

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
ОДЕСЬКА НАЦІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ  
ХАРЧОВИХ ТЕХНОЛОГІЙ**



## **ЗБІРНИК МАТЕРІАЛІВ**

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



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

**7 жовтня - 9 жовтня 2021 року**

**м. Одеса**

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
ОДЕСЬКА НАЦІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ ХАРЧОВИХ ТЕХНОЛОГІЙ**

## **ЗБІРНИК МАТЕРІАЛІВ**

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

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

**7 жовтня – 9 жовтня 2021 року**

**м. Одеса**

УДК 663 / 664

Головний редактор,  
канд. техн. наук, доцент

О.М. Кананихіна

Заступник головного редактора,  
канд. техн. наук, доцент

Т.М. Турпурова

Редакційна колегія,  
доктори техн. наук, професори:

О.Г. Бурдо, Я.Г. Верхівкер ,  
Л.Г. Віннікова, К.Г. Іоргачова,  
О.О. Коваленко, Г.В. Крусір,  
В.М. Плотніков, Л.М. Тележенко,  
Н.А. Ткаченко, О.Б. Ткаченко  
Л.В. Іванченкова, О.О. Меліх  
А.В. Макаринська  
А.О. Соловей  
Т.П. Сергєєва, О.О. Фесенко

доктори екон. наук, професори  
доктор техн. наук, доцент  
канд. істор. наук, доцент  
канд. техн. наук, доценти

Технічний редактор,  
канд. техн. наук, доцент

Т.М. Турпурова

**Одеська національна академія харчових технологій**

Збірник матеріалів XIV Всеукраїнської науково-практичної конференції молодих учених та студентів з міжнародною участю «Проблеми формування здорового способу життя у молоді» / Міністерство освіти і науки України. – Одеса: ОНАХТ, 2021. – 308 с.

Збірник опубліковано за рішенням Вченої Ради  
від 10 листопада 2021 р., протокол №5

За достовірність інформації відповідає автор публікації

© Одеська національна академія харчових технологій, 2021

**РОЗДІЛ 1**  
**ФІЛОСОФІЯ ЗДОРОВ'Я.**  
**ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ**  
**ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ**

складових імунної системи, як макрофаги і лімфоцити) і порушення гормонального фону. Інші пропонують супернагрузку білками, що також дуже шкідливо. Взагалі, більшість дієтологів вважають, що дотримання будь-якої дієти – це серйозний стрес для організму.

Набагато доцільніше поступово змінювати свій раціон, намагаючись робити його збалансованим і раціональним. Якщо ви серйозно вирішили зайнятися своїм здоров'ям і зміцнити імунітет, основою вашого раціону повинні стати улюблені продукти корисних мікроорганізмів.

Корисні всі овочі – вони багаті клітковиною, вітамінами, мінералами, містять пектини, а також гречка, просо, овес, пшениця, бездріжджовий житній і висівковий хліб. Не забувайте про ягоди та фрукти – в них міститься велика кількість ферментів для перетравлення їжі, органічних кислот, пігментів, вітамінів і мінералів.

Корисні овочеві салати з рослинним маслом і лимонним соком, які володіють відмінним жовчогінним ефектом, а жовч, в свою чергу, є натуральним кишковим антибіотиком. Дуже корисні насіння соняшнику і гарбуза, волоські та інші горіхи. Не забувайте також про рибу, морепродукти та риб'ячий жир, які є важливим джерелом жирних кислот і йоду.

Завдяки такому харчуванню ви значно поліпшите стан імунної системи організму, подаруєте своїй шкірі молодість і свіжість, а фігурі стрункість і красу!

Науковий керівник – канд. істор. наук,  
доцент Соловей А.О.

### **ЩОДО ПРОБЛЕМИ ПОПЕРЕДЖЕННЯ НАСИЛЬСТВА СЕРЕД ПІДЛІТКІВ В ЗАКЛАДАХ ОСВІТИ**

**Кобзєва І.М., директорка Навчально-методичного центру  
забезпечення якості освіти комунального закладу вищої освіти  
«Дніпровська академія неперервної освіти» Дніпропетровської  
обласної ради**

Згідно з концепцією Нової української школи, ключовими компетентностями, які мають бути сформовані в школі, є соціальні й громадянські. Формування саме цих компетентностей, а також поваги до прав і свобод людини, нетерпимості до приниження її чести й

гідності, фізичного або психічного насильства, до дискримінації за будь-якими ознаками визначено як одну із засад державної політики у сфері освіти відповідно до Закону України «Про освіту» від 2017 року. Реформа середньої освіти (Нова українська школа), яка ґрунтується на компетентнісному підході, створила додаткові інституційні передумови для закріплення ідей гендерної рівності в освіті.

