

"ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ ГЛАЗАМИ СОВРЕМЕННОГО СТУДЕНТА"



ПРОБЛЕМНАЯ СИТУАЦИЯ:

- Актуальность темы обусловлена тем, что здоровье населения нашей страны характеризуется в настоящее время как критическое, поэтому поиск эффективных методов его улучшения является насущной общественной и государственной проблемой.



- Сохранение здоровья народа в условиях отрицательного естественного баланса является важнейшей государственной задачей. Только здоровый народ способен обучаться, трудиться, развивать социально-экономический потенциал, защищать интересы страны. Именно поэтому в настоящее время назрела настоятельная потребность реализации профилактических программ национального масштаба, направленных как на борьбу с факторами риска (курение, алкоголь, избыточная масса тела, стрессы), так и на ранее выявление и адекватное лечение предотвратимых заболеваний.

ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ

□ **Основная цель опроса** - рассмотреть проблемы здоровья и здорового образа жизни студентов

□ **Задачи опроса:**

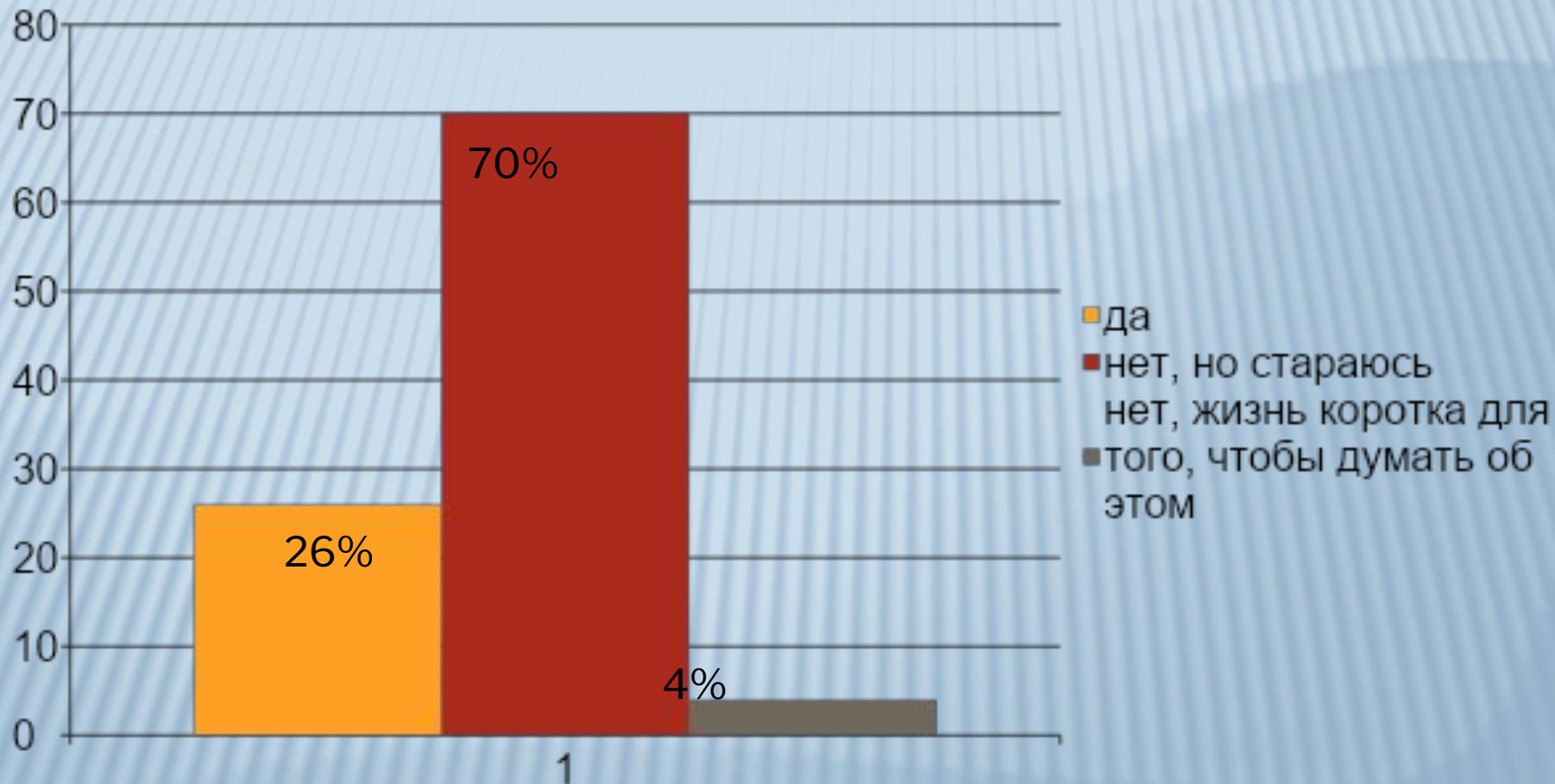
- а) Рассмотреть отношение молодежи к употреблению психотропных, наркотических, токсичных и других отравляющих организм веществ;
- б) Выявить долю молодежи, придерживающуюся здорового образа жизни;
- в) Определить уровень подверженности молодежи вредным привычкам;
- г) Дать правильное направление, и решение проблем. Разобрать полезные советы.



**ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ – ЭТО СПОСОБ
ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ, ПОВЕДЕНИЕ,
БАЗИРУЮЩЕЕСЯ НА НАУЧНО-
ОБОСНОВАННЫХ САНИТАРНО-
ГИГИЕНИЧЕСКИХ НОРМАТИВАХ,
НАПРАВЛЕННОЕ НА СОХРАНЕНИЕ И
УЛУЧШЕНИЕ ЗДОРОВЬЯ ПЮДЖ**



1. ВЕДЕТЕ ЛИ ВЫ ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ?



ВЫВОД:

Как мы видим, большинство опрошенных не ведут здоровый образ жизни, но стремятся к этому.

Следует отметить положительную тенденцию в стремлении людей стать здоровыми, хотя это и не удивительно, ведь в последнее время во всех СМИ стали часто упоминать тему здоровья. Мы же решили систематизировать всю известную нам информацию и предложить её в виде поступательных шагов.

Как вести здоровый образ жизни.
Пошаговая инструкция:

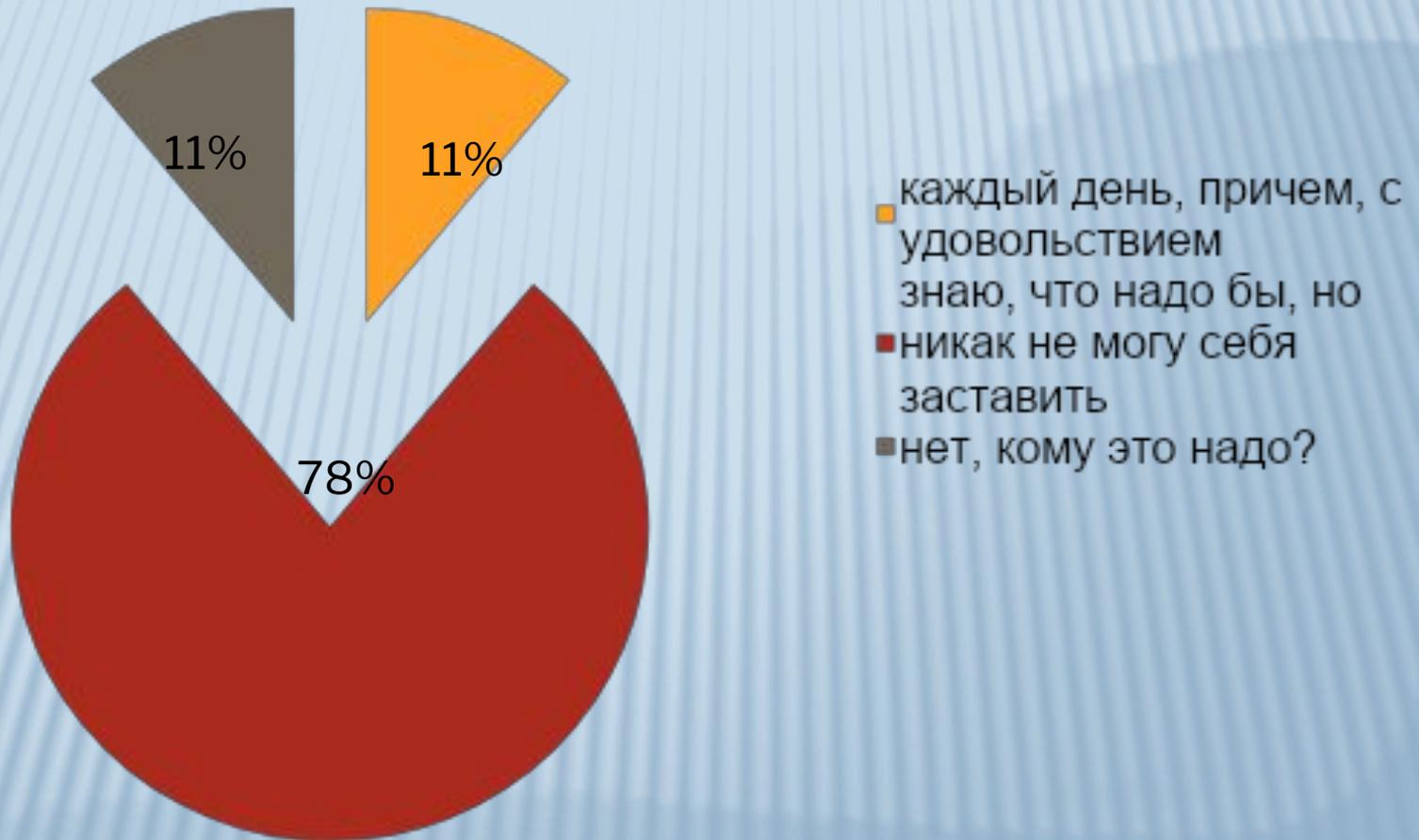
Шаг #1: Избавьтесь от вредных привычек!

