ГОМЕЛЬ 2016

Министерство здравоохранения
Республики Беларусь
УО «Гомельский государственный
медицинский университет»

Материалы VI Международной научно-практической конференции

«СОВРЕМЕННЫЕ ПОДХОДЫ К ПРОДВИЖЕНИЮ ЗДОРОВЬЯ»

13 октября 2016 года
Гомель

Репозиторий ГрГМУ

МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ

УЧРЕЖДЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ
«ГОМЕЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ МЕДИЦИНСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»

СОВРЕМЕННЫЕ ПОДХОДЫ К ПРОДВИЖЕНИЮ ЗДОРОВЬЯ

Материалы VI Международной научно-практической конференции
(Гомель, 13 октября 2016 года)

Выпуск 6

Гомель
ГомГМУ
2016

Репозиторий ГрГМУ

УДК 613.96

ОБРАЗ ЖИЗНИ СТАРШЕКЛАССНИКОВ

Яцевич И. Л., Андронович А. А., Тищенко Е. М.

Учреждение образования
«Гродненский государственный медицинский университет»
г. Гродно, Республика Беларусь

Введение

Режим дня — основа здорового образа жизни. Правильное чередование труда и активного отдыха, регулярный прием пищи, определенное время подъема и отхода ко сну, выполнение ряда гигиенических мер позволяет длительно поддерживать высокий уровень работоспособности, избегать неоправданных нервных и психических перенапряжений, успешно управлять своими эмоциями. С учётом здоровья учащихся старших классов их отношение к здоровому образу жизни является актуальной проблемой для современной медицины [1, 2].

Цель

Оценить отношение старшеклассников к здоровому образу жизни.

Материал и методы исследования

Нами проводился опрос по специально разработанной анкете, в котором участвовали 150 респондентов (45 % юношей и 55 % девушек) в возрасте от 16 до 17 лет. В анкету было включено 18 вопросов открытого типа. Респондентами являлись ученики 11 классов городских школ.

Результаты исследования и их обсуждение

54 % респондентов придерживаются мнения, что здоровье — это прежде всего физический и психологический комфорт, 34 % — что это хорошее самочувствие и настроение, 7 % — отсутствие необходимости обращаться к врачу и 5 % — способность переносить нагрузки. 76 % респондентов указывают, что здоровый образ жизни — это отказ от вредных привычек, правильное питание и занятие спортом, 24 % — что это оптимальный двигательный режим, личная гигиена тела и положительные эмоции. 46 % анкетируемых ведут активный здоровый образ жизни, 38 % респондентов отмечают приверженность к здоровому образу жизни, а 16 % — не считают это целесообразным. 18 % опрошенных учащихся имеют пристрастие к табачным изделиям, 22 % — употребляют алкоголь, 4 % — крепкие алкогольные напитки. 60 % анкетируемых не имеют вредных привычек. 86 % респондентов осведомлены о последствиях чрезмерного употребления спиртных напитков для здоровья, 14 % — не знают о таких заболеваниях. 55 % опрошенных учащихся старших классов уверены, что приобщение человека к нездоровому образу жизни происходит под влиянием друзей и близких, а также из-за плохого воспитания.

89 % респондентов знают, что такое режим дня, 11 % — имеют смутные представления об этом. 52 % опрошенных учеников всегда завтракают дома перед учебой, 27 % — завтракают иногда и 21 % — не употребляют пищу утром. Постоянно питаются и удовлетворены качеством питания в школе 78 % анкетируемых, 17 % — иногда обедают в школьной столовой и 5 % — не считают это необходимым. 61 % респондентов полагают, что их рацион питания является правильным, а 39 % — не уверены в правильности своего рациона. 42 % опрошенных утверждают, что каждый день необходимо просыпаться с 9 до 11 ч, 36 % — с 7 до 9 и 22 % — после 11 ч. 43 % анкетируемых ложатся спать до 24 ч, а 57 % — после полуночи. 56 % опрошенных каждый день гуляют на свежем воздухе, 15 % — 3–4 раза в неделю, 29 % — 1–2 раза в неделю. 63 % респондентов проводят за компьютером 3–4 ч в день, 21 % — 1–2 ч и 16 % — более 5 ч в день. 95 % опрошенных полагают, что активные занятия спортом необходимы для поддержания здоровья и 80 % из них активно занимается спортом.

Выводы

Результаты исследования свидетельствует, что большое количество школьников осознают значимость здорового образа жизни и уверены в необходимости придерживать-

Репозиторий ГрГМУ

ся его принципов. Большая часть учащихся приписывает ответственность за отклонения от норм здорового образа жизни только самим себе, а не своим родителям, врачам или средствам массовой информации. Исследование также показало, что значительное число учеников придерживаются рационального режима дня в виде регулярного питания, правильного режима отдыха и труда, а также активного занятия спортом.

ЛИТЕРАТУРА

1. Влияние образа жизни на здоровье детей / Ю. В. Попова [и др.] // Актуальные вопросы перинатологии: сб. науч. тр. областной юбилейной научно-практической конференции с международным участием, посвященной 70-летию учреждения здравоохранения «Гродненский областной клинический перинатальный центр». — Гродно, 2015. — С. 395–397.

2. *Занько, Е. А.* Образ жизни семей, имеющих детей в возрасте 0–5 лет / Е. А. Занько, А. Г. Яровая, Е. М. Тищенко // Современные проблемы гигиенической науки и практики, перспективы развития: сб. матер. Междунар. конф., посвященной 65-летию кафедры гигиены и медицинской экологии БелМАПО. — Минск, 2014. — С. 142–144.

Репозиторий ГрГМУ