

**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

тають, що пока організм молодий, он здоров, а все болізни приходять с возрастом. В студентські роки переважає тенденція пренебреження своїм здоров'ям. Свобідний час молоді люди проводять без користі для здоров'я: в приміщенні, за комп'ютером, планшетом, телевізором. Все це обмежує рухову активність, а деякі приміщення (наприклад, бари, інтернет-кафе) не відповідають санітарно-гігієнічним вимогам, тому не сприяють зміцненню здоров'я. Крім того, часто студенти не використовують дозвілля для самооздоровлення, вважаючи це безкорисливою витратою часу.

Зафіксовані також слабкі теоретичні знання по раціональному харчуванню, проведенню самостійних занять фізичними вправами, неповні дані про власні болізни і методи їх ліквідації. Це є однією з причин пасивності студентської молоді до оздоровлення власного організму.

Таким чином, сьогодні особливу актуальність набуває виховання у кожного молодого людини почуття відповідальності за своє здоров'я, формування позитивної мотивації до здорового способу життя. Збереження власного здоров'я закладено в самій людині, в знанні і розумінні умов його формування, а також в умінні дотримуватися правил здорового способу життя.

Здоров'я кожного людини в його руках!

Науковий керівник – канд. іст. наук, ст. викладач Ботика Т.С.

## ПСИХОЛОГІЯ ЛЮДЕЙ У НАДЗВИЧАЙНИХ СИТУАЦІЯХ

Роша Д.Р., студент V курсу факультету АМтаР  
Одеська національна академія харчових технологій, м. Одеса

Люди завжди реагують на різні надзвичайні ситуації. Під час виникнення надзвичайної ситуації і переживанні її наслідків у частини населення виникають різні психічні розлади. Спочатку це 10-25 % постраждалих, потім їх кількість зростає до 30 %. Психічні розлади можуть проявлятися навіть при відсутності фізичних травм.

Обставини соціального характеру, такі як чутки, паніка, лише поглиблюють переживання людей під час надзвичайних ситуацій. Поширення чуток посилює панічний стан. А риси особистого реагування на створену ситуацію також можуть спричинити психічні розлади (шоківний стан, рухома активність тощо).

Чутки є фактором розвитку загрозової соціальної ситуації. Це поширене масове явище у великих групах людей, вони містять більшою частиною недостовірну інформацію та передаються шляхом міжособистісного спілкування.

Паніка є станом жаху, що супроводжується різким послабленням самоконтролю. Як наслідок є стан ступору або дезорганізації плану дій, примітивні потреби, що подавляють свідомість і волю. Паніка може виникнути через брак або надлишок інформації про якусь незрозумілу чи страхітливую новину. Не завжди можна передбачити її початок і тривалість. За кількістю людських жертв масова паніка перевершує агресивний нагвалт.

Два фактори є визначальними для виникнення паніки: несподіваність появи загрози для життя, здоров'я, безпеки (аварія, вибух, пожежа тощо) і накопичення психічної напруги.

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».

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