

## ОТНОШЕНИЕ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ К ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ

**Цель:** определить уровень представления студенческой молодежи о своем здоровье и здоровом образе жизни в целом.

**Заказчик:** Комиссия по делам несовершеннолетних и защите их прав Советского района города Новосибирска.

**Исполнитель:** МБУ Центр «Радуга»

**Время проведения:** 2020 г.

**Пояснительная записка:** В условиях снижения численности населения в стране, старения населения и уменьшения числа граждан трудоспособного возраста приоритетной задачей общества становится сохранение жизни и здоровья каждого молодого человека. Здоровье закладывается в детстве. В дальнейшей жизни человек может развивать и укреплять свое здоровье с помощью правильно выбранной стратегии и определенных усилий, прилагаемых для этого, но может и растрачивать его.

В последние годы возрастает тревога ВОЗ в отношении последствий, связанных с нездоровым образом жизни детей, подростков и молодежи. Поведение, способствующее возникновению и развитию болезней, отрицательно сказывающееся на здоровье, напрямую связано с существующим у человека мировоззрением и отношением к самому себе.

В связи с этим приоритетной психолого-педагогической задачей является изучение отношения молодежи к здоровью и здоровому образу жизни. Выводы по данным исследования позволят планировать и координировать просветительскую деятельность педагогов и психологов, направленную на формирование заинтересованного отношения к здоровью и здоровому образу жизни, и тем самым будет способствовать сохранению и улучшению здоровья молодого поколения.

### **Задачи:**

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

**Методический инструментарий:** Методика И.М. Сорокиной «Отношение учащихся к здоровому образу жизни».

**Выборку исследования** составили студенты колледжа Советского района города Новосибирска. Всего в исследовании приняли участие 100 человек в возрасте от 16 до 20 лет.

### **Описание исследования:**

Методика «Отношение учащихся к здоровому образу жизни» определяет знания молодежи о своем состоянии здоровья, о том, как можно свое здоровье улучшить или сохранить.

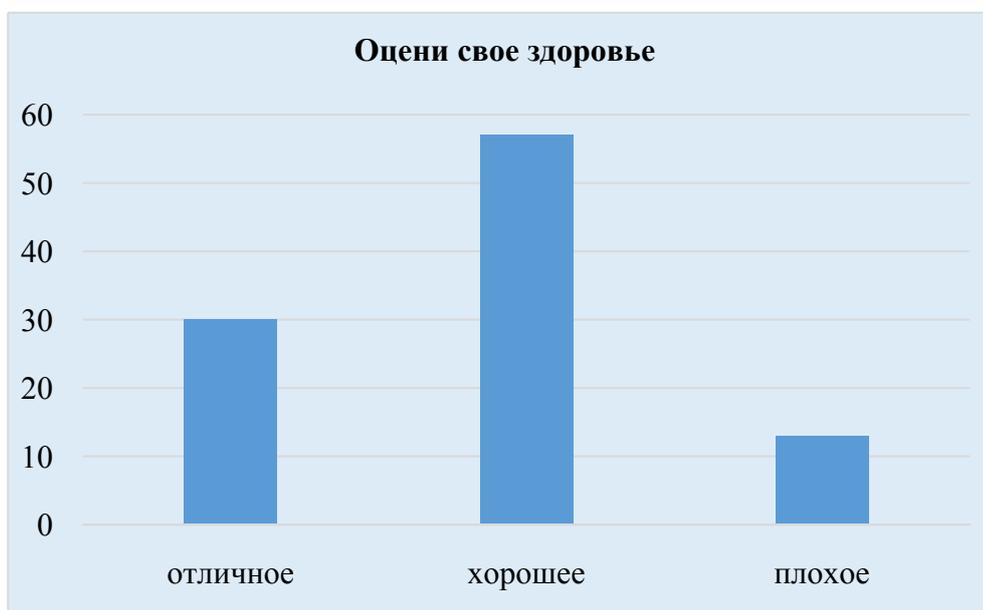
Выявляет уровень осведомленности молодого поколения об основах здорового образа жизни.

Исследование состояло из 15 вопросов, на некоторые можно было выбрать по несколько вариантов ответа, так же у студентов была возможность дописать свои варианты ответов на некоторые вопросы.

Первый вопрос - оценка своего здоровья.

Большинство учащихся, 57%, считают свой уровень здоровья хорошим.

Отличным - 30%, плохим - 17% (рисунок 1).



*Рисунок 1. Оценка уровня своего здоровья.*

В ходе опроса выяснилось, что у 40% протестированных нет традиций укрепления здоровья в семье, 22% подростков отметили, что занимаются спортом. 20% опрошенных отметили, что в их семьях есть традиция «Правильного питания», 15% опрошенных ответили, что в их семьях проходит профилактика ОРВИ (рисунок 2).



*Рисунок 2. Семейные традиции укрепления здоровья.*

На вопрос «Что вредит больше всего здоровью?»

- 55% ответили, что «вредные привычки» (алкоголь, табакокурение, употребление ПАВ).

- 39% опрошенных отметил пагубное влияние стресса на состояние здоровья.

