

ВРЕДНЫЕ ПРИВЫЧКИ

Сурмач А. А.

Белорусский государственный университет информатики и радиоэлектроники
г. Минск, Республика Беларусь

Цвяловская Н. В. – ст. преп., магистр тех. наук

В статье исследован вопрос отношения к здоровому образу жизни у студентов БГУИР. Для анализа проблемы составлена анкета, нацеленная на изучение проблем курения, употребления спиртных напитков, наркотических средств и прочих факторов, влияющих на здоровье молодёжи. В статье проанализированы и обобщены результаты анкетирования.

Здоровый образ жизни (согласно Всемирной организации здравоохранения) – это поведение и мышление человека, обеспечивающие ему охрану и укрепление здоровья [1]. Актуальность вопроса здорового образа жизни среди студентов велика. Именно в годы студенчества окончательно формируется организм. Это то время, когда можно исправить ошибки прошлого и предотвратить некоторые проблемы будущего.

К наиболее распространенным факторам, отрицательно влияющим на здоровье современного человека, Всемирная организация здравоохранения относит психоэмоциональные перегрузки, недостаточную физическую активность, нерациональное питание и вредные привычки [2].

Присутствие вредных привычек характерно для любой социальной группы. Однако студенты меньше других заботятся о своём здоровье и редко вспоминают о возможных последствиях. К вредным привычкам, распространённым среди молодёжи, относят курение, употребление алкоголя и наркотиков, зависимость от социальных сетей и компьютерных игр, частое употребление фастфуда и т.п. [3]

Целью исследования является анализ влияния вредных привычек на здоровье студентов БГУИР.

К задачам исследования относятся: анкетирование учащихся БГУИР: определение групп исследуемых студентов; исследование мнения студентов о профилактике, распространённости вредных привычек.

Составлены анкеты для изучения влияния вредных привычек на студентов. Основными вопросами, которые были затронуты, являлись: оценка состояния собственного здоровья; курение, в т.ч. вопрос о том, в каком возрасте была выкурена первая сигарета; употребление спиртных напитков: как часто и какой крепости студенты принимают алкоголь; наркотики: принимались ли когда-нибудь наркотические или токсические вещества; соблюдение режима сна; употребление фастфуда; увлечение спортом; зависимость от компьютерных игр и социальных сетей.

В анкетировании приняли участие 75 человек из разных факультетов и курсов БГУИР. Согласно результатам, почти половина опрошенных считают состояние своего здоровья удовлетворительным. Большинство студентов никогда не курили, соблюдают режим дня, предпочитают компьютерным играм другие увлечения. 92% респондентов никогда не принимали наркотики. По прохождении анкеты, студенты высказали личное мнение по поводу профилактики вредных привычек в университете и предложили собственные методы по улучшению ситуации. Так, например, особого интереса заслуживает предложение о создании кружков по интересам, поскольку такого рода объединения могут помочь попавшим в зависимость от вредных привычек студентам избавиться от этих зависимостей.

Исследовательская работа обладает перспективами развития. По её результатам можно усилить профилактику вредных привычек и пропаганду здорового образа жизни. Также полученная информация позволяет усовершенствовать психологическую помощь тем, кто уже имеет вредные привычки. Всё это укрепит здоровье молодёжи и улучшит качество жизни студентов.

Список использованных источников:

1. Здоровый образ жизни как цель воспитания / сост. А.А. Чирков [Электронный ресурс].– Режим доступа: http://bank.orenipk.ru/Text/t10_449.htm.– Дата доступа: 23.03.2019.
2. Всемирная организация здравоохранения о здоровом образе жизни [Электронный ресурс].– Режим доступа: <http://ippk.arkh-edu.ru/doc/detail.php?ID=832574>.– Дата доступа: 23.03.2019.
3. Давиденко, Д.Н. Здоровье и образ жизни студентов / Д.Н. Давиденко, Ю.Н. Щедрин, В.А. Щеголев.– СПб: ИТМО 2005.– 124 с.