

## **Результаты анкетирования «Осведомленность у студентов о здоровом образе жизни»**

В 2023 году в анкетировании приняли участие студенты трех факультетов 1-3 курсов в количестве 357 человек, что составило 11,9% от общего количества учащихся. В исследовании принимало участие 73,9% - студентов женского пола и 26,1% - мужского.

Данная анкета определяла общие представления и осведомленность студентов первого курса о здоровом образе жизни, а также исследовала с помощью каких средств студенты формируют и поддерживают позицию здорового образа жизни. Исследование общих представлений и осведомленности студентов о здоровом образе жизни оценивалось по 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 17 вопросам анкеты. Исследование средств, с помощью которых студенты формируют и поддерживают позицию здорового образа жизни определялось по 2, 3, 4, 5, 6, 14, 15, 16 и 18 вопросам.

В результате данного анкетирования были выявлены следующие количественные показатели общих представлений и осведомленности студентов о здоровом образе жизни:

1. 83,2% студентов считают, что поддерживать позицию ЗОЖ – это здорово, а 13,4% студентов считают сто ЗОЖ следует поддерживать иногда, 2,5% считают, что можно обойтись и без него, 0,8% - не смогли ответить на этот вопрос.

2. Большинство студентов оценивает собственное состояние здоровья как хорошее – 57,7%, а 11,5% - как неудовлетворительное. У 30,8% студентов имеются различные хронические заболевания.

3. Что касается понимания понятия «здоровый образ жизни», то большинство студентов определили, что туда входит: 19,9% - не пить, не курить, не употреблять наркотики, 18,5% - здоровое питание, 16,5% - занятия спортом, танцами, музыкой, кружками по интересам, соблюдение режима дня – 18,7%, 11,9% добавили туда полноценную духовную жизнь, 1,2% - считают, что это просмотр ТВ и чтение журналов и газет о ЗОЖ.

4. Уверенность в том, что студенты действительно ведут ЗОЖ у студентов оценивалась в приоритетности да – 24,1%, а нет – 75,9%.

5. При этом большинство студентов считаю, что важно придерживаться принципов ЗОЖ – 65,3%, а 15,4 % - считают, что может быть и стоит, 17,4 % - считают, что это не главное в жизни.

6. Большинство студентов считают, что залогом крепкого здоровья являются занятия спортом и правильное питание – 47,9%, отказ от вредных привычек – 23,5%, экология – 8,1%, и 14,3% считают, что это связано с наследственностью и генами, 6,2% - считают, что здоровье либо есть, либо его нет.

7. 79,8% студентов считают, что ЗОЖ способствует успеху в других сферах человеческой деятельности (учеба, работа и т.д.), 3,4% - не способствует.

8. 79% студентов ответили, что для них имеет огромное значение,

чтобы их партнер вел ЗОЖ, а для 21% студентов это не имеет значение.

Результаты анкетирования по определению средств, с помощью которых студенты формируют и поддерживают позицию здорового образа жизни указывают следующие данные:

1. Большинство студентов 19,7% - сидят дома, смотрят телевизор или играют в компьютерные игры, 23,5% проводят свое свободное время в процессе общения с друзьями 6,4% - занимаются спортом, а у 16,8% вообще нет свободного времени.

2. 63,3% студентов стараются соблюдать распорядок дня и рациональное питание, когда получается, у 7,8% - получается очень редко, 19,3% - вообще не соблюдают этого, и только 9,5% - всегда соблюдают распорядок дня и рациональное питание.

3. Большинство опрошенных 72,5% никогда не делают утреннюю зарядку, 17,1% - делают зарядку раз в два дня, и только 3,6% - делают ее каждый день.

4. Но при этом большинство студентов 81% посещают спортивную секцию или занимаются, каким-либо видом спорта, 19% - не занимаются.

5. 97,2% студентов согласились с тем, что спорт оказывает положительное влияние на здоровье человека, 1,1% ответили, что спорт никак не влияет на организм.

6. Информированность студентов о последствиях употребления алкоголя, табака и наркотиков распределилась следующим образом: 54,9% - различные заболевания, смерть – 43,6%, не знают – 0,5%, не задумывались об этом – 1%.

7. Причины, по которым студенты могли бы попробовать курение, алкоголь и наркотики распределились следующим образом: большинство попробовали что бы снять напряжение от жизненных трудностей – 45,1%, из любопытства или стремления к новым ощущениям – 31,9%, снять за компанию – 11,8%, под давлением сверстников – 5,3%, способ «убить» время – 3,4%, под влиянием рекламы – 1,7%, чтобы казаться увереннее – 0,8%.

8. При определении источников информации о курении, алкоголе, наркотиках и болезнях ППП ответы были следующие: 20,9% - из СМИ, 18,6% - от взрослых, 14,7% - из печатной продукции, 13,4% - от друзей, 1,6% - из церковных источников, 16,8% - из других источников.

Проректор по УВР, д.м.н., профессор



И.К. Богомолова