



” Батрона Д., Латишев М., Петрова Н., Савка М., Цімболинець Н. Дотримання здорового способу життя здобувачами вищої освіти: харчування, сон, рухова активність. *Освіта. Інноватика. Практика*, 2025. Том 13, № 7. С. 20-25. <https://doi.org/10.31110/2616-650X-vol13i7-003>.

Batrona D., Latyshev M., Petrova N., Savka M., Tsimbolynets N. Dotrymannia zdorovoho sposobu zhyttia zdobuvachamy vyshchoi osvity: kharchuvannia, son, rukhova aktyvnist [Maintaining a healthy lifestyle by higher education students: nutrition, sleep, physical activity]. *Osvita. Innovatyka. Praktyka – Education. Innovation. Practice*, 2025. Vol. 13, No 7. S. 20-25. <https://doi.org/10.31110/2616-650X-vol13i7-003>.

УДК 378.091:613

DOI: 10.31110/2616-650X-vol13i7-003

**Даніела БАТРОНА<sup>1</sup>, Микола ЛАТИШЕВ<sup>2</sup>, Наталя ПЕТРОВА<sup>3</sup>,  
Маргарита САВКА<sup>4</sup>, Надія ЦІМБОЛИНЕЦЬ<sup>5</sup>**

<sup>1-5</sup> *Київський столичний університет імені Бориса Грінченка, Україна*

<sup>1</sup> <https://orcid.org/0009-0008-4146-5337>  
dobatrona.fzfv23@kubg.edu.ua

<sup>2</sup> <https://orcid.org/0000-0001-9345-2759>  
m.latyshev@kubg.edu.ua

<sup>3</sup> <https://orcid.org/0000-0001-7765-481X>  
n.petrova@kubg.edu.ua

<sup>4</sup> <https://orcid.org/0009-0004-1481-4184>  
mssavka.fzfv23@kubg.edu.ua

<sup>5</sup> <https://orcid.org/0009-0000-3247-2377>  
nitsimbolynets.fzfv23@kubg.edu.ua

### **ДОТРИМАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ ЗДОБУВАЧАМИ ВИЩОЇ ОСВІТИ: ХАРЧУВАННЯ, СОН, РУХОВА АКТИВНІСТЬ**

**Анотація.** У статті представлено результати емпіричного дослідження, присвяченого аналізу дотримання принципів здорового способу життя здобувачами вищої освіти. Основну увагу зосереджено на трьох ключових складових, що мають вирішальний вплив на фізичне, психоемоційне та соціальне благополуччя студентської молоді: раціональному харчуванню, режимі сну та рівні рухової активності. Дослідження проводилося у форматі онлайн-анкетування серед студентів Київського столичного університету імені Бориса Грінченка, участь у якому взяли 162 особи різного віку, статі та освітніх напрямів. Опитування дозволило виявити особливості моделей поведінки, що проявляються у повсякденних звичках, режимі дня та ставленні до фізичної активності як важливої складової здорового стилю життя. Отримані результати засвідчили, що частина студентів дотримується базових елементів здорового способу життя: харчується регулярно, підтримує належний рівень щоденної рухової активності та вдається до помірних фізичних навантажень. Водночас було виявлено низку поширених порушень: значна частка респондентів систематично нехтує сніданком, має нерегулярний або недостатній сон, а також не включає фізичні вправи до свого щотижневого графіка. Такі відхилення несуть потенційні ризики для працездатності, стресостійкості, адаптаційних можливостей організму та загального стану здоров'я студентської молоді, що знижує якість її життя. На основі отриманих результатів зроблено висновок про актуальність посилення профілактичної, освітньої та мотиваційної діяльності в закладах вищої освіти. Наголошується на важливості впровадження системного підходу до формування здорового способу життя, що сприятиме підвищенню рівня відповідальності студентів за власне благополуччя, формуванню свідомого ставлення до здоров'я та забезпеченню стабільного розвитку молодого покоління в сучасних умовах.

