

*И.А. Полетаева¹, А.В. Крючкова¹, Ю.В. Кондусова¹,
С.В. Старцева¹, Е.С. Грошева²*

ОСВЕДОМЛЁННОСТЬ ПОДРАСТАЮЩЕГО ПОКОЛЕНИЯ ОБ ОСНОВНЫХ ПРИНЦИПАХ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

¹*ФГБОУ ВО ВГМУ им.Н.Н. Бурденко Министерства здравоохранения Российской Федерации,
каф. организации сестринского дела;*

²*ФГБОУ ВО Воронежский государственный педагогический университет*

Резюме. В настоящее время процент здоровых людей в стране постоянно снижается. Здоровье взрослого человека напрямую связано со здоровьем подрастающего поколения. Из нездорового подростка не может вырасти здоровый взрослый человек. И эта ситуация усугубляется с каждым годом.

Когда же нужно начинать прививать принципы здорового образа жизни? На этот вопрос ответ очевиден - как можно раньше. От того, что и как будет заложено в человеке с раннего детства, во многом будет зависеть его образ жизни, принципы поведения в обществе и здоровье.

Нами было проведено анкетирование 65 студентов 1 курса лечебного и педиатрического факультета Воронежского государственного медицинского университета по вопросам осведомлённости об основных принципах здорового образа жизни.

По результатам анкетирования, мы сделали вывод о том, что, не смотря на то, что большинство опрошенных всё таки знают, что такое здоровый образ жизни и основные его принципы, всё таки не спешат следовать этим принципам в жизни.

Ключевые слова: принципы, здоровый образ жизни, подростки, анкетирование.

Актуальность. В настоящее время статистические данные говорят о том, что с каждым годом в общей популяции процент здоровых детей снижается [5]. Растёт заболеваемость хроническими неинфекционными заболеваниями, такими как гастрит, бронхит и другие, распространённость которых связана с неблагоприятными экологическими условиями и неправильном образе жизни подрастающего поколения. И с каждым годом ситуация ухудшается [1,4,6].

На сегодняшний день полностью здоровы только 14 % школьников, 50% имеют функциональные отклонения, а 35 % – хронические заболевания [8]. Среди подростков 12 – 15 лет за последние пять лет в пять раз выросла частота нарушений органов зрения и нарушений осанки, в четыре раза увеличилось количество нервно-психических расстройств, в три раза возросло наличие отклонений в здоровье органов пищеварения [2,3].

Возникает резонный вопрос «Когда именно нужно формировать знания о здоровом образе жизни?» ответ очень прост: как можно раньше [8].

От того, что будет заложено в человеке с самого раннего детства, во многом будут зависеть его мировоззрение, культура и образ жизни [7].

Материал и методы исследования. Мы провели исследование мнения 65 студентов 1 курса лечебного и педиатрического факультетов Воронежского государственного медицинского университета по вопросам здорового образа жизни. В анкету вошло 8 вопросов касающихся принципов, и образа жизни самих студентов. Анкетирование было анонимным для объективности полученных данных. Среди опрошенных было 45 девушек и 20 юношей в возрасте от 17 до 19 лет.

Полученные результаты и их обсуждение. После обработки анкет, мы получили следующие результаты.

На вопрос что такое здоровый образ жизни 98%, это 63 человека, ответили, что это образ жизни направленный на сохранение здоровья и 2%, это 2 человека, ответили, что это соблюдение режима дня, правильного питания и занятия спортом

Является ли ваш образ жизни здоровым? На этот ответ положительно ответили только 15 респондентов, что составило 23%, отрицательно ответили 18 респондента, это 27%, частично ответили 24% опрошенных (16 человек) и 26%, 17 респондентов, ответили не знаю (рис. 1).

