нормативної документації.

Робота спрямована на підвищення достовірності прогнозування довговічності кранових фермених конструкцій.

Практична цінність роботи полягає у запропонованих інженерних методах обліку впливу відхилення від прямолінійності осі стрижнів щодо меж міцності витривалості елементів ферм, а також рекомендаціях щодо її нормування з позиції забезпечення довговічності ферм.
Показано, що:

Вплив викривлення стрижнів кранових фермених конструкції на міцність і витривалість крана залежить від індивідуальних проектних характеристик конструкції, умов виготовлення і експлуатації.

Встановлення викривлених стержнів впливає на міцність та витривалість ферменої конструкції крана.

В умовах робочого режиму баштового крану для башти найбільш небезпечними є викривлення стойок секцій.

Збільшення відносної стріли прогину ділянки стойки між вузлами решітки відf = 0 до f = 0,005 при технологічно обумовлених ексцентриситетах поєднання стержнів у вузлу e = 20 … 50мм призводить к суттєвому зменшенню міцності і витривалості конструкції.

Допустимим можна вважати встановлення на башті крану КБ-403 стойок з викривленням ділянки стойки між вузлами решітки до f = 0,0025.

УДК 613.96

ПРИНЦИПИ (СТРАТЕГІЯ) ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ ДЛЯ ЗДОБУВАЧІВ ІТ-СПЕЦІАЛЬНОСТІ: КОМПЛЕКСНИЙ ПІДХІД ТА ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ

А. Клюй, група КН-23
В. Савченко, ст. викладач
Центральноукраїнський національний технічний університет

Здоровий спосіб життя є стратегічною необхідністю для здобувачів ІТ-спеціалістів, оскільки він є ключовим чинником у досягненні довготривалої продуктивності та психологічного комфорту.

Актуальність теми для студентів очевидна. Технологічний стрес виникає через постійну потребу вивчення нових технологій, що вимагає розвитку стратегій для підтримки психологічного здоров'я. Довгі робочі дні перед комп'ютером підвищують ризик проблем зі здоров'ям, зокрема зором і загальним фізичним станом, тому необхідно включати регулярні перерви та фізичні вправи. Підтримання високого рівня енергії є критично важливим для уникнення професійного вигорання та підтримки продуктивності, особливо під час сесій та проєктних робіт. Розуміння впливу фізичного здоров'я на розумову продуктивність дозволяє підтримувати високу ефективність в динамічному навчальному середовищі.

Це дослідження грунтується на результатах робіт провідних експертів у галузі здорового способу життя, таких як Байер К., Шейнберг Л., Желева О та Ильинич М. [1 - 3]. На основі аналізу вказаних джерел було розроблено аналітичну таблицю основних принципів здорового способу життя для здобувачів ІТ-спеціальності. Виокремлені ключові аспекти стали основою для формулювання практичних рекомендацій.

Таблиця 1. Основні принципи здорового способу життя для здобувачів ІТ-спеціальності.

Аспекти	Мета/ціль	Потенційні ризики	Інструменти моніторингу	Індикатори успіху	Практичні рекомендації
Сидячий спосіб життя	зменшення ризиків для фізичного здоров'я	хронічні захворювання хребта	додатки для нагадування про перерви; трекери активності	регулярні перерви кожні 30 хвилин	встановлення таймерів для перерв; організація робочого простору для зміни пози протягом дня
Фізична активність	покращення загального самопочуття	ожиріння, серцеві проблеми	фітнес-браслети; відеуроки	виконання 150 хвилин активності на тиждень	прогулянки, заняття спортом
Психологічне благополуччя	зниження рівня стресу	вигорання, депресія	додатки для медитації; щоденники настрою	відчуття зниження стресу, покращення настрою	медитація або реласкаційні техніки
Здоровий сон	підтримка оптимальної когнітивної функції	порушення сну, зниження уваги	додатки для відстежування сну	дотримання 7-9 годин сну на ніч	регулярний графік сну; мінімізація використання електроніки перед сном
Раціональне харчування	забезпечення енергії та поживних речовин	недостатнє споживання вітамінів; шлункові розлади	інформаційні портали, кулінарні блоги	раціональне харчування, достатнє споживання води	вибір збалансованих страв; регулярність прийому їжі
Відмова від шкідливих звичок	зменшення ризику хронічних захворювань і поліпшення загального здоров'я	залежність, хронічні захворювання	консультації зі спеціалістами	зменшення споживання або повна відмова від шкідливих продуктів	розробка плану відмови від шкідливих звичок; пошук альтернативного хобі