**Ключові слова:** здоровий спосіб життя; здобувачі вищої освіти; харчування; сон; рухова активність; анкетування.

**Daniela BATRONA<sup>1</sup>, Mykola LATYSHEV<sup>2</sup>, Natalia PETROVA<sup>3</sup>,  
Marharyta SAVKA<sup>4</sup>, Nadiya TSIMBOLYNETS<sup>5</sup>**

<sup>1-5</sup> *Borys Grinchenko Kyiv Metropolitan University, Ukraine*

<sup>1</sup> <https://orcid.org/0009-0008-4146-5337>  
dobatrona.fzfv23@kubg.edu.ua

<sup>2</sup> <https://orcid.org/0000-0001-9345-2759>  
m.latyshev@kubg.edu.ua

<sup>3</sup> <https://orcid.org/0000-0001-7765-481X>  
n.petrova@kubg.edu.ua

<sup>4</sup> <https://orcid.org/0009-0004-1481-4184>  
mssavka.fzfv23@kubg.edu.ua

<sup>5</sup> <https://orcid.org/0009-0000-3247-2377>  
nitsimbolynets.fzfv23@kubg.edu.ua

### **MAINTAINING A HEALTHY LIFESTYLE BY HIGHER EDUCATION STUDENTS: NUTRITION, SLEEP, PHYSICAL ACTIVITY**

**Abstract.** The article presents the results of an empirical study on the adherence to a healthy lifestyle among higher education students. The focus is placed on three key components that significantly influence the quality of student life: nutrition, sleep, and physical activity. The survey was conducted online and involved 162 students from Borys Grinchenko Kyiv Metropolitan University. Respondents were

asked to answer questions related to their daily habits and lifestyle features. The analysis revealed that some students follow healthy practices, such as regular lunch intake, daily physical activity (including walking), and moderate exercise. However, several problematic issues were also identified: skipping breakfast, irregular or insufficient sleep, and lack of structured physical training. Such lifestyle shortcomings may negatively affect both the physical and psycho-emotional well-being of students. The research findings highlight the need for comprehensive efforts to promote a healthy lifestyle in the student community. It is recommended to intensify preventive measures and awareness-raising initiatives in higher education institutions aimed at fostering a conscious attitude of young people toward their own health. The study concludes that only a systematic and targeted approach in this direction can help form responsible behavioral models necessary for the harmonious development of the individual.

**Keywords:** healthy lifestyle; higher education students; nutrition; sleep; physical activity; survey.

**Постановка проблеми.** Формування та підтримання здорового способу життя серед молоді є пріоритетним напрямом у сфері охорони здоров'я та освіти. Саме у період навчання у закладах вищої освіти здобувачі починають самостійно організовувати свій побут, приймаючи рішення щодо режиму дня, харчування та фізичної активності. У цей час закладаються звички, які впливатимуть на здоров'я впродовж усього життя. Водночас численні дослідження свідчать про наявність несприятливих змін у поведінці студентської молоді, зокрема зростання гіподинамії, нерегулярне харчування, нестача сну [2, 5, 10].

Здобувачі вищої освіти часто поєднують навчання з роботою, мають нестабільне емоційне навантаження та обмежені фінансові ресурси, що також впливає на їхній стиль життя. Ці фактори створюють ризики для розвитку шкідливих звичок та нехтування базовими принципами здоров'я. Відсутність чіткого режиму харчування, зниження фізичної активності, недосипання – це не лише загроза для самопочуття, а й чинник зниження академічної успішності та психоемоційної стійкості. Воєнний стан в Україні суттєво впливає на повсякденне життя здобувачів вищої освіти, зокрема на їхню психоемоційну стабільність і поведінкові звички. Постійна напруга, порушення звичного ритму життя та обмежений доступ до ресурсів можуть також негативно позначитися на дотриманні здорового способу життя [3, 9].

