

ОТНОШЕНИЕ УЧАЩИХСЯ К ПРОБЛЕМЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Цель исследования: определить тенденции в отношении к своему здоровью и здоровому образу жизни студенческой молодежи и учащихся общеобразовательных школ Советского района.

Задачи:

- Определить отношение студентов к собственному здоровью.
- Оценить уровень знаний студентов об основах здорового образа жизни.

Методический инструментарий: авторский опросник И.М. Сорокиной «Отношение учащихся к здоровому образу жизни».

Выборку исследования составили ученики общеобразовательных школ, студенты ссузов (ВКИ и НПК) и вуза (НГУ, геолого-геофизический факультет НГУ) Советского района города Новосибирска.

Всего в исследовании приняли участие 236 человек в возрасте от 14 до 21 года (50,4% юношей и 49,6% девушек), преимущественно, жители Советского района (79%).

Пояснительная записка:

По данным статистики, за время обучения в школе около половины детей приобретают то или иное хроническое заболевание и только 10% выпускников полностью здоровы. Известно, что на состояние здоровья влияют как факторы, изменить которые человек не в силах (состояние окружающей среды, уровень развития медицины, наследственность), так и его собственное поведение, отношение к себе и своему здоровью. Именно образ жизни человека – главная составляющая среди причин его хорошего или плохого здоровья. Поэтому очень важно изучить отношение подростков к вопросам здоровья. Полученные в результате исследования данные будут использованы при планировании и проведении работы по воспитанию интереса молодежи к здоровому образу жизни, сохранению и укреплению своего здоровья.

Полученные результаты:

1. Четверть опрошенных молодых людей оценивают свое здоровье как отличное, чуть менее половины (47,5%) как хорошее и 22,5% как удовлетворительное.

Оценка учащимися собственного здоровья

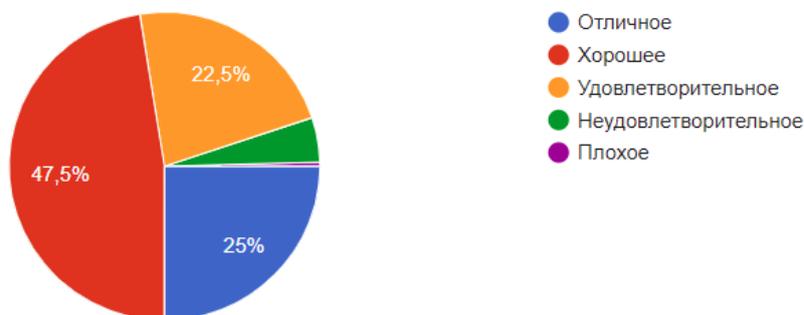


Рисунок 1. Оценка учащимися собственного здоровья.

2. Основными условиями сохранения здоровья для более, чем половины, опрошенных являются, так называемые внутренние факторы: здоровое питание (63,1%), знания о ЗОЖ (58,9%), регулярные занятия спортом (55,1%).

Менее половины респондентов отмечают роль внешних факторов, таких как хорошая наследственность (40,7%), хорошие экологические условия (47%), возможность качественного медицинского лечения (36,4%).

