

## Анализ отношения студентов к здоровому образу жизни

*Степаненко Полина Алексеевна*

*Приамурский государственный университет имени Шолом-Алейхема*

*Студент*

### Аннотация

Цель статьи – провести анализ распространения ЗОЖ среди студентов ПГУ им. Шолом-Алейхема. Для написания данной статьи использовались такие методы исследования, как описание, опрос и анализ. Результат исследования – проведён анализ распространения ЗОЖ среди студентов, который показал, что большинство из них не считают это значимым.

**Ключевые слова:** здоровый образ жизни, физическая активность, вредные привычки, организм

## Analysis of students' attitude to a healthy lifestyle

*Stepanenko Polina Alekseevna*

*Sholom-Aleichem Priamursky State University*

*Student*

### Abstract

The purpose of the article is to analyze the spread of healthy lifestyle among students of Sholom-Aleichem Priamursky State University. Research methods such as description, survey and analysis were used to write this article. The result of the study is an analysis of the spread of healthy lifestyle among students, which showed that most of them do not consider it significant.

**Keywords:** healthy lifestyle, physical activity, bad habits, body

### 1 Введение

#### 1.1 Актуальность

В настоящее время всё больше пропагандируется здоровый образ жизни. Современная молодежь не считают здоровье важной ценностью и предпочитают не придавать ему значения. Важно, чтобы и взрослые и дети овладевали знаниями факторов, способов и средств, укрепляющих здоровье, обладали привычкой постоянно осуществлять меры, направленные на его сохранение, чтобы им было свойственно активное отношение к своему здоровью и здоровью окружающих людей.

Существуют общепринятые рекомендации для поддержания здорового образа жизни:

1. Регулярные физические упражнения являются важной составной частью здорового образа жизни. По данным Всемирной организации здравоохранения около 60% населения в мире не получает достаточной

физической нагрузки. Каждый из вас может выбрать себе по возрасту, желанию, своим способностям и состоянию здоровья различные упражнения из йоги, пилатеса, суставной гимнастики, скандинавскую ходьбу, бег, бодибилдинг, велосипедные прогулки и др. Важно, чтобы вы включили в свою повседневную жизнь необходимые упражнения для поддержания себя в форме. Рекомендуется на них тратить не менее 30 минут ежедневно.

2. Рациональное питание. Ваше здоровье во многом зависит от полноценного и рационального питания. Чтобы вы были здоровыми, на многие годы сохранили активность, творческую работоспособность, вы должны получать с пищей не только необходимое количество энергии, белков, углеводов, жиров, но и такие вещества как клетчатка, витамины и минеральные вещества. Их недостаток в пище, неправильные соотношения могут привести к нежелательным последствиям. Продукты с высоким содержанием насыщенных жиров и сахара может привести к ожирению и другим проблемам со здоровьем. Поэтому ваш рацион должен умеренным и включать в себя большой процент натуральных продуктов, таких как фрукты и овощи (до 60%), значительно быть снижено потребление сладких и жирных продуктов. Следите за своим весом.

3. Режим отдыха и сна. Здоровы вы будете лишь тогда, когда наряду с плодотворной работой научитесь разумно отдыхать и восстанавливать свои силы. Надо стараться не переутомляться ни физически, ни умственно. Научитесь по возможности расслабляться в любой обстановке. Необходимо ложиться спать не позже 23 часов, на сон надо отводить не менее 7-8 часов. Постоянное недосыпание отрицательно может сказаться на вашем здоровье.

4. Питье чистой воды. Известно, что наш организм примерно на 2/3 состоит из жидких субстанций. Основу всех клеток, тканей, крови, лимфы и т.д. составляет вода. За день организм теряет около 2,4 л воды. Поэтому правильная гидратация необходима для нормального функционирования организма. Следует помнить, что малейший недостаток воды может вызвать самые серьезные последствия для здоровья. Рекомендуется в течение дня выпивать не менее 1,5-2 л воды. К тому же она является хорошим средством внутреннего очищения организма, а также обладает лечебными и гигиеническими свойствами.

5. Баня (сауна). Баня является лечебным и оздоравливающим средством. Банные процедуры стимулируют деятельность всех органов нашего организма. Поэтому баня должна стать неотъемлемым компонентом вашего здорового образа жизни. Заведите себе за правило обязательно посещать баню (сауну) один раз в неделю.

## 1.2 Обзор исследований

Д. Бюттнер в своей книге рассмотрел факторы, определяющие образ жизни людей [1]. М.А.Кривко в статье выявил, что мешает студентам вести здоровый образ жизни [2]. Л.С.Засимова и М.Г.Колосницына в совместном исследовании рассмотрели представления студентов о ЗОЖ [3].

### 1.3 Цель исследования

Целью исследования является анализ отношения студентов к здоровому образу жизни.

### 2 Материалы и методы

Для проведения исследования, использовались такие методы, как описание, опрос и анализ. Чтобы выяснить, насколько здоровый образ жизни распространён среди студентов ПГУ им. Шолом-Алейхема, был проведён опрос, где были заданы вопросы, касающиеся жизни каждого из них. К опросу привлечено 22 студента 1 курса факультета филологии, истории и журналистики.