Дані, отримані на основі моніторингу дотримання здорового способу життя здобувачів вищої освіти, можуть бути використані для розробки профілактичних програм, освітніх курсів і заходів, спрямованих на зміцнення здоров'я цієї категорії населення.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** У сучасних умовах стрімкого зростання навчального навантаження, інформаційної перенасиченості та соціально-економічної нестабільності проблема формування і підтримки здорового способу життя серед студентської молоді набуває особливої актуальності. Дослідники дедалі частіше звертаються до аналізу окремих аспектів здоров'я молоді, зокрема пов'язаних із режимом дня, рівнем фізичної активності, якістю харчування та тривалістю сну. Однак, попри значну кількість наукових публікацій, існує потреба у комплексному вивченні цих компонентів у контексті специфіки студентського життя. Крім того, сучасні дослідження підтверджують тісний зв'язок між дотриманням здорового способу життя, харчовими звичками та рівнем фізичної активності студентів [6].

Так, у дослідженні Горобєва, Богдана та Роскіна [1] наголошується на важливості чіткого режиму дня для підтримки здоров'я здобувачів освіти. Автори підкреслюють, що раціональний розподіл часу між академічною діяльністю, фізичною активністю, сном та відпочинком є запорукою гарного самопочуття та підвищеної працездатності. Однак у цьому дослідженні бракує цілісного підходу, оскільки харчування – важливий компонент здорового способу життя – залишається поза аналітичним полем. Деякі автори відзначають, що рівень фізичної активності студентів також змінюється залежно від етапу навчання [7].

Даниленко і Батир [2] досліджують питання формування здорового способу життя серед молоді через просвітницьку роботу й популяризацію здорових звичок. Автори розглядають фізичну активність і збалансоване харчування як пріоритетні напрями профілактики захворювань і підвищення якості життя. Проте не аналізується реальний рівень дотримання цих рекомендацій у середовищі студентів, що обмежує практичну значущість результатів. Проблеми сну також виявляються важливим маркером способу життя: встановлено, що якість сну студентів тісно пов'язана з харчуванням та загальними поведінковими звичками [8].

У роботі Дворника та співавторів [3] основна увага приділяється здоровому способу життя населення України в умовах воєнного стану, з акцентом на психологічні й соціальні виклики. Незважаючи на важливість теми, дослідження не охоплює специфіку студентської молоді як окремої соціальної групи, яка характеризується унікальним поєднанням високого психоемоційного навантаження, обмежених ресурсів і особливої організації побуту. Проведений аналіз засвідчив, що фізична активність позитивно впливає на тривалість і якість сну студентів, що робить її важливим компонентом здорового способу життя [9].

Дослідження Латишева, Квасниці та Цісара [4] зосереджене на фізичному вихованні як складовій освітнього процесу у ЗВО. Автори наголошують на важливості залучення студентів до регулярної фізичної активності через навчальні програми. Разом із тим, у дослідженні не вистачає

аналізу впливу фізичної активності на інші аспекти способу життя студентів – зокрема, на якість сну та харчування, які в реальному житті тісно пов'язані між собою.

У роботі Пархоменка [5] порушено питання раціонального харчування та фізичних навантажень як ключових чинників здоров'я. Автор окреслює базові принципи збалансованого раціону та навантаження, проте подає їх переважно в загальному теоретичному контексті, без адаптації до специфіки студентського життя (змінний графік, обмежений доступ до якісної їжі, нестача часу тощо). Міжнародні дослідження демонструють, що під час пандемії COVID-19 студенти зі знизеним рівнем сну частіше вдавалися до нездорового харчування, що підкреслює важливість інтегрованого підходу до вивчення їхніх звичок [10].

Загалом, аналіз наукових джерел дає підстави стверджувати, що наявні дослідження часто фокусуються на окремих складових здорового способу життя студентів, залишаючи поза увагою їхню взаємозалежність. Відсутність комплексного підходу ускладнює розробку ефективних рекомендацій для практичного впровадження здорових звичок у повсякденне життя молоді.

У цьому контексті наше дослідження спрямоване на системне вивчення дотримання принципів здорового способу життя студентами, з акцентом на три основні компоненти: харчування, режим сну та рівень рухової активності. Метою є не лише виявлення поточного стану, але й визначення бар'єрів, що заважають реалізації здорових звичок у студентському середовищі. Роботу виконано в межах науково-дослідної теми кафедри фізичного виховання і педагогіки спорту «Інноваційні технології навчально-тренувального процесу у фізичному вихованні та спорті» (державний реєстраційний номер 0124U000490).