«Недостаток сна» плохо сказывается на здоровье 22%, а «Недостаток отдыха» на 20% опрошенных (рисунок 3).



*Рисунок 3. Факторы, ухудшающие здоровье.*

На вопрос «Что помогает укрепить здоровье?»

- 55% опрошенных ответили «спорт»,
- 45% ответили «Правильное питание»,
- 39% испытуемых отметили «Полноценный сон» (рисунок 4).



*Рисунок 4. Виды деятельности, помогающие укрепить здоровье.*

В ответах на вопрос «Что ты делаешь для укрепления здоровья?». Отмечается высокий показатель «Ничего не делаю» - 23% и низкий показатель «Закаливание» - 10%. Скорее всего, это связано с непопулярностью темы закаливания в наши дни и с практическим отсутствием культуры закаливания в современных семьях, детских садах. 20% опрошенных придерживаются «Правильного питания», 16% -занимаются «Ежедневной физкультурой» (рисунок 5).



Рисунок 5. Действия по укреплению здоровья.

40% опрошенных ответили, что им лень заниматься регулярно спортом или они забывают это делать. «Слишком занят учебой» – выбрали этот вариант 31%. При этом 28% опрошенных заботятся о своем здоровье регулярно – это средний показатель (рисунок 6).



Рисунок 6. Причины недостаточности заботы о здоровье.

На вопрос «Есть ли у вас вредные привычки?»

- 48% испытуемых ответили, что нет – это меньше половины опрошенных.
- 22% студентов ответили, что употребляют ПАВ – тревожный показатель.
- 43% опрошенных признались, что курят.
- 36% - употребляют алкоголь (рисунок 7).

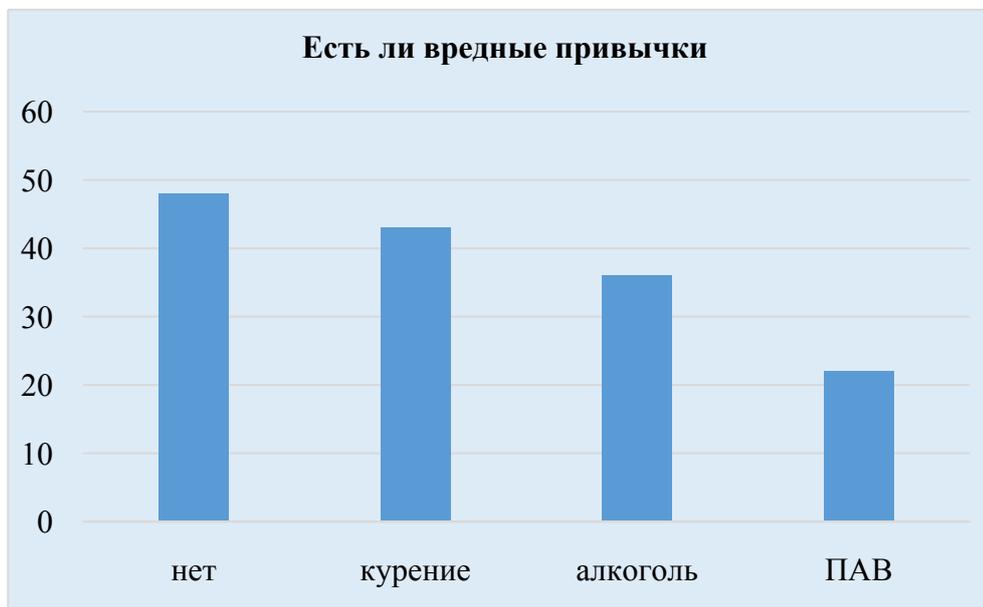


Рисунок 7. Наличие вредных привычек.

Среди ответов на вопрос «Как проводишь свободное время?» самым популярным ответом стал вариант «Гуляю» - 42% студентов. Практически одинаковыми по популярности вариантами являются «Сижу в ПК, телефоне» - 40%, и «Сплю отдыхаю» - 37%. Лишь 18% испытуемых ответили, что выбирают «спорт». 3% студентов выбрали «Свой вариант» - читают книги (рисунок 8).