Шаг #2: Питайтесь здоровой едой нужными порциями.

Шаг #3: Меньше сидите за компьютером/телевизором и больше занимайтесь спортом, чаще бывайте на свежем воздухе



2. ДЕЛАЕТЕ ЛИ ВЫ УТРЕННЮЮ ЗАРЯДКУ?



ВЫВОД:

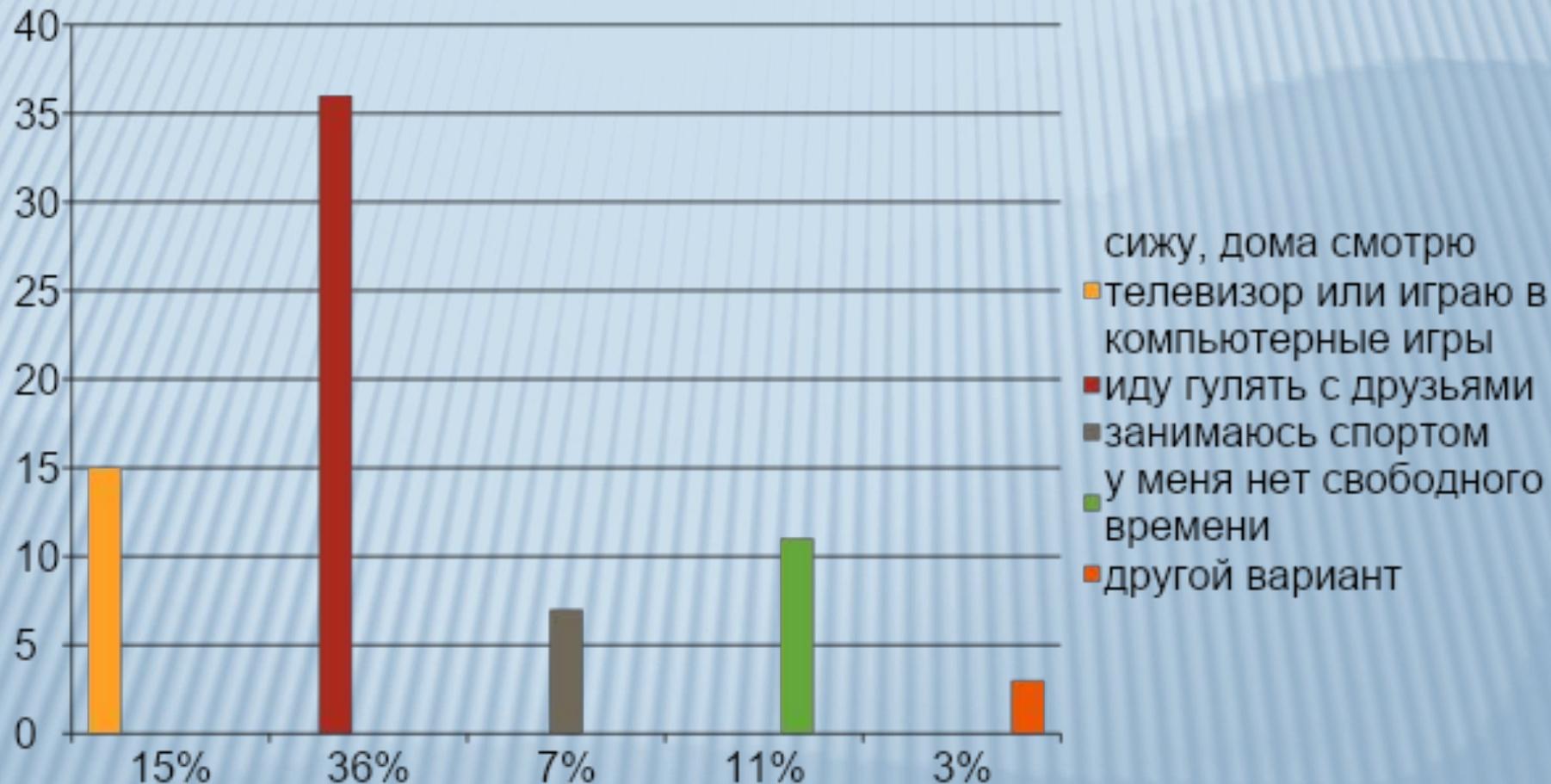
Делать ежедневно утреннюю зарядку необходимо каждому человеку, не смотря на возраст или физическое развитие. Детям утреннюю зарядку нужно начинать делать с самого рождения, ведь зарядка улучшает работу сердца и легких, развивает костно-мышечную ткань, укрепляет общее здоровье организма. А если вы приучите ребенка делать зарядку каждое утро, то она научит ребенка еще и дисциплине, выработает волю. Да и будучи взрослым человеком каждый из нас знает,

что после обычной утренней зарядки мы получаем колоссальный заряд энергии на весь день, улучшение самочувствия, зарядка словно «встряхивает» организм и просто отличное настроение.

Почти 80% понимают, что зарядка необходима, но несмотря на это, всё же не выполняют её.



3. КАК ВЫ ПРОВОДИТЕ СВОЕ СВОБОДНОЕ ВРЕМЯ?



ВЫВОД:

Как мы видим, молодёжь предпочитает проводить своё свободное время, гуляя на свежем воздухе с друзьями, затем предпочтение отдано времяпровождению дома, просмотру телевизора, но у некоторых, как наблюдается по диаграмме, свободного времени нет в принципе.



4. ЗАНИМАЕТЕСЬ ЛИ ВЫ СПОРТОМ, АКТИВНЫМ ОТДЫХОМ?