**Мета дослідження:** проаналізувати особливості здорового способу життя здобувачів вищої освіти, зокрема дотримання режиму харчування, сну та фізичної активності, з метою виявлення основних тенденцій

**Методи дослідження.** У дослідженні взяли участь 162 здобувачі вищої освіти Київського столичного університету імені Бориса Грінченка. Опитування проводилося протягом листопада–грудня 2024 року в онлайн-форматі за допомогою Google Forms, що забезпечило зручність збору даних та доступність для респондентів. Методом дослідження було анкетне опитування, спрямоване на вивчення особливостей здорового способу життя студентської молоді, зокрема в аспектах харчування, режиму сну та фізичної активності.

Анкета містила запитання, згруповані за трьома основними блоками: харчова поведінка, режим сну та рухова активність. Результати були зведені в таблиці та проаналізовані з використанням методів описової статистики (у вигляді абсолютних значень та відсотків).

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Дослідження складалося з трьох частин, перша частина стосувалася опитування про режим харчування. У цій частині проаналізовано особливості харчової поведінки здобувачів вищої освіти як один із ключових показників їх способу життя (табл. 1).

Аналіз відповідей на питання «Скільки разів на день Ви приймаєте їжу?» свідчить, що більшість респондентів дотримуються режиму харчування з «трьома-чотирма прийомами їжі на день». Зокрема, цей варіант у відповіді обрали більшість здобувачів вищої освіти (71,0%), що вказує на його поширеність серед опитаних. Менша частка учасників опитування (25,3%), повідомила про 1-2 прийоми їжі на день, що може свідчити про нерегулярне харчування або практику пропуску основних прийомів їжі. Лише шість респондентів (3,7%) вказали, що споживають їжу п'ять і більше разів на день.

Таблиця 1

Дотримання режиму харчування серед здобувачів вищої освіти

Питання	Варіанти відповідей		
	Так	Не завжди	Ні
Як Ви гадаєте, чи дотримуєтесь Ви здорового харчування?	32 (19,8 %)	91 (56,2 %)	39 (24,0 %)
Чи снідаєте Ви?	79 (48,8 %)	61 (37,6 %)	22 (13,6 %)
Чи обідаєте Ви?	112 (69,1 %)	48 (29,7 %)	2 (1,2 %)

Аналіз результатів опитування свідчить про неоднорідність харчової поведінки здобувачів вищої освіти. Найвищий рівень стабільності спостерігається щодо обіду: 69,1% здобувачів вищої освіти обідають регулярно, що може вказувати на сформовану звичку повноцінного прийому їжі в середині дня. Натомість лише 48,8% опитаних зазначили, що снідають щодня, а 37,6% – роблять це не завжди. Цей показник може свідчити про недостатню увагу до сніданку як до важливого елементу харчування, що забезпечує енергію на початку дня.

Щодо самооцінки респондентами власного харчування, тільки 19,8% вважають його здоровим, тоді як більшість (56,2%) відповіли «не завжди», а ще 24,0% – взагалі не вважають його здоровим. Це узгоджується з попередніми даними щодо нерегулярного сніданку та обмеженої кількості щоденних

прийомів їжі. Таким чином, незважаючи на певні позитивні тенденції (наприклад, регулярний обід), більшість здобувачів не дотримуються повноцінного та збалансованого режиму харчування.

Друга частина дослідження стосувалася дотримання режиму сну (табл. 2).

Таблиця 2

**Дотримання режиму сну серед здобувачів вищої освіти**

Питання	Варіанти відповідей		
	Так	Не завжди	Ні
Як Ви гадаєте, чи дотримуєтесь Ви режиму сну?	21 (13,0 %)	78 (48,1 %)	63 (38,9 %)
Чи лягаєте Ви спати в один і той же час?	31 (19,2 %)	64 (39,5 %)	67 (41,3 %)
Чи встаєте Ви вранці в один і той же час?	65 (40,2 %)	60 (37,0 %)	37 (22,8 %)

Аналіз відповідей на питання "Скільки годин на добу Ви спите?" показав, що найбільша частка респондентів (49,4%) – сплять 7-8 годин на добу. Це відповідає загальним рекомендаціям щодо здорового сну. Водночас 45,7% респондентів повідомили, що сплять менше 7 годин, що може свідчити про недосипання, спричинене навчальним навантаженням, роботою або іншими факторами. Лише вісім респондентів (4,9%) зазначили, що сплять більше 8 годин на добу.

