

Слід пам'ятати, що неможливо виховати правильну поставу, займаючись нею тільки на заняттях фізичної культури. Спеціальні вправи на поставу і для м'язів стопи включають в заняття ранковою гімнастикою, фізкультурних пауз, домашні завдання. А також слід стежити за правильністю постави у молоді під час приготування домашніх завдань, сидіння, стояння, ходіння. Виховання правильної постави – тривалий педагогічний процес, який здійснюється загальними зусиллями педагогів, медиків, батьків та звісно при свідомому відношенні молодих людей.

### Список літератури

1. <http://yaklikuvati.in.ua/yak-pravylno-trymaty-postavu-sydyachy-i-pid-chas-hodby.html>
2. [В.М. Малинов «Еврен в мировом спорте»]
3. <https://disted.edu.vn.ua/courses/learn/9401>

*Науковий керівник: Пахомов В.І.,  
ст. викладач*

УДК 612.013:613 (043.2)

**Щебуняєва В.О.**

*Національний авіаційний університет, Київ*

## **ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ**

Тема щодо дотримання здорового способу життя була, є і буде актуальною завжди. Режим дня – збалансований раціон, фізична активність, нормальна мозкова діяльність та здоровий сон – становлять головні принципи нашого «свіжого» вигляду та гарного самопочуття.

*Мета дослідження* полягає у тому, щоб виявити базові фактори сворення індивідуального стилю життя.

Велика кількість студентів, частіше всього, їдять один або, лише, два рази на день. Хоча, напевно ці «прийоми» можна назвати повноцінними, адже найчастіше вони трапляються на ходу, в спішці, за переглядом якогось серіалу, або просто так, з друзями за компанію.

Слід додати, що зовсім не часто це буває та їжа, котра багата потрібними нам нутрієнтами, амінокислотами, білками, жирами та вуглеводами. Найпопулярнішою їжею серед студентів є мівіна, картопля, заварена з пакетика, солодощі та фаст-фуд з великою кількістю майонезу і різними «топінгами» у вигляді трансжирів та різних незрозумілих хімічних об'єктів, назви котрих прочитати навіть неймовірно.

Треба визначити, що однією найпоширеніших проблем серед сучасної молоді є пасивний спосіб життя. Повернувшись з навчання, де студенти проводять багато часу у сидячому положенні, їм хочеться дати собі відпочити і, взявши черговою пачкою сухариків, сідають на диван та грають в ігри на комп'ютері або проводять багато часу в телефоні. Ми втрачаємо лік часу та просиджуємо за своїми гаджетами, які вже стали нам за кращих друзів, дуже довго. Потім ми в паніці сідаємо за домашнє завдання, котре нам треба зробити на завтра, і не встигаємо йі оком моргнути, як ось уже наступний день і ми, навіть, не встигли відпочити.