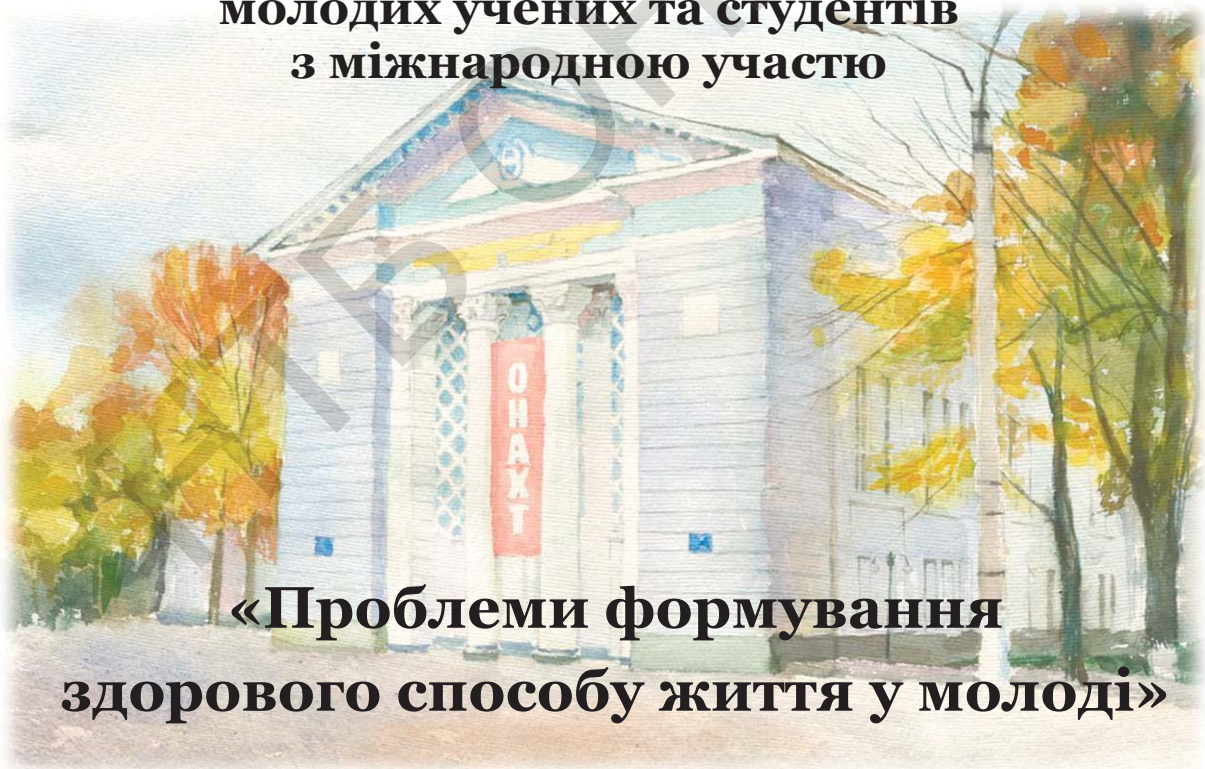


**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
ОДЕСЬКА НАЦІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ ХАРЧОВИХ ТЕХНОЛОГІЙ**



## **ЗБІРНИК МАТЕРІАЛІВ**

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



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

**4 жовтня - 6 жовтня 2018 року**

**м. Одеса**

ББК 36.81 + 36.82  
УДК 663 / 664

Головний редактор, д-р техн. наук, проф.  
Заступник головного редактора, канд. техн. наук, доц.

Б.В. Єгоров  
О.М. Кананихіна

Редакційна колегія,  
доктори техн. наук,  
професори:

О.Г. Бурдо, Л.Г. Віннікова, К.Г. Іоргачова,  
Г.В. Крусір, Л.А. Осипова, Л.М. Тележенко,  
О.С. Тітлов, Н.А. Ткаченко, Н.К. Черно,

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,  
Т.П. Сергєєва, О.О. Фесенко, Г.А. Шевченко

Технічний редактор,  
канд. екон. наук, доцент

Л.В. Іванченкова

### **Одеська національна академія харчових технологій**

Збірник матеріалів XI Всеукраїнської науково-практичної конференції молодих учених та студентів з міжнародною участю «Проблеми формування здорового способу життя у молоді» / Міністерство освіти і науки України. – Одеса: 2018. —360 с.

Збірник опубліковано за рішенням Вченої Ради від 6 листопада 2018р., протокол № 4

За достовірність інформації відповідає автор публікації

ISBN 966-571-063-x

© Одеська національна академія харчових технологій, 2018

**РОЗДІЛ 9**  
**БЕЗПЕКА ЖИТТЯ І ДІЯЛЬНОСТІ МОЛОДІ**

зменшувати сухість повітря. Не зайвим буде й застосування крапель для носа, що звожують слизові оболонки. Кондиціонери потребують регулярного очищення фільтрів від бруду - не рідше один раз на сезон. Рационально розміщувати таке обладнання, намагаючись не направляти потік холодного повітря на робоче місце людини.