Результати опитування демонструють низький рівень дотримання режиму сну серед здобувачів вищої освіти. Лише 13,0% респондентів вважають, що дотримуються режиму сну, тоді як 48,1% вказали на нерегулярність, а 38,9% – взагалі не дотримуються його. Ще менш стабільними виявилися звички щодо часу відходу до сну: 41,3% здобувачів вищої освіти ніколи не лягають спати в один і той самий час, і лише 19,2% дотримуються стабільного часу сну. Певно кращі показники простежуються щодо стабільного ранкового підйому – 40,2% респондентів встають в один і той самий час, що може бути зумовлено навчальним розкладом чи роботою. Проте значна частка здобувачів вищої освіти (37,0%) повідомила про нерегулярність, а 22,8% – про повну відсутність сталої звички. Таким чином, попри часткову стабільність ранкового підйому, загальна картина свідчить про відсутність чіткого режиму сну у більшості опитаних.

Наступним етапом дослідження, було опитування стосовно рухової активності (табл. 3).

Таблиця 3

**Особливості щотижневої рухової активності у здобувачів.**

Питання	Варіанти відповідей			
	Відсутні	1-2 рази	3-4 рази	5 разів та більше
Скільки разів на тиждень, Ви приділяєте заняттям з помірним або інтенсивним навантаженням?	15 (9,3 %)	58 (35,8 %)	52 (32,1 %)	37 (22,8 %)
Скільки разів на тиждень, Ви приділяєте ходьбі (більше 20 хвилин)?	2 (1,2 %)	20 (12,4 %)	43 (26,5 %)	97 (59,9 %)

Аналіз відповідей на питання «Як Ви гадаєте, чи достатній у Вас рівень рухової активності?» показав, що більшість респондентів (69,7%) вважають свій рівень фізичної активності достатнім. Водночас 19,2% респонденти відповіли «Не завжди», що може вказувати на періодичні труднощі з підтриманням регулярної фізичної активності. 18 осіб (11,1%) вважають свою рухову активність недостатньою.

Серед тих, хто займається у відповідь на питання «Яким видом рухової активності, Ви займаєтесь?», отримані наступні результати. Більшість респондентів займаються в тренажерному/спортивному залі (45,6%), також значна частина приділяє увагу оздоровчій ходьбі, біг або їзда на велосипеді (25,8%). Всі інші здобувачі вищої освіти (28,6%) займаються певними видами спорту або іншими видами рухової активності.

Аналіз частоти занять помірною або інтенсивною руховою активністю показує, що лише 22,8% здобувачів вищої освіти тренуються п'ять і більше разів на тиждень, що відповідає високому рівню активності. Близько третини опитаних (32,1%) займаються фізичною активністю 3–4 рази на тиждень, що також є цілком достатнім показником для підтримки здоров'я. Найбільша частка – 35,8% – тренуються лише 1–2 рази на тиждень, що може бути недостатнім для досягнення рекомендованого рівня активності. Особливої уваги потребує той факт, що 9,3% респондентів взагалі не займаються фізичною активністю з помірним або інтенсивним навантаженням.

Щодо регулярної ходьби тривалістю понад 20 хвилин, ситуація виглядає дещо краще. Абсолютна більшість респондентів (59,9%) вказали, що ходять пішки щонайменше п'ять разів на тиждень, що є позитивним свідченням щоденної мобільності. Ще 26,5% повідомили про 3–4 рази на тиждень, що також можна розцінювати як задовільний рівень активності. Разом з тим, 12,4%

респондентів обирають ходьбу лише 1–2 рази, а 1,2% взагалі не практикують піших прогулянок. Це може свідчити про малорухливий спосіб життя в певній частині здобувачів.

