

УДК 338.48:640.4

А-43

Рекомендовано до друку Науково-методичною радою Вищого навчального приватного закладу «Дніпровський гуманітарний університет» (протокол від 19.02.2026 протокол № 8).

А-43 Актуальні проблеми розвитку доступного туризму та гостинності в Україні: матер. Всеукр. наук.-практ. конф. (Дніпро, 18 грудня 2025 р.). Дніпро : ВВПЗ «Дніпровський гуманітарний університет», 2025. 153 с.

Збірник містить матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції «Актуальні проблеми розвитку доступного туризму та гостинності в Україні» (18.12.2025), у роботі якої взяли участь здобувачі вищої освіти закладів вищої освіти України.

Матеріали науково-практичної конференції надруковані в авторській редакції.

РЕДАКЦІЙНА КОЛЕГІЯ

докт. юрид. наук, проф. **Олег КИРИЧЕНКО** (голова); док. ек. наук, проф. **Ігор САЗОНЕЦЬ** (заст. голови); **Андрій МІРОШНИК** (секретар); канд. юр. наук **Сергій ДУБОВ**; док. ек. наук, проф. **Володимир ДЖИНДЖОЯН**; док. ек. наук, проф. **Ольга САЗОНЕЦЬ**; канд. юр. наук, доц. **Тетяна ЛЕЖНЄВА**.

© ВВПЗ ДГУ, 2025

© Автори, 2025

СОЦІАЛЬНІ АСПЕКТИ РОЗВИТКУ ТУРИЗМУ ТА ГОСТИННОСТІ В УКРАЇНІ

Афанасьєва А.Д. ДОСТУП ДО ЯКІСНИХ МІНЕРАЛЬНИХ ВОД ЯК ШЛЯХ ДО ЗРОСТАННЯ СОЦІАЛЬНО-ЕКОНОМІЧНОГО ДОБРОБУТУ ГРОМАД В УКРАЇНІ.....	99
Гончар Є.В. ОСНОВНІ ПРОБЛЕМИ ПЛИННОСТІ КАДРІВ СФЕРІ ГОСТИННОСТІ.....	104
Деберіна К.В. САНІТАРНІ ВИМОГИ У ЗАКРИТИХ ТА ВІДКРИТИХ МАЙДАНЧИКАХ ТА БАСЕЙНАХ.....	107
Пищида Є.О. ПРАВИЛЬНИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ ТА ШКІДЛИВІ ЗВИЧКИ.....	110
Половний А.В. ЛІКУВАЛЬНЕ ХАРЧУВАННЯ У САНАТОРНО-КУРОРТНИХ ЗАКЛАДАХ.....	114
Рогаченко А.Г. ХАРЧУВАННЯ В САНАТОРНО-КУРОРТНИХ ЗАКЛАДАХ: ІНДИВІДУАЛІЗАЦІЯ РАЦІОНУ З УРАХУВАННЯМ АЛЕРГІЙ, ДІЄТИЧНИХ ТА РЕЛІГІЙНИХ ВИМОГ.....	117
Свистухіна А.М. ЗАХОДИ ІВЕНТ-МЕНЕДЖМЕНТУ В РЕСТОРАНАХ.....	121
Свистухіна А.М. ПЕРСОНАЛІЗАЦІЯ ДОСВІДУ ГОСТЕЙ ПРИ ВІДВІДУВАННІ ГОТЕЛЬНО-РЕСТОРАННОГО КОМПЛЕКСУ.....	123
Фоменко Д.Ю. ФОРМУВАННЯ ПОСЛУГ РЕСТОРАНІВ.....	126

РОЗВИТОК ДОСТУПНОСТІ ТА БЕЗБАР'ЄРНОСТІ В ТУРИЗМІ ТА ГОСТИННОСТІ

Авраменко Д.О. ТИПОВІ БАР'ЄРИ ВЗАЄМОДІЇ СОЦІАЛЬНИХ ПРАЦІВНИКІВ ІЗ КЛІЄНТАМИ.....	129
Белоцька А.А. РОЗВИТОК ДОСТУПНОГО ТУРИЗМУ ДЛЯ ЛЮДЕЙ З ОБМЕЖЕНИМИ МОЖЛИВОСТЯМИ В УКРАЇНІ.....	132

Пищида Єлізавета Олександрівна

здобувачка вищої освіти
першого (бакалаврського) рівня вищої освіти
Дніпровського гуманітарного університету

Науковий керівник:

Родинський Віктор Олексійович

старший викладач
кафедри туристичного та
готельно-ресторанного бізнесу
Дніпровського гуманітарного університету

ПРАВИЛЬНИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ ТА ШКІДЛИВІ ЗВИЧКИ

Здоровий спосіб життя – це сукупність щоденних звичок, рішень і дій, які допомагають людині підтримувати хороше фізичне, психологічне та соціальне благополуччя [2,4]. До його основних складових належать збалансоване харчування, регулярна фізична активність, достатній сон, уникнення стресу, дотримання гігієни, відмова від шкідливих звичок та вміння спілкуватися з оточенням [1,4].