Условия сохранения здоровья

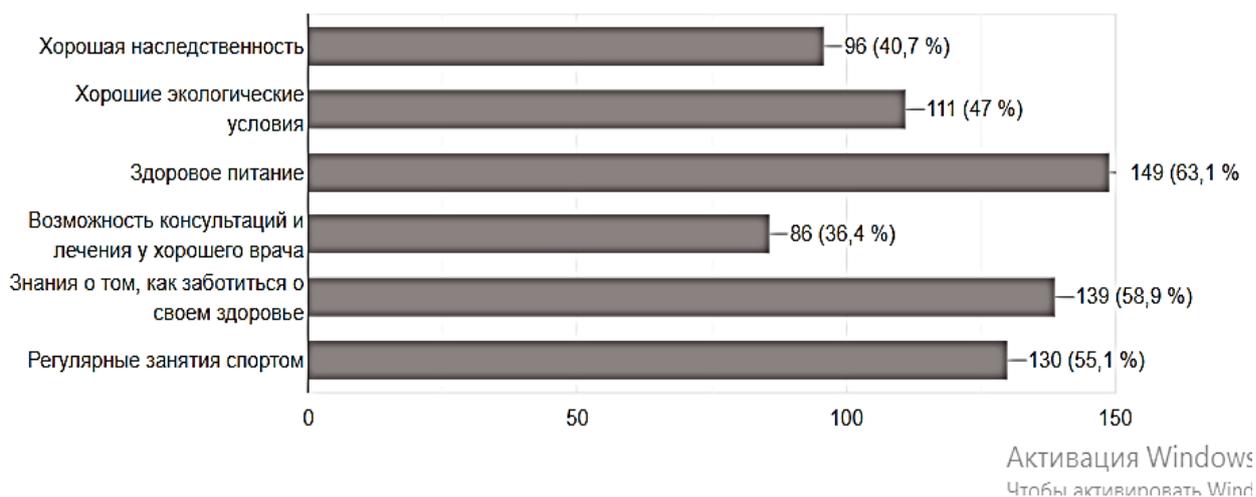


Рисунок 2. Оценка роли факторов сохранения здоровья

3. Более половины, опрошенных для укрепления своего здоровья занимаются спортом (55%), чуть меньше половины соблюдают режим дня и придерживаются здорового питания (40% и 43%). Ежедневные физические нагрузки имеют только 22,9% учащихся.

Регулярные меры по укреплению собственного здоровья

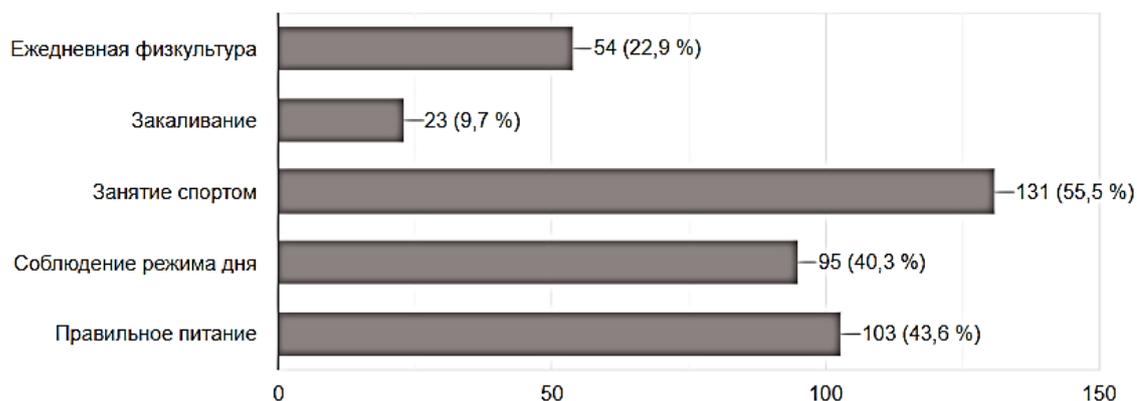


Рисунок 3. Регулярные меры по укреплению собственного здоровья

4. На свежем воздухе проводят около 2-х часов в день 25% опрошенных учащихся, около 2х часов в день – 40% и 31% – около 30 минут.

Длительность пребывания учащихся на свежем воздухе

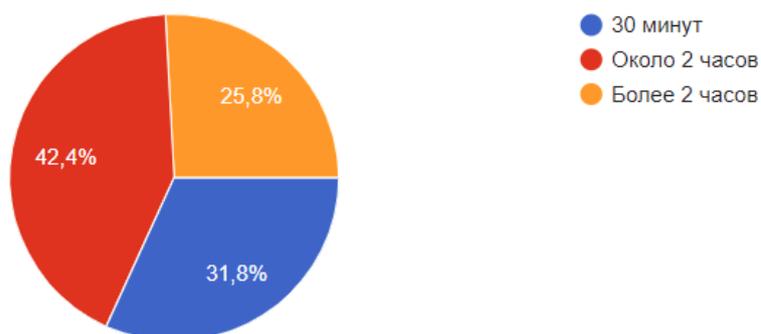


Рисунок 4. Длительность пребывания учащихся на свежем воздухе

5. Более половины семей, опрошенных (57,6%) не имеют каких-либо традиций укрепления здоровья. 26,3% в качестве семейной традиции ЗОЖ назвали совместные прогулки на природе.

