Міністерство освіти і науки України
Сумський державний університет
Наукове товариство студентів, аспірантів,
докторантів і молодих вчених СумДУ

ПЕРШИЙ КРОК У НАУКУ

Матеріали
IX студентської конференції
(Суми, 25 лютого 2018 року)

Суми
Сумський державний університет
2018

ДОСЛІДЖЕННЯ ВІДНОШЕННЯ ДО СВОГО ЗДОРОВ'Я ТА СПОСОБУ ЖИТТЯ СТУДЕНТІВ 1 ТА 4 КУРСУ ЛЕБЕДИНСЬКОГО МЕДИЧНОГО УЧИЛИЩА ІМЕНІ ПРОФ. М.І.СІТЕНКА

Ладур Тетяна, студентка Лебединського медичного училища імені проф. М.І.Сітенка, 4 мА

Формування здорового способу життя є головною ланкою профілактики в зміцненні здоров'я населення через зміну способу життя.

У даній роботі досліджено спосіб життя студентської молоді медичного училища. У дослідженні взяло участь 148 осіб, серед яких 52% – студенти 1 курсу, 48% – 4 курсу. Для анкетування опитувальник Р. Березовської «Ставленнядоздоров'я».

Проаналізувавши, звідки студенти беруть інформацію про здоровий спосіб життя та збереження свого здоров'я, виявили, що найбільший авторитет серед студентів 1 курсу мають інтернет – 35%, а серед студентів 4 курсу – викладачі – 45%, лікарі-викладачі – 25%., інтернет – 15%.

Домінуючими чинниками здоров'я студентів обох категорій є спосіб життя (36%, 32%) екологічна ситуація (25%, 28%), якість харчування (18%,35%), недбале ставлення про здоров'я (12%, 16%) та шкідливі звички (5%, 12%).

Оцінюючи життєві цінності студенти 1, 4 курсу найбільш цінними вважають щасливе сімейне життя – 75% та 63%, здоров'я – 49%, 90%. Найменший ранг отримали незалежність – 26%,25%, та визнання й повага оточуючих – 23%, 35%.

Серед чинників досягнення успіху в житті отримує здоров'я(72%, 88%), здібності (43%, 45%) та завзятість(35%, 43%). Найменше, на думку опитуваних, успіх залежить від везіння(16%, 18%).

Здоров'я студенти 1 курсу усвідомлюють як гарний настрій, відсутність хвороб. А студенти 4 курсу описують як «стан фізичного, психічного та соціального благополуччя».

Студенти 1 курсу відзначають, що здоров'я закладено генетично , це дар Божий. А студенти 4 курсу відзначають, що здоров'япо трібно

підтримувати , зокрема правильним харчуванням, фізичними вправами, здоровим способом життя.

Звідси можемо зробити висновок, що студенти 4 курсу обізнані про здоров'я, усвідомлюють шкідливість чинників, які можуть впливати на їхнє здоров'я.

Також були проаналізовані блоки способу життя. Можна стверджувати, що 36 % за характером сну відносяться до групи ризику, а 64 % - групи з благо приємним прогнозом. Проаналізувавши самопочуття вранці студентів, то 46 % досліджених можна віднести до групи благо приємного прогнозу та 54%- до групи ризику.

Досліджуючи сфери харчування, було виявлено, що 20% молоді приймають їжу 2 рази на день, 51 % - три рази на день, 24% - чотири рази на день та 5% - лише один раз. Щодо вживання продуктів, то перевагу віддають овочам, фруктам, м'ясу, молочним продуктам. Рибу вживають рідко, яйця майже щоденно.

У вільний час студенти перевагу віддають інтернету – 48%, 32% перегляду телепередач – 28%, 16%, заняття в секціях - 26%, 32%, бісероплетіння – 28%, 25%.

Роблять зарядку вранці лише 13% студентів, а 87% - не виконують її . 32% досліджених займаються танцями, а 24% - футболом, але 44% ніякому виду спорту не віддають перевагу. Одну годину в день для активного руху виділяють 36% та 34% студентів, дві години – 28% та 45%, 3 години – 12%, 14%.

Отже, аналізуючи отримані дані, ми бачимо, що більшість студентів і 1 і 4 курсу знають про здоровий спосіб життя, мають уявлення про чинники ризику, шкідливі звички, але не задумуються про підтримання здоров'я на достатньому рівні до виникнення проблем зі здоров'ям.

Що стосується відношення до свого здоров'я в майбутньому, то більшість студентів у майбутньому будуть вести здоровий спосіб життя та прагнуть змінити щось на краще. Це демонструє сприятливий прогноз на майбутнє.

У подальшій своїй роботі ми плануємо проводити заняття зі студентами першокурсниками щодо роз'яснення питання необхідності вести здоровий спосіб життя.

Керівник : Пухно С.М., викладач училища