### 3 Результаты и обсуждения

В ходе опроса были получены следующие результаты (рис. 1,2,3,4,5)

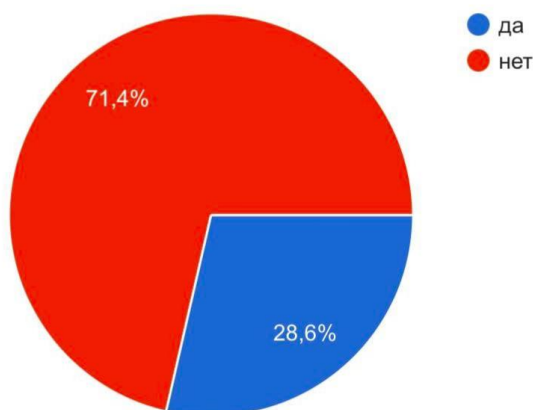


Рисунок 1. Придерживаетесь ли вы здорового образа жизни?

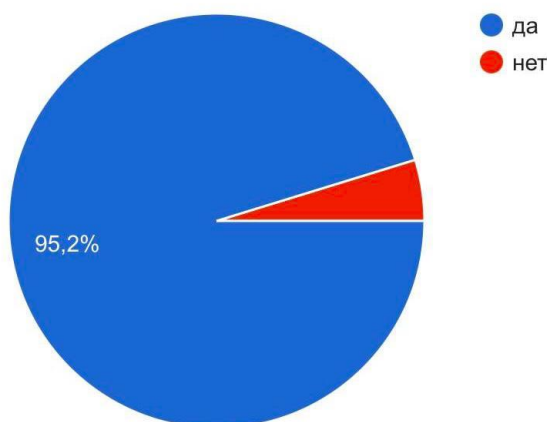


Рисунок 2. Есть ли у вас вредные привычки?

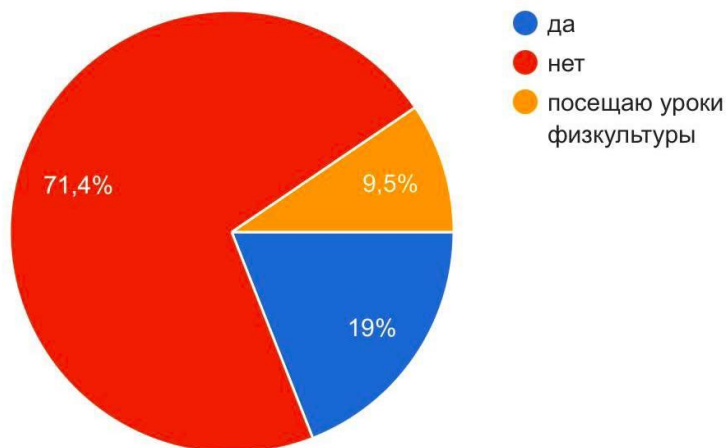


Рисунок 3. Занимаетесь ли вы спортом?

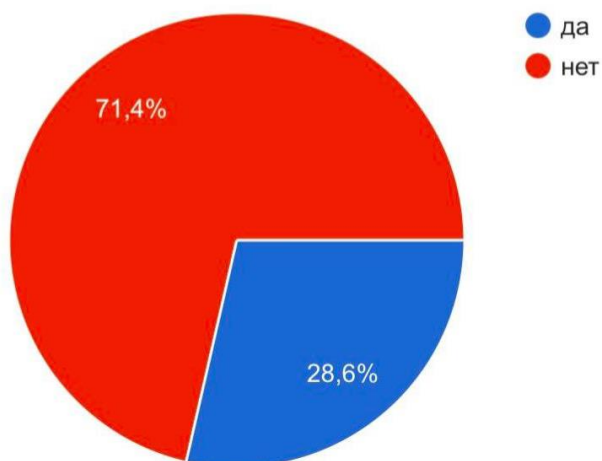


Рисунок 4. Следите ли вы за своим питанием?

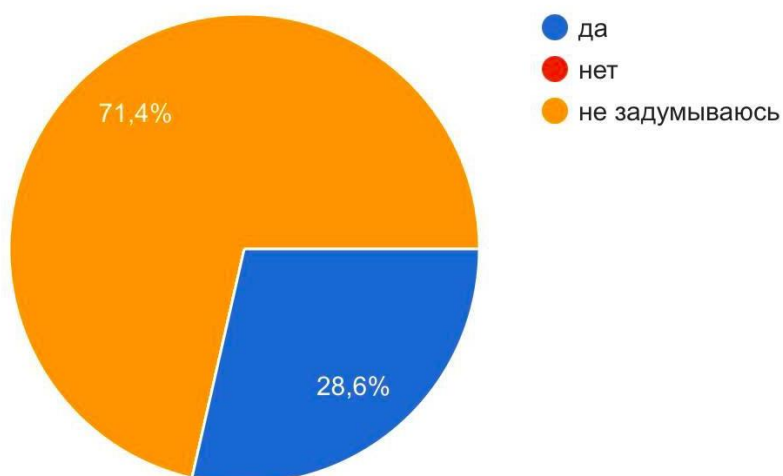


Рисунок 5. Как вы считаете: важен ли здоровый образ жизни?

**Вывод**

Таким образом, большинство студентов не задумываются о важности здорового образа жизни. Также, они имеют вредные привычки и не следят за питанием. Чтобы это предотвратить, нужно придерживаться основных правил ЗОЖ и исключить вредные привычки.

**Библиографический список**

1. Бюттнер Д. Голубые зоны. 9 правил долголетия, от людей, которые живут дольше всех. М.: МИФ, 2015. С. 104-106.
2. Покатилов А. Б., Кривко М. А. Об отношении молодых людей к факторам здорового образа жизни //Главный врач Юга России. 2014. №. 2 (39). С. 15-18.
3. Засимова Л. С., Колосницына М. Г. Формирование здорового образа жизни у российской молодежи: возможности и ограничения государственной политики (по материалам выборочных исследований) //Вопросы государственного и муниципального управления. 2011. №. 4. С. 116-129.