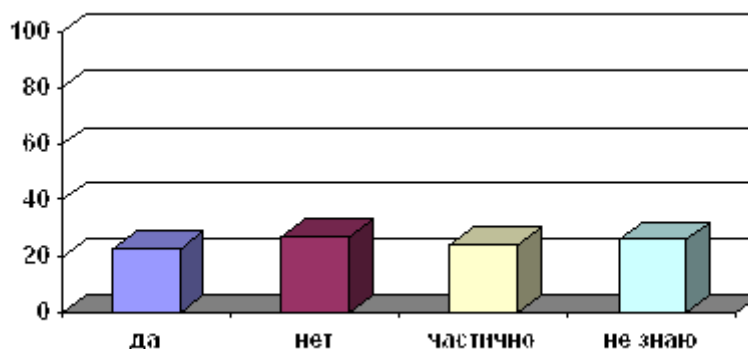


Рис. 2. Является ли ваш образ жизни здоровым?

При этом 25% опрошенных отметили, что изменить свой образ жизни их могла бы заставить болезнь, ещё 53% отметили пример родителей и 22% пример уважаемых ими людей, как стимул к изменению своего образа жизни.

На вопрос, на сколько успех зависит от образа жизни человека, ответы распределились следующим образом: 50% (33 респондента) ответили, что не зависит, 32% (21 человек) сказали, что на 80-100% и от 10 до 40% от образа жизни зависит успех отметили 18% респондентов, это 12 человек (рис. 2).

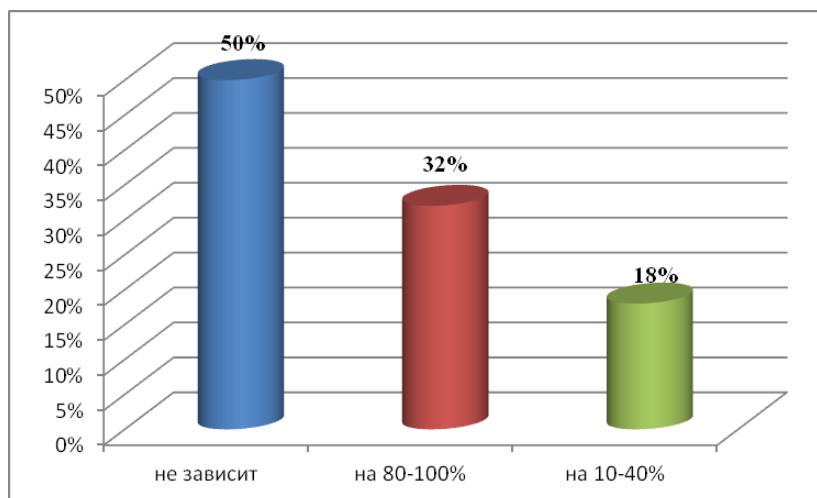


Рис. 2. Зависимость успеха от образа жизни человека.

На вопрос, для чего вы бы стали вести здоровый образ жизни - 38%, это 25 опрошенных выбрали ответ, чтобы жить долго, ещё 15%, это 10 человек, выбрали ответ, чтобы красиво выглядеть и 48%, 31 человек, дали ответ, чтобы не беспокоили болезни

Наличие вредных привычек у себя отрицают 47 респондентов (72%), 5 человек (8%) из всех опрошенных в данный момент имеют укоренившиеся вредные привычки. Наличие разового опыта приобщения к вредным привычкам признали 95% опрошенных (62 человека)

На вопрос, обсуждаете ли вы свои проблемы с родителями 18% ответили положительно, 27% опрошенных ответили отрицательно, ещё 41% респондентов выбрали ответ – пытаюсь, но не получается высказаться потому, что стесняюсь и 15% опрошенных так же пытаются поговорить с родителями, но они их не понимают (рис 3).