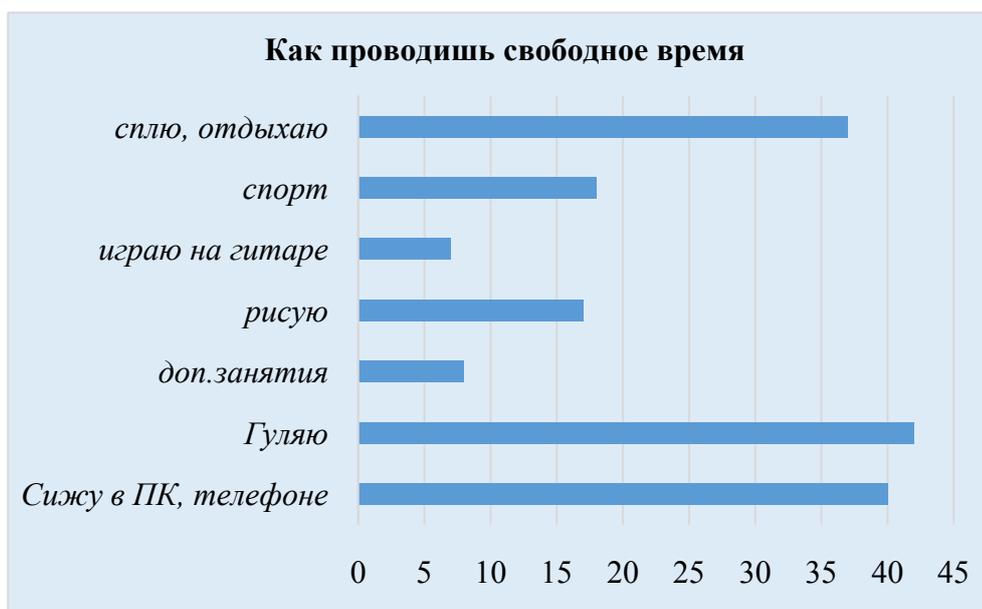


Рисунок 8. Виды проведения свободного времени.

Важным условием сохранения здоровья - 46% испытуемых отметили «Здоровый образ жизни», 37% – «Экология», 32% – «Наследственность», «Забота о своем здоровье» - этот варианты выбрали 26% опрошенных (рисунок 9).



Рисунок 9. Виды деятельности для сохранения здоровья.

Среди жизненных ценностей преобладает важность семьи – 35% опрошенных. В выбранной возрастной группе важная роль отводится дружбе – 27% испытуемых, здоровью достается третье место. Его важность отметили 17% студентов (рисунок 10).

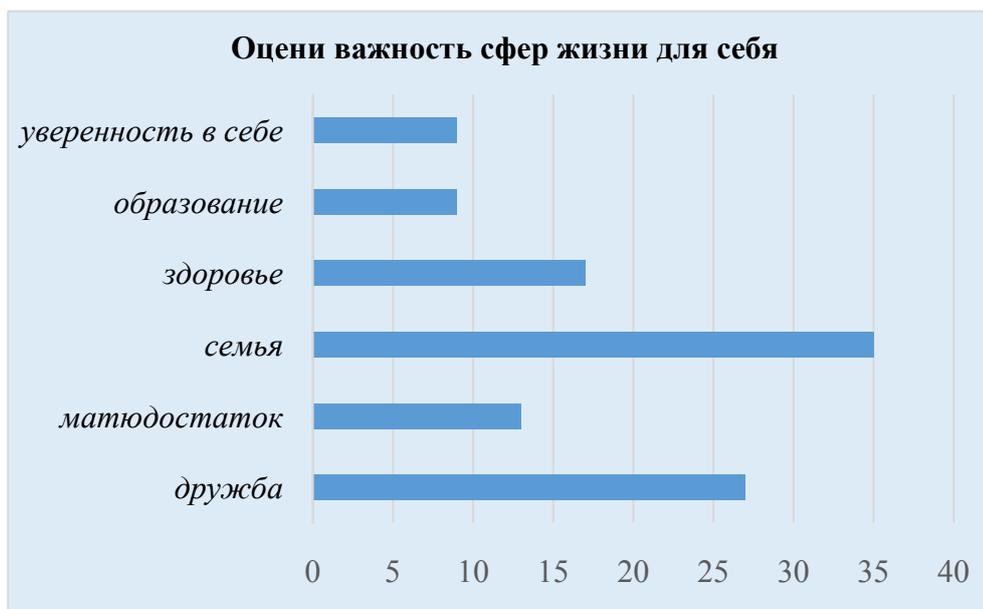


Рисунок 10. Сферы жизни по степени важности.

## **ВЫВОДЫ:**

1. 57% студентов оценили свое здоровье хорошим.
2. 48 % опрошенных ответили, что у них нет вредных привычек.
3. 35% - занимаются спортом.

В наши дни практически отсутствуют семейные традиции ведения здорового образа жизни, у многих не сформирован навык ведения здорового образа жизни, для большого процента опрошенных приоритетами являются семья и дружба. Здоровью не отводится должный уровень внимания.

Для многих свободное время – это прежде всего время ничего не делая, отсутствие стимула и призыва к самосовершенствованию.

Таким образом, можно сделать вывод о том, что в студенческом возрасте сложнее менять уже сформировавшиеся личностные установки, поэтому ответственное отношение к своему здоровью и здоровому образу жизни необходимо формировать у детей в более раннем возрасте.

### **Предложения:**

1. Проводить классные часы с родителями учащихся начальных классов о пользе закаливания и соблюдении режима дня.
2. Проводить брифинги с учащимися средней школьной ступени и старших классов об основах Правильного питания.
3. Прививать навык выполнения ежедневной утренней зарядки, как обязательной процедуры.
4. Проведение мероприятий по профилактике наркомании, алкоголизма, табакокурения.

Необходимо помнить, что прежде всего важно не допустить формирования вредных привычек у ребенка. Для этого, родители сами должны вести здоровый образ жизни: отказ от курения, употребления спиртного, психоактивных веществ!