитку раку, цукрового діабету, атеросклерозу, артеріальної гіпертензії тощо. Тим самим гарантує значне зниження хронічних захворювань .

Студентське самоврядування повинно проводити заходи, які направлені на профілактику захворювань та зміцнення здоров'я: лекції; плакати; популяризацію видань про здоровий спосіб життя.

Для вирішення існуючих складних проблем здоров'я молоді необхідно, насамперед, значною мірою зміцнити профілактичний напрямок охорони здоров'я, а саме – 40 % робочого часу медичний працівник повинен витратити на профілактику хвороб.

Науковий керівник – канд. філос. наук, доцент Іванов Є.В.

## **ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ У СУЧАСНОЇ МОЛОДІ**

**Скрипніченко Д.М., голова первинної профспілкової організації студентів ОНАХТ  
Одеська національна академія харчових технологій, м. Одеса**

Здоров'я розглядається в якості однієї з необхідних і найважливіших умов активного, творчого і повноцінного життя людини. Природна здатність організму до самовідновлення і вдосконалення відкриває шлях до збереження здоров'я на довгі роки при раціональній його експлуатації, але для цього кожній людині необхідно постійно докладати певних зусиль з організації здорового способу життя.

Основними складовими елементами здорового способу життя є: розумне чергування праці та відпочинку; раціональне харчування; подолання шкідливих звичок; оптимальна рухова активність; дотримання правил особистої гігієни; загартовування; психогігієна.

Одним із основних завдань первинної профспілкової організації студентів Одеської національної академії харчових технологій є сприяння здоровому способу життя та культурному дозвіллю, включення питань формування та пропаганди здорового способу життя серед студентів в плани роботи студентських рад академії, факультетів, гуртожитків.

Студентський вік характеризується інтенсивною роботою над формуванням своєї особистості. Це час пошуків молодими людьми відповідей на різноманітні морально-етичні, наукові, загальнокультурні, економічні та політичні питання, які відображаються в їх способі життя.

Аналіз фактичних матеріалів про життєдіяльність студентів свідчить про її неупорядкованість і хаотичну організацію. Це відбивається в таких найважливіших компонентах, як несвоєчасний прийом їжі, систематичне недосипання, мале перебування на свіжому повітрі, недостатня рухова активність, відсутність загартовуючих процедур, виконання самостійної навчальної роботи під час, призначеного для сну, паління та ін. Накопичуючись протягом навчального року, негативні наслідки такої організації життєдіяльності збільшують число захворювань. А так як ці процеси спостерігаються протягом 4-5 років навчання, то вони справляють істотний вплив на стан здоров'я студентів.

Для збереження високого рівня працездатності організму необхідно строго виконувати режим кожного дня, встановлений за закономірностями біологічних ритмів, з урахуванням біологічних годин. При цьому рекомендується враховувати найбільш вивчені добові і тижневі біологічні ритми. Так, дослідженнями встановлено, що високий підйом працездатності у людини протягом доби спостерігається з 6 до 12 і з 17 до 20 годин. У ці години активізуються майже всі функції організму. Значно знижуються психофізіологічні функції вночі від 2 до 4:00 та вдень від 13 до 16 годин.

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

ОСНОВНЫЕ КОМПОНЕНТЫ ПРИОБЩЕНИЯ СТУДЕНТОВ ОТК ОНАПТ К ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ: К ПОСТАНОВКЕ ПРОБЛЕМЫ Кармазин Д.В.....	386
ПРОБЛЕМА ДОТРИМАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СЕРЕД СТУДЕНТІВ ВИЩОГО МЕДИЧНОГО НАВЧАЛЬНОГО ЗАКЛАДУ Любомудрова К.С., Крошка В.І., Помогайбо К.Г.....	387
РОЛЬ СТУДЕНЧЕСКОГО САМОУПРАВЛЕНИЯ В ФОРМИРОВАНИИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ МОЛОДЕЖИ Молчановская А.С.....	388
УЧАСТЬ СТУДЕНТСЬКОГО САМОВРЯДУВАННЯ У ПРОФІЛАКТИЦІ ХРОНІЧНИХ ЗАХВОРЮВАНЬ МОЛОДІ Сібова Ю.В.....	389
ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ У СУЧАСНОЇ МОЛОДІ Скрипніченко Д.М.....	390
СТУДЕНЧЕСКОЕ САМОУПРАВЛЕНИЕ И ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ: ОПЫТ КАФЕДРЫ ХИМИЧЕСКОЙ ТЕХНИКИ И ПРОМЫШЛЕННОЙ ЭКОЛОГИИ НТУ «ХПИ» Стадник В.Ю.....	391
ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ СТУДЕНЧЕСКОГО САМОУПРАВЛЕНИЯ В УКРАИНЕ Шульженко В.С.....	392

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