

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ОДЕСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ ТЕХНОЛОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ**

ЗБІРНИК МАТЕРІАЛІВ

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

**до 120-річчя Одеського національного
технологічного університету**

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

6 жовтня – 8 жовтня 2022 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 ,
О.О. Коваленко, Л.М. Тележенко,
О.С. Тітлов, Н.А. Ткаченко,
О.Б. Ткаченко

доктори екон. наук, професори
доктор техн. наук, доцент
канд. істор. наук, доцент
канд. біол. наук, доцент
канд. фіз-мат. наук, доцент
канд. техн. наук, доценти

Л.В. Іванченкова, Н.А. Добрянська
А.В. Макаринська
А.О. Соловей
О.Л. Гаркович.
Ю.К. Корнієнко
Л.В. Агунова, О.В. Макарова,
Т.П. Сергєєва, О.О. Фесенко

Технічний редактор,
канд. техн. наук, доцент

Т.М. Турпурова

Одеський національний технологічний університет

Збірник матеріалів XV Всеукраїнської науково-практичної конференції молодих учених та студентів з міжнародною участю «Проблеми формування здорового способу життя у молоді» / Міністерство освіти і науки України. Одеса: ОНТУ, 2022. С. 326.

Збірник опубліковано за рішенням Вченої Ради
від 9 листопада 2022 р., протокол №5

За достовірність інформації відповідає автор публікації

ЧИННИКИ ТА СКЛАДОВІ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ

Безух М. А., студентка ІV курсу факультету ІТХ та РГБ
Одеський національний технологічний університет,
м. Одеса

Дотримання основних правил здорового способу життя зазвичай надає можливість кожній людині (з урахуванням індивідуальних особливостей) зробити своє життя здоровим і довготривалим. Розглядаючи реабілітацію як відновлення здоров'я, функціонального стану і працездатності, порушених хворобою, травмами або фізичними, хімічними, соціальними чинниками, можна вважати, що вона спрямована на засвоєння і дотримання правил здорового способу життя, проте на іншому рівні.

Важливими складовими здорового способу життя є індивідуальні особливості кожної людини. До таких відносять, наприклад, типологічні особливості людини, зокрема, тип вищої нервової діяльності і механізми вегетативної нервової регуляції. Тому стабілізація емоційного стану та відновлення звичайного режиму дня та справ є важливими чинниками попередження виникнення післятравматичних стресових розладів (ПТСР), особливо в умовах сьогодення, коли всі ми перебуваємо у стані постійної напруги. Не менш важливими індивідуальними особливостями, які впливають на дотримання правил здорового способу життя, є особистісно-мотиваційні особливості людини, її життєві орієнтири та соціальна обстановка, в якій живе та проводить свій час людина. А тому таке важливе значення мають раціональна організація праці, дотримання оптимального режиму рухової активності, навчання та проведення вільного часу, а також дотримання особистої гігієни, норм і правил психогігієни. Для послаблення тяжких наслідків подій, які сьогодні переживає наша країна, та ризиків виникнення ПТСР у післявоєнний період позитивне значення мають дотримання режиму дня, обмеження перегляду новин та сортування інформації, навчання та спілкування у оф-лайн режимі. Адже здоровий спосіб життя на 50 % творить наше здоров'я, тобто саме в повсякденному житті, дотримуючись режимів праці і харчування, морального і психологічного навантаження, позитивних взаємовідносин у соціальному оточенні (сім'я, колектив на роботі чи навчанні, при проведенні вільного часу, заняттях «до душі» тощо) формується стан здоров'я кожного з нас. А система охорони здоров'я обумовлює наше здоров'я лише на 10 % (хоча найчастіше ми сподіваємось саме на неї, коли мріємо про довголіття).

Науковий керівник – д. мед. н.,
професор Стрікаленко Т. В.

ЗМІСТ

РОЗДІЛ 1 - ФІЛОСОФІЯ ЗДОРОВ'Я. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ	3
ЧИННИКИ ТА СКЛАДОВІ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ Безух М. А.	4
ВЕЛНЕС-ТЕХНОЛОГІЯ ЯК НОВІТНЯ СИСТЕМА ОЗДОРОВЛЕННЯ МОЛОДІ Бойцова М.П.	5
ОЦІНКА РІВНЯ СИТУАТИВНОЇ ТРИВОЖНОСТІ ЗА ТЕСТОМ СПІЛБЕРГЕРА-ХАНІНА У СТУДЕНТІВ ПІД ЧАС ВОЄННИХ ДІЙ Бреус І.В.	7
ПРАВОВИЙ КОНТРОЛЬ ЗА НАДАННЯМ МЕДИЧНИХ ПОСЛУГ УКРАЇНЦЯМ ЗА КОРДОНОМ ПІД ЧАС ДІЇ ВОЄННОГО СТАНУ Буря А.О.	9
ВИКОРИСТАННЯ ІНТЕРАКТИВНОГО НАВЧАННЯ ДЛЯ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ Гончаренко М.М.	11
МОТИВАЦІЯ СУЧАСНОЇ МОЛОДІ ЩОДО ПІДТРИМАННЯ ФІЗИЧНОГО СТАНУ Давидова Ю.В., Кіртюк О.М.	13
АДАПТАЦІЯ ЯК ЗАСІБ ЗБЕРЕЖЕННЯ ЗДОРОВ'Я Деміс Н.Р.	15
ЦІННІСНЕ ВІДНОШЕННЯ ДО ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ В ПЕРІОД СЕРЕДНЬОВІЧЧЯ Дубровіна Ю.О.	16
СПОРТ ЯК СКЛАДОВА АКТИВІЗАЦІЇ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СТУДЕНТІВ Ковбасюк К. С.	17
ХОЛІСТИЧНА МОДЕЛЬ ЗДОРОВ'Я Косевич А.О.	19