**Висновки і перспективи подальших досліджень.** Результати проведеного дослідження дозволяють зробити низку важливих висновків щодо особливостей дотримання здорового способу життя серед здобувачів вищої освіти. Хоча значна частина студентів демонструє наявність окремих позитивних практик – таких як регулярне харчування протягом дня, щоденна ходьба пішки, а також базова фізична активність, – водночас виявлено суттєві недоліки у формуванні системного підходу до власного здоров'я.

Зокрема, одним із найпоширеніших порушень є пропуск сніданку або його нерегулярність, що вказує на знижену увагу до базових принципів раціонального харчування. Також поширеними залишаються нестабільний режим сну, скорочення його тривалості, а іноді й повна відсутність чіткої гігієни сну. Ще одним слабким місцем є обмежена участь у заняттях із помірним або інтенсивним фізичним навантаженням, що свідчить про незбалансовану рухову активність більшості студентів.

Отримані дані підтверджують, що здоровий спосіб життя у студентському середовищі часто зводиться до епізодичних звичок, а не формується як інтегрована система поведінки, підтримувана знаннями, мотивацією та ресурсами. Це вимагає перегляду традиційних підходів до пропаганди здоров'я в закладах вищої освіти. Зокрема, йдеться про необхідність цілеспрямованої освітньо-профілактичної роботи, спрямованої на підвищення обізнаності студентів про взаємозв'язок харчування, сну й фізичної активності, а також про створення умов для впровадження здорових звичок у повсякденну рутину.

Перспективи подальших досліджень полягають у поглибленому вивченні мотиваційних чинників, які впливають на поведінку студентів у сфері здоров'я, а також в аналізі бар'єрів — як особистісних, так і зовнішніх (організаційних, соціальних, економічних) — що заважають формуванню стійкої культури здорового способу життя. Окремий науковий інтерес становить розроблення практичних моделей підтримки здоров'я студентів у межах освітнього середовища, з урахуванням індивідуальних потреб та особливостей студентського ритму життя.

**Конфлікт інтересів.** Автори підтверджують відсутність фінансових, особистих чи інших інтересів, що можуть розглядатися як потенційний конфлікт інтересів щодо публікації цієї статті.

**Фінансування.** Робота виконана за відсутності фінансової підтримки з боку будь-яких організацій.

**Доступність даних.** Це теоретичне дослідження не передбачає використання додаткових наборів даних.

**Використання штучного інтелекту.** Інструменти штучного інтелекту не використовувались при написанні цієї роботи.

#### Список використаних джерел

1. Горобей, М. П., Богдан, Ю. М., & Роскін, О. А. (2013). Особливості впливу режиму дня на стан здоров'я студентів. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Сер.: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт*, (112(3)), 148–150.
2. Даниленко, Н. В., & Батир, Р. Ю. (2021). Здоровий спосіб життя та засоби його формування. *Грааль науки*, (4), 502–510.
3. Дворник, М., Лазоренко, Б., Ларіна, Т., Громова, Г., Погорільська, Н., Савінов, В., & Гундертайло, Ю. (2024). Здоровий спосіб життя українців під час війни: первинний аналіз даних опитування. *Психологічні перспективи*, (43).
4. Латишев, М. В., Квасниця, О., & Цісар, В. (2024). Фізичне виховання здобувачів вищої освіти: огляд сучасних наукових досліджень. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова*, (7(180)), 93–97.
5. Пархоменко, В. А. (2022). Здоровий спосіб життя: раціональне харчування та фізичне навантаження. *Науковий простір: актуальні питання, досягнення та інновації*, 528.
6. Gualdi-Russo, E., Toselli, S., Marzouk, D., & Montalti, M. (2024). Health-related lifestyles among university students: Focusing on eating habits and physical activity. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 21(5), 626. <https://doi.org/10.3390/ijerph21050626>
7. Hoca, M., & Özduran, G. (2021). Physical activity levels and eating habits of students in different educational levels. *Progress in Nutrition*, 23(4), e2021040. <https://doi.org/10.23751/pn.v23i4.10436>
8. Kearney, J., & O'Sullivan, M. (2022). Sleep quality of higher education students during COVID-19 and its association with diet quality and lifestyle behaviours. *Proceedings of the Nutrition Society*, 81(OCE1), E3. <https://doi.org/10.1017/S002966512200043X>
9. Fanning, J., Mullen, S. P., & McAuley, E. (2021). Sleep and physical activity in university students: A systematic review and meta-analysis. *Sleep Health*, 7(4), 399–410. <https://doi.org/10.1016/j.sleh.2021.04.001>
10. Du, C., Zan, M. C. H., Cho, M. J., Fenton, J. I., Hsiao, P. Y., Hsiao, R., Keaver, L., Lai, C. C., Lee, H., & Ludy, M. J. (2021). Health behaviors of higher education students from 7 countries: Poorer sleep quality during the COVID-19 pandemic predicts higher dietary risk. *Clocks & Sleep*, 3(1), 12–30. <https://doi.org/10.3390/clocksleep3010002>