Відновні практики починаються з бажання закладу освіти діяти конструктивно і стежити, щоб усі прийняті нею методи спиралися на гідність і повагу у відносинах [3]. Створення відновлювальної культури – це спільний шлях усього колективу: спочатку кожен починає з себе, після чого – всі разом опановують новий погляд на відносини і формують навички їх побудови. Саме в закладах освіти діти отримують приклад того, як спілкуватися один з одним, як вирішувати проблеми та відновлювати стосунки.

Актуальність зазначеної проблеми та поширення проявів насильства над дітьми доводять і результати опитування регіонального моніторингового дослідження в закладах освіти «Вимір насильства над дітьми». Тільки 66,8% хлопців і дівчат вважають, що будь-яке насильство є неприпустимим. 24% респондентів стикалися з випадками насильства протягом останніх кількох місяців. 2,5% респондентів потерпають від батьків, а саме: вдома від батька – 2,2%, вдома від матері – 2,4%, вдома від брата, сестри, інших родичів – 2,4%. Також, 8,9% підлітків піддаються насильству у школі від однолітків, 4,4% – у школі від старших учнів, 3,2% – у школі від вчителів [1].

Заклад освіти, на думку дітей, є тим місцем, де вони найчастіше зазнають жорстокого ставлення та знущань. 14,4% підлітків страждають від фізичного насильства; про те, що піддаються психічному насильству, зазначили 12,6%; піддаються сексуальному насильству, а саме відчувають щодо себе висловлювання та утиски сексуального характеру, – 2,3% респондентів. Економічного насильства (псування або відбирання майна, одягу, грошей, шкільного приладдя, особистих речей тощо) зазнали 3,6% підлітків.

Концепція Нової української школи (НУШ), яка втілює в собі ідеї та принципи Конвенції про права дитини, передбачає створення безпечного і дружнього до дитини освітнього середовища. У сучасних умовах реформування освіти школа має забезпечити захист від насильства, образ, зловживань та експлуатації всіх учасників освітнього процесу. Саме тому актуальним завданням у процесі професійного зростання і розвитку керівних та педагогічних кадрів є формування спеціальних компетенцій з питань захисту прав дитини та протидії негативним явищам в освітньому середовищі.

Жорстоке поводження може бути у вигляді насильства. Насильство завжди здійснюється з наміром отримати певний ефект, а жорстоке поводження може мати в основі цілком позитивні наміри [2]. Мають місце випадки, коли людина, що здійснює жорстоке поводження, не усвідомлює негативних наслідків такого поводження.

Насильство, на відміну від жорстокого поводження, – це будь-яке свідоме і навмисне (заздалегідь сплановане) застосування сили одного індивіда/групи людей проти іншого/інших (найчастіше – беззахисного/их) з метою встановлення над ним(и) влади і контролю.

Насильство – умисний фізичний чи психологічний вплив однієї особи на іншу, проти її волі, що спричиняє цій особі фізичну, моральну, майнову шкоду, або містить у собі загрозу заподіяння зазначеної шкоди зі злочинною метою. Такий вплив на особу здійснюється вчиненням певних умисних діянь. Особа, яка вчиняє насильницькі діяння, усвідомлює їх характер, передбачає наслідки цих діянь і бажає або свідомо допускає їх настання [2].

Поняття, що використовується Всесвітньою організацією охорони здоров'я, підкреслює навмисність і фактичне вчинення акту насильства, незалежно від його результату. Згідно з цим визначенням насильством не є ненавмисні нещасні випадки, наприклад, тілесні ушкодження внаслідок дорожньо-транспортних пригод або опіки.

Насильство над дітьми – це фізичне, психологічне, сексуальне насильство або відсутність виховання та піклування про дітей батьками, особами-опікунами чи сторонніми людьми, які доглядають за дітьми. Насильство над дітьми може містити будь-яку дію насильницького характеру, нехтування, зловживання або нездатність, небажання чи невміння виховувати й опікуватися дітьми від батьків чи інших осіб, що призводить до фактичної або потенційної шкоди дитині. Може спостерігатися в сім'ї, у місці проживання дитини, на вулиці або в організаціях, школах чи громадах, з якими дитина взаємодіє.

#### Список використаних джерел

1. Запобігання та протидія проявам насильства над дітьми: діяльність закладів освіти. Навчально-методичний посібник/ Андрєєнкова В.Л., Байдик В. В., Войцях Т. В., Калашник О. А. та ін. Київ : ФОП Нічога С.О., 2020, 196 с.