Семейные традиции по укреплению здоровья

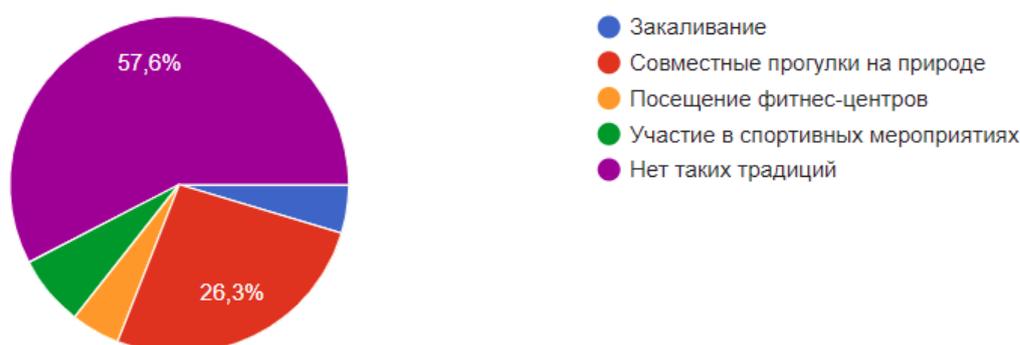


Рисунок 5. Семейные традиции по укреплению здоровья

6. Большинство опрошенных (64%) указало, что не имеет вредных привычек, 16,5% употребляют алкоголь, 15,7% курят. 3,8% указали, что употребляют ПАВ.

Вредные привычки учащихся

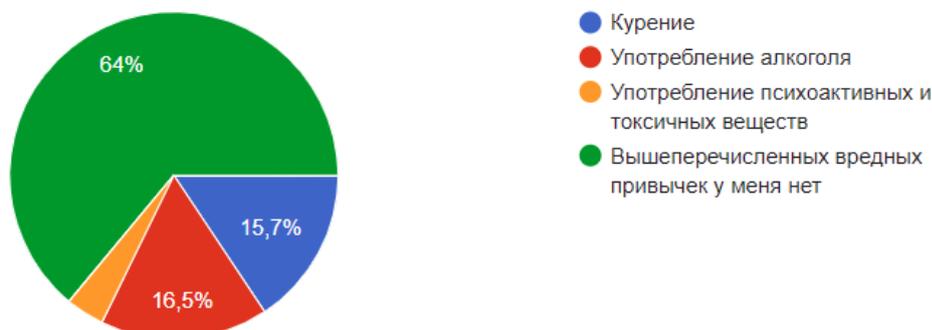


Рисунок 6. Вредные привычки учащихся

7. 43,2% молодых людей считают, что подростки курят, чтобы выглядеть круто и модно, 41,1% - чтобы забыть о проблемах и расслабиться.

Причины курения подростков, по мнению опрошенных



Рисунок 7. Причины курения подростков по мнению опрошенных

8. Более половины учащихся (52,5%) отмечают, что их родители не курят. В 47,5% семей опрошенных учащихся курят один или оба родителя.

Распространенность курения в семьях учащихся

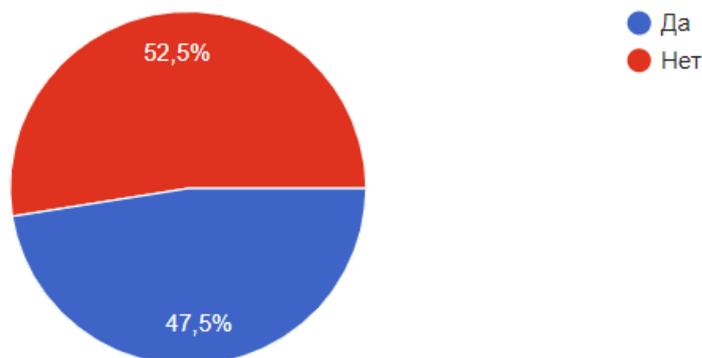


Рисунок 8. Распространенность курения в семьях учащихся

9. Большинство респондентов (67,4%) на вопрос, как они относятся к людям, употребляющим алкоголь, ответили, что им все равно, 24,6% отрицательно, 8% отметили положительное отношение.

Отношение к людям, употребляющим алкоголь

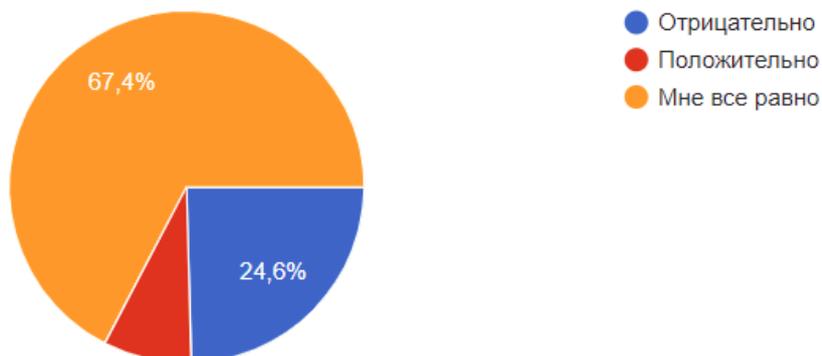


Рисунок 9. Отношение к людям, употребляющим алкоголь

10. 27,5% опрошенных учащихся оказывались в ситуации, когда им предлагали ПАВ.