Спосіб життя людини безпосередньо впливає на її здоров'я, працездатність, очікувану тривалість життя, рівень стресу, емоційний стан та самооцінку [1,4]. У сучасному світі, де постійний стрес, інформаційне перевантаження та малорухливий спосіб життя є нормою, підтримка здорового способу життя є необхідною для продуктивності та психічної стабільності [4].

Регулярні фізичні вправи є однією з найважливіших умов здоров'я [1,4]. Постійні фізичні вправи сприяють гармонійній роботі серця, легенів та опорно-рухового апарату, а також знижують ймовірність розвитку різних хронічних захворювань [4]. Фізична активність стимулює обмін речовин, покращує роботу мозку та сприяє виробленню ендорфінів — «гормонів щастя», які позитивно впливають на емоційне благополуччя[4].

Експерти рекомендують щодня приділяти принаймні півгодини фізичній активності: прогулянкам, плаванню, їзді на велосипеді, ранковій гімнастиці, фітнесу або танцям. З іншого боку, сидячий спосіб життя – тривале сидіння за комп'ютером або постійне використання гаджетів – збільшує ризик розвитку надмірної ваги, проблем зі спиною, серцево-судинних захворювань і навіть депресії.

Здорове харчування означає збалансований раціон, який містить достатню кількість білків, жирів, вуглеводів, а також необхідних для організму вітамінів і мінералів. Щоденний раціон повинен базуватися на натуральних продуктах: різних овочах і фруктах, зернових, нежирному м'ясі, рибі, молочних продуктах і бобових.

Важливо не переїдати і обмежувати вживання солодощів, фаст-фуду та надто жирних страв[4]. Важливу роль відіграє і гідратація: доросла людина повинна випивати близько 1,5-2 літрів води на день. Регулярний режим харчування (3-4 рази на день) допомагає нормалізувати травлення та підтримувати стабільний рівень енергії протягом дня.

Повний нічний сон тривалістю 7-9 годин дуже важливий для здорового функціонування нервової системи, хорошої пам'яті, концентрації та емоційної рівноваги. Постійний недосип послаблює імунну систему, підвищує рівень стресу, впливає на увагу та збільшує ризик різних захворювань.

Належний відпочинок означає не тільки сон, але й чергування розумової та фізичної активності, регулярні перерви під час роботи та релаксацію, що допомагає відновити сили.

Підтримка емоційної рівноваги є однією з головних умов здорового способу життя, оскільки постійний стрес, тривога або емоційне виснаження відіграють значну роль у фізичному благополуччі. Дуже важливо знати, як контролювати свій стан — у цьому можуть допомогти медитація, дихальні вправи, улюблені заняття, хобі та формування позитивного світогляду.

Наше соціальне оточення є не менш важливим. Підтримка близьких, теплі та здорові людські стосунки, а також відсутність токсичних впливів створюють умови для гармонійного та збалансованого життя.

Поведінкові моделі, які поступово підривають фізичне здоров'я людини, її емоційний стан або відносини з оточенням, вважаються шкідливими [3,4]. До найпоширеніших належать куріння, надмірне вживання алкоголю, наркотична залежність, неконтрольоване харчування, ігрова залежність та надмірне використання цифрових пристроїв [3,4].

Куріння негативно впливає на роботу серцево-судинної та дихальної систем, збільшує ризик раку, знижує витривалість і прискорює процес старіння [3]. Особливо небезпечне для підлітків, оскільки уповільнює їх фізичний розвиток, адже сигаретний дим містить багато токсичних речовин.

Алкогольна залежність руйнує печінку, порушує роботу нервової системи, викликає тягу до алкоголю і часто є причиною конфліктів, зниження працездатності та соціальних проблем [4]. Вона гальмує роботу мозку, що може призвести до імпульсивних і небезпечних вчинків, травм, гормональних порушень і проблем із репродуктивним здоров'ям.

Наркотична залежність викликає серйозні порушення мозкової діяльності, руйнує особистість, викликає важкі захворювання і часто закінчується смертю [3,4]. Вживання наркотиків або алкоголю під час вагітності або перед зачаттям становить серйозну небезпеку для плода: можливі вроджені вади, пошкодження нервової системи, підвищення ризику викидня або народження дитини з вадами розвитку[5].

Залежність від азартних ігор або цифрових технологій також негативно впливає на психіку: викликає емоційні розлади, фінансові проблеми та поступове відчуження від суспільства.

За статистикою Всесвітньої організації охорони здоров'я, щорічно від куріння помирає понад 5 мільйонів людей, і більшість цих смертей пов'язана з пасивним курінням. Вживання психоактивних речовин може викликати фізичну залежність (коли організм не може функціонувати без нової дози і виникають симптоми абстиненції) і психологічну залежність (коли людина потребує вживання речовини, щоб отримати задоволення або полегшити свій внутрішній стан).

Залежність не виникає раптово: спочатку людина пробує щось «з цікавості», потім час від часу, пізніше регулярно, а врешті-решт вже не може зупинитися, бо процес виходить з-під її контролю.