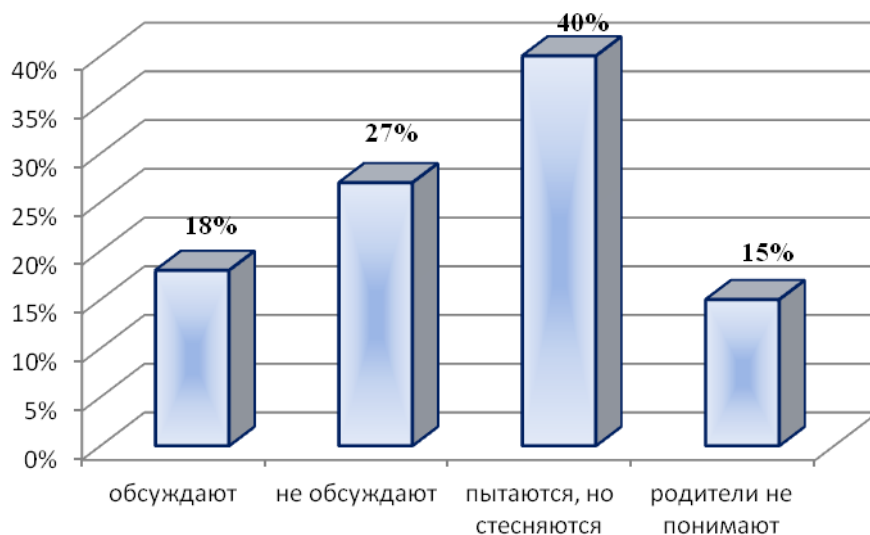


Рис. 3. Общение с родителями (в %).

Выводы. По результатам анкетирования видно, что, не смотря на то, что большинство опрошенных знают, что такое здоровый образ жизни, они не стремятся следовать его принципам. Большинство опрошенных пробовали употреблять алкоголь, курить, а 8% респондентов имеют в настоящий момент вредные привычки. Также не понимание со стороны родителей и боязнь быть ими не понятыми, приводит к стрессовому фактору в жизни подростка. Что способствует психическому и физическому дискомфорту, который при длительной воздействии на растущий организм приводят к развитию болезней. Из всех опрошенных только 18% не боятся поделиться с родителями своими проблемами.

Здоровый образ жизни подростков не просто слова. Он помогает человеку не только чувствовать себя полноценно, но еще и является своеобразным выбором жизненной позиции. Юноши и девушки, уже почти взрослые люди, сами для себя решают, что хорошо, а чего они хотят избежать. Именно поэтому важно чтобы принципы здорового образа жизни были осознанным выбором самого подростка, тогда эти правила приживаются, используются и приносят пользу.

Литература.

1. Ананьев А. С. Формирование ценностей здорового образа жизни старших подростков / А.С. Ананьев, О.В. Смирнова, Ю.С. Ананьев - Научно-методический электронный журнал «Концепт». – 2015. – Т. 13. – С. 4106–4110.
2. Андриющенко О.Е.. Здоровье в системе жизненных ценностей молодежи: опыт регионального исследования. / О.Е. Андриющенко - Вестн. Волгогр. гос. ун-та. Сер. 7.- Филос. - 2015. - № 4 (30).
3. Гребенников О. В., Толстик А. О. Формирование у учащихся ценностного отношения к здоровому образу жизни / О.В. Гребенников, А.О. Толстик - Научно-методический электронный журнал «Концепт». – 2016. – Т. 24. – С. 43–46.
4. Есиркепов Ж. М. Современные инновационные подходы по формированию здорового образа жизни учащейся молодежи / Ж. М. Есиркепов, [и др.] / Международный журнал экспериментального образования. - 2015. - № 1. - С. 16-18.
5. Знаменок О.Н. Критерии определения здорового образа жизни у современной молодежи / О.Н. Знаменок - Международный журнал экспериментального образования. – 2015. – № 11-6. – С. 854-857.
6. Крутько, В. Н. Здоровьесбережение как важный раздел профилактической медицины: обзор / В. Н. Крутько, В. И. Донцов - ГлавВрач. - 2016. - № 5. - С. 48-58.
7. Маклаева Н. Н. Школа коррекции питания как одна из форм профилактической работы с населением / Н. Н. Маклаева, М. Е. Осыченко, Н. Н. Мамынина // Медицинская сестра. - 2016. - № 5. - С. 51-54.
8. Савиных, Т. П. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Т. П. Савиных. - ЭВК. - Иркутск: "Иркут".- 2016. - Режим доступа: ЭЧЗ "Библиотех". - Неогранич. доступ.

