

ИЗУЧЕНИЕ МНЕНИЯ СТУДЕНТОВ 1 КУРСА ПЕДАГОГИЧЕСКОГО УНИВЕРСИТЕТА О ЗДОРОВОМ ОБРАЗЕ ЖИЗНИ И ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧКАХ.

Н.Н.СУДИЛОВСКАЯ

Смоленский Государственный Педагогический Университет

Как известно, проблема здоровья детей, подростков в России в настоящее время является очень важной, так как лежит в сфере жизненных интересов общества, семьи, личности. Состояние здоровья подрастающего поколения, по мнению ведущих специалистов, зависит от множества внешних и внутренних факторов, одним из которых является образ жизни.

Цель и методы: Изучить мнение студентов 1 курса педагогического университета об образе жизни и распространении вредных привычек. Для этого были разработаны и заполнены 250 анкет, позволяющих судить о соответствии образа жизни студентов здоровому, оценить их физическую активность и наличие вредных привычек.

Результаты: Анализ данных о соответствии образа жизни студентов здоровому образу жизни показал, что большинство (41%) опрошенных считает, что ведет здоровый образ жизни, при этом достаточно часто (30%) студенты считают, что их образ жизни не соответствует здоровому, а в 29% случаев - что следуют не всем слагаемым здорового образа жизни. Анализ данных по уровню физической активности показал, что достаточная физическая активность отмечена только в 18,8% (47) случаев, 56 студентов (22,4%) ведет малоподвижный образ жизни.

Анализ вредных привычек касался выявления частоты и интенсивности курения и употребления алкогольных напитков. При этом отдельным вопросом была выделена частота и интенсивность потребления пива. В результате было выявлено, что в большинстве случаев студенты, поступившие на 1 курс университета не курят (84%), не злоупотребляют алкогольными напитками (47,6%) и пивом (50%). В тоже время в достаточно большом проценте случаев первокурсники употребляют пиво несколько раз в неделю (36%) и алкогольные напитки несколько раз в месяц (29,6%).

Выводы: Полученные результаты свидетельствуют о том, что первокурсники Смоленского педагогического университета не имеют достаточных знаний о том, что такое здоровый образ жизни и в большинстве случаев под здоровым образом жизни подразумевают соблюдение определенного режима или отказ от вредных привычек.