Основними факторами є: недостатній самоконтроль і нездатність керувати емоціями; вплив друзів та оточення, що особливо помітно в підлітковому віці; бажання полегшити напругу або втекти від емоцій; активна реклама або популяризація певних шкідливих форм поведінки в ЗМІ; відсутність цікавих занять, хобі, а також незадоволеність власним життям.

Ознаки, які вказують на те, що людина вже страждає від залежності, такі: постійні думки про придбання нової дози; продаж особистих речей або крадіжка заради грошей; порушення пам'яті; зміна звичного кола спілкування; віддалення від близьких; втрата інтересу; поява тривоги або депресії; невиконання обіцянок «кинути»; вживання наодинці; необхідність поступового збільшення дози.

Найчастіше люди починають вживати шкідливі речовини з цікавості, бажання розслабитися або «відірватися» від проблем, під тиском однолітків, бажання здаватися більш зрілими або наслідувати авторитетних осіб, а також спроби впоратися зі складними емоціями [5,6].

Профілактика залежності включає формування здорового способу життя та заміну небезпечних моделей поведінки здоровими. Важливо заохочувати спорт, творчість та особистісний розвиток – це допомагає заповнити вільний час і дарує позитивні емоції без ризику для здоров'я. Не менш важливим є поширення точної інформації про негативні наслідки куріння, надмірного вживання алкоголю та наркотиків. Усвідомлення реальних ризиків сприяє більш відповідальному ставленню до власних рішень.

Корисно розвивати критичне мислення, вміння аналізувати інформацію та медіа-свідомість, щоб не стати жертвою маніпуляцій або привабливих, але небезпечних образів, що з'являються в рекламі та соціальних мережах.

Також необхідно навчитися технікам управління стресом, контрольованому вираженню емоцій і навичкам саморегуляції. Підтримка сім'ї, сприятливе соціальне оточення і довірчі відносини з близькими допомагають уникнути небезпечних впливів і значно знижують ймовірність розвитку шкідливих звичок.

Корисні звички найкраще впроваджувати поступово: невеликі, але послідовні зміни дають набагато кращі результати, ніж раптові, важко реалізовані рішення. Важливо ставити досяжні цілі, наприклад: «щодня

робити не менше 8000 кроків» або «протягом дня пити достатню кількість води».

Для підтримки мотивації корисно вести щоденник або журнал звичок, щоб бачити свій прогрес і залишатися натхненним. Позитивне оточення є не менш важливим: підтримка друзів, сім'ї або колег допомагає залишатися на шляху і закріплювати нові здорові звички.

Дотримання здорових звичок допомагає зміцнити імунну систему організму та зменшує ймовірність розвитку різних захворювань. Людина стає більш витривалою, енергійною і здатна ефективніше виконувати щоденні завдання. Здоровий спосіб життя позитивно впливає і на психіку: поліпшується настрій, зменшується напруга і стрес. Все це покращує загальну якість життя, підвищує самозадоволення і зміцнює віру у власні сили.

Крім того, людина, яка дбає про своє здоров'я, подає хороший приклад іншим, особливо дітям, які часто наслідують поведінку дорослих.

Підсумовуючи, можна сказати, що здоровий спосіб життя — це свідомий вибір, який вимагає самодисципліни та відповідальної поведінки, але натомість дає значні переваги: хороше здоров'я, внутрішню рівновагу та багато років активного життя. Відмова від шкідливих звичок і формування корисних звичок є основою фізичного та психічного благополуччя. Кожен має можливість поліпшити своє життя, якщо діятиме послідовно, наполегливо і чітко бачитиме свою мету.

Список використаних джерел та літератури:

1. «Як здорове харчування та фізична активність впливають на якість життя» URL: <https://phc.org.ua/news/yak-zdorove-kharchuvannya-ta-fizichna-aktivnist-vplivayut-na-yakist-zhittya> (дата звернення 02.12.2025)
2. «Здоровий спосіб життя найкраща профілактика захворювань» URL: <https://zs.zp.ua/wp-content/uploads/2023/11/Zdorovyuy-sposib-zhyttia.pdf> (дата звернення 02.12.2025)
3. Шкідливі звички та їх вплив на здоров'я людини. URL: <https://hth.gov.ua/news/1730792176/> (дата звернення 02.12.25)
4. «Здоровий спосіб життя». Гімназія №101 ДМР. URL: <https://gymnasium101.dp.ua/zdorovij-sposib-zhittya/> (дата звернення 02.12.25)
5. Шаульська А. Шкідливі звички та їх вплив на здоров'я людини. URL: <https://www.school-10.net/2022/12/22/1097/> (дата звернення 02.12.25)
6. Здоровий спосіб життя. Профілактика шкідливих звичок серед підлітків. URL: <https://25.lic.zhitomir.ua/zdorovyj-sposib-zhyttya-profilaktyka-shkidlyvyh-zvyчок-sered-pidlitkiv/> (дата звернення 02.12.25)