Розширення опису в контексті таблиці 1 дозволить обгрунтувати принципи здорового способу життя для студентів. Як бачимо, кожен з аспектів (таблиця 1) відіграє важливу роль у забезпеченні збалансованого підходу до здоров'я, який охоплює фізичне, психологічне та соціальне благополуччя сприяючи цілісному розвитку та самореалізації здобувачів ІТ-спеціальності.

У світлі викладеного, можна зробити висновок, що кожен з досліджених аспектів здорового способу життя суттєво впливає на успішність навчального процесу та загальне

благополуччя здобувачів ІТ-спеціальностей, що підкреслює важливість їх впровадження у щоденну практику.

Висновки:

1. Підвищення продуктивності та поліпшення якості життя можна досягти за допомогою прийняття принципів здорового способу життя: фізична активність, психологічне благополуччя, здоровий сон, раціональне харчуваня та відмова від шкідливих звичок.

2. Здобувачі ІТ-спеціальностей можуть зменшити ризики для свого фізичного здоров'я, використовуючи додатки для перерв, трекери активності та організуючи робочий простір для зміни позицій.

3. Фізична активність підвищує самопочуття та запобігає ожирінню та серцевим проблемам. Застосування фітнес-браслетів та відеоуроки допомагає стимулювати активність. Рекомендовані 150 хвилин активності на тиждень. Прогулянки та заняття спортом - доступні форми фізичної активності.

4. Забезпечення психологічного благополуччя зменшує стрес та попереджає вигорання й депресію у студентів. Використання додатків для медитації та щоденників настрою сприяє покращенню настрою і зниженню стресу.

5. Здоровий сон підтримує когнітивну функцію та увагу. Додатки для відстежування сну допомагають управляти якістю сну. Дотримання рекомендацій щодо тривалості та регулярності сну важливе для здоров’я.

6. Раціональне харчування забезпечує енергію та поживні речовини, попереджає недостатність вітамінів та шлункові розлади. Інформаційні портали та кулінарні блоги допомагають у виборі збалансованих страв. Регулярність прийому їжі сприяє загальному здоров'ю та енергії.

7. Відмова від шкідливих звичок зменшує ризик хронічних захворювань та поліпшує загальне здоров’я. Зменшення споживання або повна відмова від шкідливих продуктів є ключем до здорового способу життя у студентів. Розробка плану відмови від шкідливих звичок та пошук альтернативних хобі допомагають у здоровому життю.

Список літератури

1. Байер К., Шейнберг Л. Здоровый образ жизни / Пер. с англ. М. Д. Гроздовой и др. К.: Мир, 1997. 368 с.
2. Желєва О.І. Формування навичок здорового способу життя: метод. посіб. Золотоноша, 2014. 147с.
3. Ильинич М.В. Фізична культура студентів. - Х., 2002. 340 с.

УДК 004.7,69.05

ОГЛЯД AUTODESK NAVISWORKS, ЯК ІНСТРУМЕНТУ ПЕРЕВІРКИ АРХІТЕКТУРНО-БУДІВЕЛЬНИХ ПРОЕКТІВ

О. Сатула, група БІ-23
Науковий керівник: ***О. Кислун,*** доцент
Центральноукраїнський національний технічний університет

Інформаційні технології з їх розвитком стають важливим фактором в сучасному будівництві. Візуалізація проектів з наявною можливістю їх аналізу - один з найбільш перспективних інструментальних напрямів у цьому контексті. Navisworks і є таким інструментом, що спрямований на розв’язання завдання взаємодії між фахівцями, що працюють над проектом, координуючи та забезпечуючи якість будівельних процесів. Додаток розроблений компанією Autodesk, дозволяє об'єднувати дані з різних джерел, створюючи інтегровану модель проекту, і забезпечує можливість публікації та перегляду моделей у різних