Взагалі, як радять спеціалісти, людина повинна вести здоровий спосіб життя й таким чином намагатись адаптуватись до істотного клімату, а не боротись з ним не завжди безпечними технічними засобами.

Науковий керівник - к.т.н., доцент Лисюк В.М.

## **НАУКОВІ ОСНОВИ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ - ЗАВДАННЯ БЕЗПЕКИ ЖИТТЄДІЯЛЬНОСТІ**

**Дьячук О.В., студент магістратури II курсу факультету ІТХ і РГБ  
Одеська національна академія харчових технологій, м. Одеса**

Забезпечення безпеки життєдіяльності у повсякденних умовах полягає у створенні таких умов життєдіяльності людини, коли ризик проявлення будь-якої небезпеки не перевищує відповідного встановленого рівня. Для цього створюються фізіологічні, природні та штучні бар'єри попередження та захисту, тобто заходи і засоби, спрямовані на захист системи життєдіяльності людини від зовнішніх та внутрішніх небезпек. Головною метою таких бар'єрів є захист здоров'я людини. Здоров'я населення України прямо пов'язано з постійними економічно-політичними і екологічними кризами, низьким рівнем знань переважної більшості людей щодо основ раціонального збереження і зміцнення свого власного здоров'я впродовж усього життя, зневажливим й часто безвідповідальним ставленням як до здоров'я, так і до самого життя. Дієвим способом вирішити цю проблему є переоцінка власних поглядів та звичок, які прямо пов'язані із здоров'ям та нездужанням, формування власних основ здорового способу життя з урахуванням індивідуальних особливостей кожної людини. Для цього потрібно змінити систему освіти і виховання людини, починаючи змалку і продовжувати все життя.

Сьогодні основними елементами здорового способу життя є:

1) Усвідомлення соціальної значущості здоров'я для людини. Теоретично спосіб життя кожної людини повинен бути індивідуальним і здоровим, але у повсякденному житті у більшості випадків він незручний, нездоровий, обумовлений реаліями буття. Вибір залишається за самою людиною, тому необхідно постійно культурувати здоровий спосіб життя;

2) Висока рухова активність (без примусу, за власним бажанням). Невелика щоденна фізична активність протягом всього життя посилює життєздатність організму і підтримує його у тонусі. Вибір таких заходів і їх тривалість завжди є індивідуальним, обов'язково враховується фізичний стан та вік людини.

3) Збалансоване харчування. Це також є індивідуальним, але перевагу слід віддавати овочам, фруктам, зменшувати кількість жирних, солодких, мучних продуктів. Переїдання разом з малою фізичною активністю приводить до ожиріння, завчасному зношенню і руйнації організму. Так само і дієта для похудання повинна підбиратись

індивідуально для кожної людини., адже універсальних способів зменшення маси не існує.

4) Відмова від шкідливих звичок. Паління, вживання алкоголю, наркотиків – найбільш розповсюджені шкідливі звички. Про наслідки їх вживання переважна більшість людей починають думати тільки тоді, коли виникають серйозні проблеми у здоров'ї.

5) Сприятливий психологічний клімат у сім'ї, на роботі, у суспільстві – створення таких відносин, які б сприяли створенню й розвитку задовільного психологічного настрою кожної людини.

Розкриття наукових основ здорового способу життя і оволодіння навичками практичного використання теоретичних знань для формування власної оздоровчої системи є завданням підсистем забезпечення БЖД на виробництві та у побуті.

Науковий керівник – к. т. н., доцент Фесенко О.О.

## **БЕЗПЕКА ЖИТТЄДІЯЛЬНОСТІ МОЛОДІ ТА ДЕПРЕСИВНИЙ СТАН**

**Ель Габдан Я.І., магістрант факультету ІТХіРГБ  
Одеська національна академія харчових технологій, м. Одеса**

Згідно даних Всесвітньої організації охорони здоров'я в Україні на клінічну депресію страждають 6,3% населення. Це один з найвищих показників серед європейських країн. Спеціалісти Асоціації психологів України виділяють причини, які викликають депресивний стан: політична та економічна нестабільність, зростання цін, невисокі зарплати, безробіття, негаразди в особистому житті, корупція в державі, війна. Коли психіка людини не в змозі сама впоратися із стресами, то вона переходить енергоощадливий режим – депресивний стан як захисний для організму. Депресія виникає серед усіх верств населення. Особливо небезпечними стресові ситуації є для підлітків і для молоді із ще недорослою психікою. За останні п'ятдесят років, самогубства серед молодих людей у віці від 15 до 24 істотно зросли. Вони гостро відчувають невпевненість у завтрашньому дні й відсутність перспектив, хворобливо переживають невизнання з боку ровесників, непорозуміння з близькими або нерозділену закоханість. Як правило, неможливо назвати одну причину депресії, адже депресія розвивається в результаті складної взаємодії соціальних, психологічних та біологічних факторів.