Abstract.

I.A. Poletaeva, Yu.V. Kondusova, S.V. Startseva, E.S. Grosheva
**UNDERSTANDING OF THE GROWING GENERATION ABOUT
THE BASIC PRINCIPLES OF HEALTHY LIVING**

Voronezh state medical university, dep. of Nursing

Currently, the percentage of healthy people in the country is constantly decreasing. Adult health is directly linked to the health of the younger generation. A healthy adult cannot grow out of an unhealthy teenager. And this situation is aggravated every year.

When should one begin to inculcate the principles of a healthy lifestyle? The answer to this question is obvious - as soon as possible. From what and how will be incorporated in a person from early childhood, will largely depend on his lifestyle, principles of behavior in society and health.

We conducted a survey of 65 students of the 1st course of the medical and pediatric faculty of the Voronezh State Medical University on awareness of the basic principles of a healthy lifestyle.

According to the results of the survey, we concluded that, despite the fact that most of the respondents all the same know what a healthy lifestyle is and its basic principles, they are still not in a hurry to follow these principles in life.

Keywords: principles, healthy lifestyle, adolescents, questioning.

References.

1. Ananiev A. S. Formation of values of a healthy lifestyle of older teenagers / A.C. Ananyev, O.V. Smirnova, Yu.S. Ananyev - Scientific and methodical electronic journal "Concept". - 2015. - V. 13. - p. 4106–4110.
2. Andryushchenko OE. Health in the system of life values of young people: the experience of regional research. / O.E. Andryushchenko - Vestn. Volgogr. state un-that. Ser. 7.- Philos. - 2015. - № 4 (30).
3. Grebennikov O. V., Tolstik A. O. Formation of a value attitude towards a healthy lifestyle among students / O.V. Grebennikov, A.O. Tolstik - Scientific and methodical electronic journal "Concept". - 2016. - V. 24. - P. 43–46.

4. Esirkepov Zh. M. Modern innovative approaches to the formation of a healthy lifestyle of students / Zh. M. Esirkepov, [and others] / International Journal of Experimental Education. - 2015. - № 1. - p. 16-18.

5. Znamenok O.N. Criteria for determining healthy lifestyles among modern youth / O.N. Znamenok - International Journal of Experimental Education. - 2015. - № 11-6. - p. 854-857.

6. Krutko, V.N. Health protection as an important section of preventive medicine: a review / V.N. Krutko, V.I. Dontsov - Chief Physician. - 2016. - № 5. - p. 48-58.

7. Maklaeva N. N. The school of nutrition correction as one of the forms of preventive work with the population / N. N. Maklaeva, M.E. Osychenko, N.N. Mamynin // Medical sister. - 2016. - № 5. - p. 51-54.

8. Savinykh, TP Basics of medical knowledge and healthy lifestyle [Electronic resource]: studies. manual / T. P. Savinykh. - CG. - Irkutsk: "Irkut" .- 2016. - Mode of access: ECHZ "Bibliotech". - Unlimited. Access.

Сведения об авторах: Полетаева Ирина Алексеевна – к.м.н., доцент кафедры организации сестринского дела, e-mail: poletaewa80@mail.ru; Кондусова Юлия Викторовна - к.м.н., доцент кафедры организации сестринского дела; Старцева Светлана Валериевна – к.м.н., доцент кафедры микробиологии; Грошева Екатерина Сергеевна – к.м.н., доцент кафедры анатомии и физиологии Воронежского государственного педагогического университета.