

**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

ОСНОВНІ ПРИНЦИПИ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ

Сапанюк Є. Р., студентка IV курсу факультету ММІЛ
Одеська національна академія харчових технологій,
м. Одеса

Здоровий спосіб життя – це спосіб життя людини, спрямований на профілактику хвороби і зміцнення здоров'я. Сюди входять всі сфери людського існування – починаючи з харчування і закінчуючи емоційним настроєм. Здоровий спосіб життя – це спосіб життєдіяльності, спрямований на повну зміну колишніх звичок, що стосується їжі, режиму фізичної активності та відпочинку. Тож, розглянемо основні принципи формування здорового способу життя.

Режим дня. Кожен наш день не схожий на попередній, проте, важливо виробити і дотримуватися режиму дня. Якщо подумати, ми регулярно виконуємо однаковий набір дій: спимо, їмо, працюємо, відпочиваємо і т.д. Якщо впорядкувати всі ці дії і скласти якийсь план, можна ефективно використовувати власний час, встигаючи набагато більше. Це не означає, що наше життя повинне бути розписане по хвиликах, але передбачуваний режим допоможе уникати зайвих формажорів, а організму – зайвого стресу.

Повноцінний здоровий сон. Вважається, що здоровій людині потрібно спати близько 7 годин на добу, причому бажано лягати кожен день приблизно в один і той же час і до півночі. Для сну краще вибрати не занадто жорстку, але і не дуже м'яке ліжко, а кімнату варто заздалегідь провітрити.

Активна ранкова зарядка. Правильна зарядка стане підготовкою всього організму до робочого дня. Ви перестанете відчувати млявість, втому і сонливість, а настрої помітно покращиться. Найскладніше – перебороти власну лінь і перетворити зарядку з випробовування в звичку. Комплекс ранкової зарядки можна скласти самостійно, але краще включити туди вправи на гнучкість і правильне дихання.

Інтелектуальний розвиток. Людині важливо розвивати і підтримувати не тільки свої фізичні, але й розумові здібності. Тренувати мозок можна за допомогою читання, логічних ігор, головоломок. Корисно також грати в шахи або вирішувати математичні завдання. Варіантів безліч, не кажучи вже про всілякі онлайн-тренажерах.

Системне харчування. Виробіть для себе відповідний режим харчування, який буде включати мінімум 3-4 прийоми їжі приблизно в

один і той же час. Намагайтеся не їсти пізніше ніж за 2 години до сну. Рацион харчування повинен бути різноманітним і збалансованим. Не потрібно поспішати, намагайтеся їсти протягом 20-30 хвилин.

Відмова від шкідливих звичок. Шкідливі звички ніяк не поєднуються зі здоровим способом життя. «Стандартний набір» поганих звичок знає кожна людина: куріння, алкоголь і наркотики. Також до шкідливих звичок можна віднести ті ж самі нічні перекуси або багатогодинне сидіння за комп'ютером. Необхідно подивитися на власне життя з боку і зрозуміти, від яких звичок потрібно позбутись.

Дотримання особистої гігієни. Нас змалку вчать тому, що потрібно мити руки перед їжею, чистити зуби мінімум два рази на день і дотримуватися інших правил особистої гігієни. Нехтування правилами особистої гігієни може не тільки стати причиною хвороби, а й викликати нерозуміння оточуючих.

Емоційна розрядка. Рутинна затягує і може підірвати організм не менше стресів, тому нам потрібні нові враження, яскраві емоції і можливість емоційної розрядки. Кращим способом відновлення душевних сил може стати відпустка, спілкування з друзями або хобі. Тоді емоційна розрядка не буде нагадувати емоційний вибух.

Науковий керівник – канд. техн. наук,
доцент Борта А.В.

ОЗДОРОВЧІ МЕТОДИКИ ДИХАЛЬНОЇ ГІМНАСТИКИ ТА ЗАСОБИ ЇХ ЗАСТОСОВУВАННЯ

**Саркісян К.Ю., студентка II курсу факультету КСтаА
Одеська національна академія харчових технологій,
м. Одеса**

Будь-які фізичні вправи безпосередньо пов'язані з функцією дихання. Різні види занять фізичною культурою (біг, лижі, плавання тощо), в яких стимулюється дихальна функція, можуть вважатися дихальною гімнастикою. Під дихальною гімнастикою слід розуміти спеціальні вправи для розвитку дихальної мускулатури.

Існує велика кількість видів дихальної гімнастики: дихальна гімнастика йогів, вольове зменшене дихання, трьох фазна дихальна гімнастика О. Г. Лобанової – Е. Я. Попової, дихальна гімнастика О.М. Стрельникової, дихання за методом К.П.Бутейко, порціалне дихання

<p>КОНЦЕПТУАЛЬНІ ЗАСАДИ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРІГАЮЧОЇ ОСВІТНЬОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ЗАКЛАДУ ЗАГАЛЬНОЇ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ</p> <p>Лупаренко С.Є.....</p>	28
<p>ОСНОВНІ ПРИНЦИПИ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ</p> <p>Мироненко Б.В.....</p>	30
<p>ЦІННІСНА СУТНІСТЬ ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ</p> <p>Молодан М.М.....</p>	31
<p>МОБІЛЬНІ ЗАСТОСУНКИ ЯК СКЛАДОВА ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ</p> <p>Мудренко М.О.....</p>	33
<p>ЙОГА, ЯК ЗАСТАВА ДУХОВНОГО ТА ФІЗИЧНОГО ЖИТТЯ</p> <p>Пащенко Т.М.</p>	35
<p>ПОВЫШЕНИЕ ИНТЕРЕСА СТУДЕНТОВ К ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ</p> <p>Померанцева Н. Б.....</p>	37
<p>ОСНОВНІ ПРИНЦИПИ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ</p> <p>Сапанюк Є. Р.....</p>	39
<p>ОЗДОРОВЧІ МЕТОДИКИ ДИХАЛЬНОЇ ГІМНАСТИКИ ТА ЗАСОБИ ЇХ ЗАСТОСОВУВАННЯ</p> <p>Саркісян К.Ю.....</p>	40
<p>ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ ЯК ОДНА З УМОВ ФОРМУВАННЯ ГАРМОНІЙНОЇ ОСОБИСТОСТІ</p> <p>Селезньова Л. О.....</p>	42
<p>ОСНОВНІ ДЕТЕРМІНАНТИ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СТУДЕНТІВ-МЕДИКІВ</p> <p>Сидоренко О.В., Кісельова В.Д.....</p>	44
<p>ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ - ОСНОВА ЗДОРОВ'Я</p> <p>Шимечко Н. А.....</p>	46