

ОЦЕНКА ВЛИЯНИЯ УРОВНЯ ОБРАЗОВАНИЯ И СФЕРЫ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ НА ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

*А.М. Касумьян, А.С. Касумьян, Н.И. Новицкий, А.В. Шпаковская, 5 курс
Научный руководитель – Н.В. Перегонцева, к.м.н., старший преподаватель
Смоленская государственная медицинская академия*

Цель работы: Изучить влияние уровня образования и сферы деятельности на формирование здорового образа жизни.

Задачи: 1). Изучить и сравнить отношение к здоровому образу жизни групп с различным уровнем образования и различной сферой деятельности; 2) Выявить закономерности влияния уровня образования и сферы деятельности на формирование здорового образа жизни

Объект исследования: Всего в исследовании приняли участие 492 человека, из них – 50 школьников и 442 взрослых. Были проанкетированы учащиеся гимназии им. Н.М.Пржевальского г.Смоленска; студенты СГМА, СГУ, СмолГУ, СФМЭИ; врачи СОКБ, КБСМП, ГКБ №1.

Всем участникам исследования было предложено ответить на вопросы специально разработанной анкеты. После статистической обработки данных нами были получены следующие результаты:

Рациональный режим дня соблюдают 24% школьников, 8% студентов 1 курса СГМА, 4% студентов 4 курса СГМА и 0% врачей.

Занятия спортом популярны среди 24% школьников, 28% студентов 1 курса СГМА, 12% студентов 4 курса СГМА.

Курит 8% школьников, 16% студентов 1 курса СГМА, 16% студентов 4 курса СГМА, 8% врачей. Кроме этого по 2% студентов 1 курса СГМА подвержены таким вредным привычкам, как алкогольная и наркотическая зависимость, неправильное питание и интернет. Считают лень вредной привычкой 21% врачей.

Для укрепления здоровья 66% студентов 1 курса использует лекарства и витамины, среди студентов 4 курса таких 44%, а среди врачей – 42%.

Здоровым свой образ жизни считает 46% студентов 1 курса, 34% студентов 4 курса, 21% врачей.

Интересны результаты сравнения образа жизни студентов 4 курса разных ВУЗов г. Смоленска.

Режим дня рационален у 9% студентов СГМА, 12% студентов СмолГУ, 0% студентов СФМЭИ, 6% студентов СГУ.

Курение распространено среди 16% студентов СГМА, 22% студентов СмолГУ, 44% студентов СФМЭИ, 24% студентов СГУ.

Продолжительность сна достаточна у 12% студентов СГМА, 40% студентов СмолГУ, 14% студентов СФМЭИ, 43% студентов СГУ.

Стрессам подвержено 52% студентов СГМА, 34% студентов СмолГУ, 7% студентов СФМЭИ, 25% студентов СГУ.

Свой образ жизни считают здоровым 34% студентов СГМА, 32% студентов СмолГУ, 40% студентов СФМЭИ, 38% студентов СГУ.

Таким образом нами был сделан вывод о том, что уровень образования и сфера деятельности влияет на формирование взглядов о ЗОЖ. На основе полученных результатов можно дать следующие рекомендации:

1. Основы ЗОЖ закладываются в семье. Выбирая занятия физической культурой, рациональное питание, прогулки на свежем воздухе родители делают важный вклад в здоровье будущего поколения.

2. Преподаватели школ и ВУЗов не должны забывать о том, что составление рационального расписания, создание благоприятной психологической обстановки на занятиях, объяснение мате-

риала в доступной форме уменьшат стрессовый фактор, сделают режим дня более рациональным, улучшат настроение как студентам, так и преподавателям.

3. Если бы врачи соблюдали даже 50% рекомендаций, которые они дают своим пациентам, то гораздо меньше бы болели.

4. Социальная реклама должна быть позитивной, интересной и ненавязчивой, позволяющей в первую очередь оценить все прелести ЗОЖ.