## References

1. Horobei, M. P., Bohdan, Yu. M., & Roskin, O. A. (2013). Osoblyvosti vplyvu rezhymu dnya na stan zdorov'ya studentiv. Visnyk Chernihivskoho natsional'noho pedahohichnoho universytetu. Ser.: Pedahohichni nauky. Fizychnye vykhovannya ta sport, (112(3)), 148–150.
2. Danilenko, N. V., & Batyr, R. Yu. (2021). Zdorovyi sposib zhyttya ta zasoby yoho formuvannya. Hraal' nauky, (4), 502–510.
3. Dvornyk, M., Lazorenko, B., Larina, T., Hromova, H., Pohorils'ka, N., Savinov, V., & Hunderaylo, Yu. (2024). Zdorovyi sposib zhyttya ukraintiv pid chas viyny: pervynnyi analiz danykh opytuvannya. Psykholohichni perspektyvy, (43).
4. Latyshev, M. V., Kvasnytsia, O., & Tsisar, V. (2024). Fizychnye vykhovannya zdobuvachiv vyshchoyi osvity: ohlyad suchasnykh naukovykh doslidzhen'. Naukovyj chasopys Ukrainy'skoho derzhavnogo universytetu imeni Mykhayla Drahomanova, (7(180)), 93–97.
5. Parkhomenko, V. A. (2022). Zdorovyi sposib zhyttya: ratsional'ne kharchuvannya ta fizychnye navan'tazhennya. Naukovyj prostrir: aktual'ni pytannya, dosiahnennya ta innovatsiyi, 528.
6. Gualdi-Russo, E., Toselli, S., Marzouk, D., & Montalti, M. (2024). Health-related lifestyles among university students: Focusing on eating habits and physical activity. International Journal of Environmental Research and Public Health, 21(5), 626. <https://doi.org/10.3390/ijerph21050626>
7. Hoca, M., & Özduran, G. (2021). Physical activity levels and eating habits of students in different educational levels. Progress in Nutrition, 23(4), e2021040. <https://doi.org/10.23751/pn.v23i4.10436>
8. Kearney, J., & O'Sullivan, M. (2022). Sleep quality of higher education students during COVID-19 and its association with diet quality and lifestyle behaviours. Proceedings of the Nutrition Society, 81(OCE1), E3. <https://doi.org/10.1017/S002966512200043X>
9. Fanning, J., Mullen, S. P., & McAuley, E. (2021). Sleep and physical activity in university students: A systematic review and meta-analysis. Sleep Health, 7(4), 399–410. <https://doi.org/10.1016/j.sleh.2021.04.001>
10. Du, C., Zan, M. C. H., Cho, M. J., Fenton, J. I., Hsiao, P. Y., Hsiao, R., Keaver, L., Lai, C. C., Lee, H., & Ludy, M. J. (2021). Health behaviors of higher education students from 7 countries: Poorer sleep quality during the COVID-19 pandemic predicts higher dietary risk. Clocks & Sleep, 3(1), 12–30. <https://doi.org/10.3390/clockssleep3010002>

| Матеріал надійшов до редакції: 02.06.2025 р. | Прийнято до друку: 15.07.2025 р. | Опубліковано: 30.09.2025 р. |