Количество учащихся, которым предлагали ПАВ

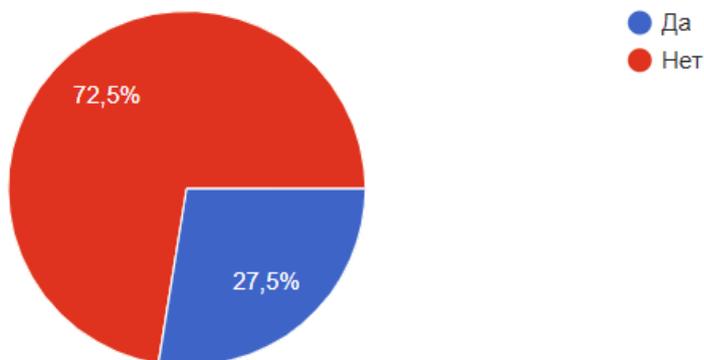


Рисунок 10. Количество учащихся, которым предлагали ПАВ

11. На вопрос, есть ли среди ваших друзей такие, кто употребляет ПАВ, 46,6% ответили, что нет, 26,7% не знают и у 27,7% есть друзья, употребляющие ПАВ.

Наличие у опрошенных друзей и знакомых, употребляющих ПАВ



Рисунок 11. Наличие у опрошенных друзей и знакомых, употребляющих ПАВ

12. При этом 43,2% опрошенных предложили бы другу, употребляющему ПАВ только свою помощь, 26,7% считают это личным делом каждого и выбирают не вмешиваться, и только 30,1% посоветовал бы обратиться за помощью к врачу и психологу.

Реагирование опрошенных на употребление ПАВ другом

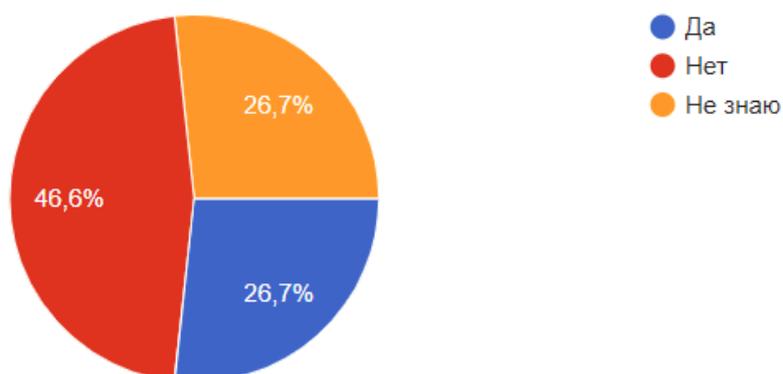


Рисунок 12. Реагирование учащихся на употребление ПАВ другом

Выводы

По результатам проведенного исследования можно сделать следующие выводы.

70% опрошенных учащихся оценивают собственное здоровье как отличное (22,5%) и хорошее (47,5%).

В целом молодые люди имеют представление о важности здорового образа жизни и собственной активности, направленной на его сохранение: важность правильного питания отмечают 63% опрошенных, регулярных занятий спортом 55,1%, знаний о ЗОЖ 58,9%.

При этом только около половины респондентов действительно придерживаются принципов ЗОЖ, около 15-16% курят и употребляют алкоголь, треть молодых людей проводит на свежем воздухе только 30 минут в день.

Более половины семей, учащихя (57,6%) не имеют каких-либо традиций укрепления здоровья, почти в половине семей (47%) курят один или оба родителя.

Около трети опрошенных (27,5%) оказывались в ситуации, когда им предлагали ПАВ. При этом среди молодых людей наблюдается тенденция к отстраненному реагированию на наличие вредных, разрушающих здоровье привычек у окружающих, считая это личным делом каждого: выбирают не вмешиваться, когда их друзья употребляют ПАВ (26,7%) и алкоголь (67,4%).

Полученные данные говорят о том, что далеко не все молодые люди, понимая важность собственной активности для сохранения здоровья, последовательны в реализации мер по его укреплению и поддержанию, так как у многих не сформирован навык ведения здорового образа жизни, чему способствует отсутствие соответствующих семейных традиций.