2. Кобзева І. М. Роль просвітницько-профілактичної роботи у формуванні безпечної поведінки дитини. Матеріали I Всеукраїнського форуму «Соціально-психологічні та правові аспекти протидії насиллю в освітніх закладах». Дніпро: ВВПЗ «ДГУ», С. 148-153.

3. Протидія булінгу в закладі освіти: системний підхід. Методичний посібник. / Андрєєнкова В.Л., Мельничук В.О., Калашник О.А. – К.: ТОВ «Агентство «Україна», 2019. – 132 с.

**ПСИХОЛОГІЧНЕ ТА СОЦІАЛЬНЕ  
БЛАГОПОЛУЧЧЯ У КОНТЕКСТІ ФОРМУВАННЯ  
ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ**

**Крилов Н.Г., студент II курсу факультету ММіЛ,  
Баріна Л.Д., студентка III курсу економічного відділення ВСП  
«Одеський технічний фаховий коледж»  
Одеський національна академія харчових технологій  
м. Одеса**

Спосіб життя є одним з основних детермінант здоров'я, ступінь впливу якого значно перевищує дію багатьох інших чинників. Разом з біологічними факторами, медичною допомогою та навколишнім середовищем важливим є показник ступеня реалізованості особистістю власної спрямованості, що суб'єктивно виявляється у відчутті щастя, задоволеність життям та собою, стан і особливості внутрішнього світу людини, які визначають переживання благополуччя, а також поведінка, яка продукує і проявляє ситуативне благополуччя.

Аналіз наукових праць засвідчує що психологічне та соціальне благополуччя у контексті формування здорового способу життя студентів є багатоаспектною проблемою. Основні підходи до визначення поняття "здоровий спосіб життя" висвітлені у працях Є. Вайнера, А. Волик, А. Изуткина, Ю. Лісіцина, Л. Сущенко та інших. Важливий вклад у теорію вирішення проблеми здоров'я як у теоретичному, так і в практичному плані зробили О. Балакірева, О. Вакулєнко, В. Войтенко, Л. Жаліло, Н. Комарова, О. Яременко, якими проведено низку соціологічних досліджень щодо багатьох проблем, пов'язаних із здоров'ям молоді.

Психологічне благополуччя студентської молоді залежить від того, що вона знає про себе, як долає стреси, засвоює інформацію і приймає рішення.

Найважливішим критерієм психологічного благополуччя є відчуття психологічної рівноваги, яку пов'язують із гармонійною організацією психіки та її можливістю адаптуватися до стресів. В якості базових складових психологічного благополуччя молоді вчені

## ЗМІСТ

<b>РОЗДІЛ 1 - ФІЛОСОФІЯ ЗДОРОВ'Я. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ</b> .....	3
BUILDING A HEALTHY LIFESTYLE IN STUDENT ENVIRONMENT BY VOLUNTARY ACTIVITIES Vojtech Bartoska.....	4
ШКІЛЬНІ ЧИННИКИ РИЗИКУ ПОГІРШЕННЯ ПСИХОФІЗИЧНОГО ЗДОРОВ'Я ШКОЛЯРІВ Апенько Д.В.....	6
ОСОБЛИВОСТІ ФОРМУВАННЯ МОТИВАЦІЇ СТУДЕНТІВ ОНАХТ ДО СИСТЕМАТИЧНИХ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНИМИ ВПРАВАМИ Бойцова М.П.....	7
ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ – ШЛЯХ ДО АКТИВНОГО ДОВГОЛІТТЯ! Брюшков К.Ю.....	14
ПІДВИЩЕННЯ ПРАЦЕЗДАТНОСТІ СТУДЕНТІВ У ПЕРІОД ЇХ ПРОФЕСІЙНОГО СТАНОВЛЕННЯ ЗАСОБАМИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ Величко О.М. ....	16
ПРОБЛЕМИ ЗДОРОВОГО ХАРЧУВАННЯ В СУЧАСНОМУ СВІТІ Гріщенко А.В.....	19
ЩОДО ПРОБЛЕМИ ПОПЕРЕДЖЕННЯ НАСИЛЬСТВА СЕРЕД ПІДЛІТКІВ В ЗАКЛАДАХ ОСВІТИ Кобзева І.М.....	21
ПСИХОЛОГІЧНЕ ТА СОЦІАЛЬНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ У КОНТЕКСТІ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ Крилов Н.Г., Баріна Л.Д.....	24
ОСОБЛИВОСТІ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ В СІЛЬСЬКОЇ МОЛОДІ Куліш І. М.....	26