Депресія – це захворювання, при якому людина тривалий час (не менше двох тижнів) почувається пригнічено, втрачає інтерес до занять, які раніше приносили задоволення, а також не може робити повсякденні справи. Смуток, відсутність сил, низька концентрація уваги, втома, сонливість або безсоння, песимізм, пасивність, відчуття тривоги чи відчаю, думки про самогубство - усе це ознаки депресії. При депресії можуть проявлятися не всі симптоми. В залежності від кількості симптомів та їх важкості розрізняють різні ступені депресії: легкий, середній і важкий. Важливо також враховувати, чи проявлялись маніакальні епізоди. Незалежно від типу, депресія може бути хронічною (розвиватись впродовж тривалого періоду часу) і епізодичною. Депресивний розлад, який виникає у молодій людини, може послабити стресостійкість, порушити

Козловский А.С., Левтринская Ю.О.....	247
КОНСТРУКТИВНІ ХАРАКТЕРИСТИКИ АДСОРБЦІЙНОГО РЕГЕНЕРАТОРА ТЕПЛОТИ ТА ВОЛОГИ ДЛЯ ЕНЕРГОЕФЕКТИВНИХ СИСТЕМ ВЕНТИЛЯЦІЇ	
Литовченко Р.Д., Белянська О.А., Сухий К.М.....	248
ОБГРУНТУВАННЯ ЕНЕРГОЕФЕКТИВНИХ РЕЖИМІВ РОБОТИ БАГАТОФУНКЦІОНАЛЬНОЇ УСТАНОВКИ БЛОЧНОГО ВИМОРОЖУВАННЯ	
Масельська Я. О. ....	249
КОМП'ЮТЕРНО – ІНТЕГРОВАНЕ КЕРУВАННЯ ПРОЦЕСАМИ – ЗАПОРУКА БЕЗПЕЧНОСТІ ХАРЧОВИХ ПРОДУКТІВ	
Непомняща О.М. ....	250
ЭНЕРГОЭФФЕКТИВНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ ПРОИЗВОДСТВА КАЧЕСТВЕННЫХ КОНЬЯЧНЫХ НАПИТКОВ	
Середа А.А. . ....	253
ЕНЕРГОЕФЕКТИВНИЙ АПАРАТ ДЛЯ ОТРИМАННЯ ВИСОКОЯКІСНИХ РІД- КИХ КОНЦЕНТРАТІВ	
Сиротюк І.В., Беличко М.В., Давар Ростамі Пур .....	253
ЭНЕРГЕТИЧЕСКИЕ ИССЛЕДОВАНИЯ ВАКУУМНОЙ СУШИЛКИ	
Сосновский В.О.....	255
ПОВЫШЕНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ ПРОЦЕССА ОЧИСТКИ ВОДЫ МЕТОДОМ БЛОЧНОГО ВЫМОРАЖИВАНИЯ	
Трач А.Р. , Орловская Ю.В.....	256
НОВІТНІ ЕНЕРГО- ТА РЕСУРСЕФЕКТИВНІ ТЕХНОЛОГІЇ ПЕРЕРОБКИ ТВЕРДИХ ВІДХОДІВ ХАРЧОКОНЦЕНТРАТНОЇ ГАЛУЗІ	
Чобану К.К., Кулієва К.С., Стаматі Т.С.....	257

## РОЗДІЛ 9 - БЕЗПЕКА ЖИТТЯ І ДІЯЛЬНОСТІ МОЛОДІ

ПРИЧИНИ ВИНИКНЕННЯ ПОЖЕЖ У ЗАКЛАДАХ РЕСТОРАННОГО ГОСПОДАРСТВА ТА МЕТОДИ ЇХ УСУНЕННЯ	
Варга В. В. ....	259
КОНДИЦІОНУВАННЯ ПОВІТРЯ В РОБОЧІЙ ЗОНІ – КОРИСТЬ ЧИ ШКОДА ЗДОРОВ'Ю?	
Власюк К.В. ....	260
НАУКОВІ ОСНОВИ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ - ЗАВДАННЯ БЕЗПЕКИ ЖИТТЄДІЯЛЬНОСТІ	
Дьячук О.В. ....	261
БЕЗПЕКА ЖИТТЄДІЯЛЬНОСТІ МОЛОДІ ТА ДЕПРЕСИВНИЙ СТАН	
Ель Габдан Я.І. ....	262
БЕЗПЕКА ХАРЧОВИХ ПРОДУКТІВ І ТОВАРІВ ДЛЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СУСПІЛЬСТВА	
Жовтяк К.О. ....	263

НАУКОВЕ ВИДАННЯ

**ЗБІРНИК МАТЕРІАЛІВ**  
**XI Всеукраїнської науково-практичної конференції,**  
**молодих учених та студентів з міжнародною участю**  
**«Проблеми формування здорового**  
**способу життя у молоді»**  
**4 жовтня - 6 жовтня 2018 р.**

Головний редактор, д-р техн. наук, проф.  
Заступники головного редактора, д-р техн. наук, доц.  
канд. техн. наук, доц. Н.М. Поварова

Б.В. Єгоров  
О.М. Кананихіна

Технічний редактор, канд. екон. наук Л.В. Іванченкова

Підписано до друку 6.11.2018 р. Формат 60×84/8. Папір офсетний.  
Ум. друк. арк. 24,6 Тираж 100 прим. Замовлення 2848