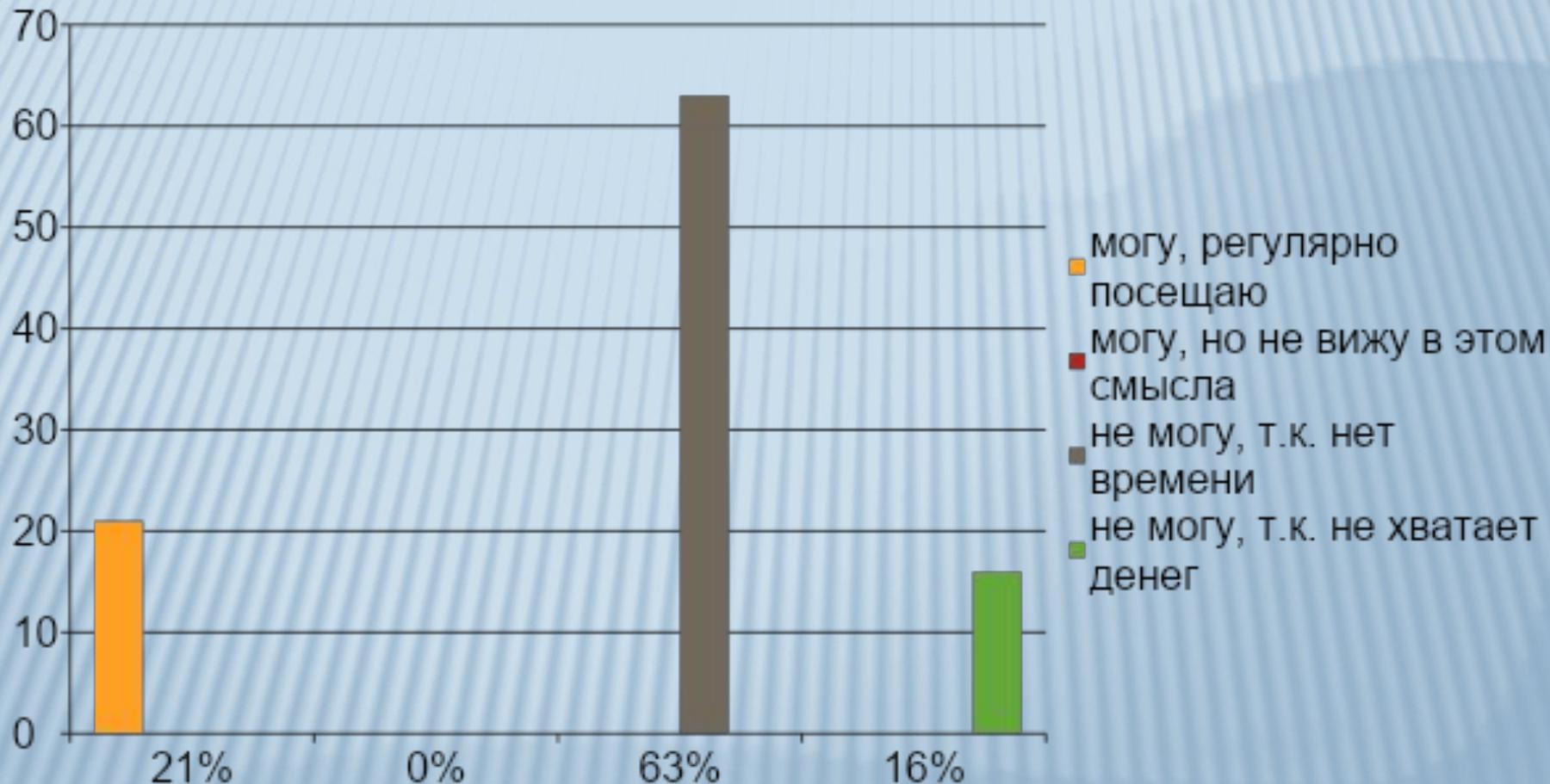


ВЫВОД:

Больше половины юношей и девушек занимаются спортом, если у них предоставляется такая возможность, 20% ответили на вопрос положительно, у остальных же, или не хватает на это времени, или спорт их совсем не привлекает.



5. МОЖЕТЕ ЛИ ВЫ СЕБЕ ПОЗВОЛИТЬ ПОСЕЩЕНИЕ РАЗЛИЧНЫХ СПОРТИВНЫХ СЕКЦИЙ, ЗАЛОВ, БАССЕЙНА И Т.Д.?



ВЫВОД:

Молодёжь не посещает спортзалы и тд., объясняя это нехваткой времени. С этой причиной нехватки времени бороться просто. Надо планировать меньше дел на день, и не забывать про отдых.

Составим список, в котором возможно Вы найдете свою проблему нехватки времени.

Распорядок дня должен быть составлен грамотным образом. Планируйте отдых. Не делайте из собственной жизни или бизнеса гонку во времени.

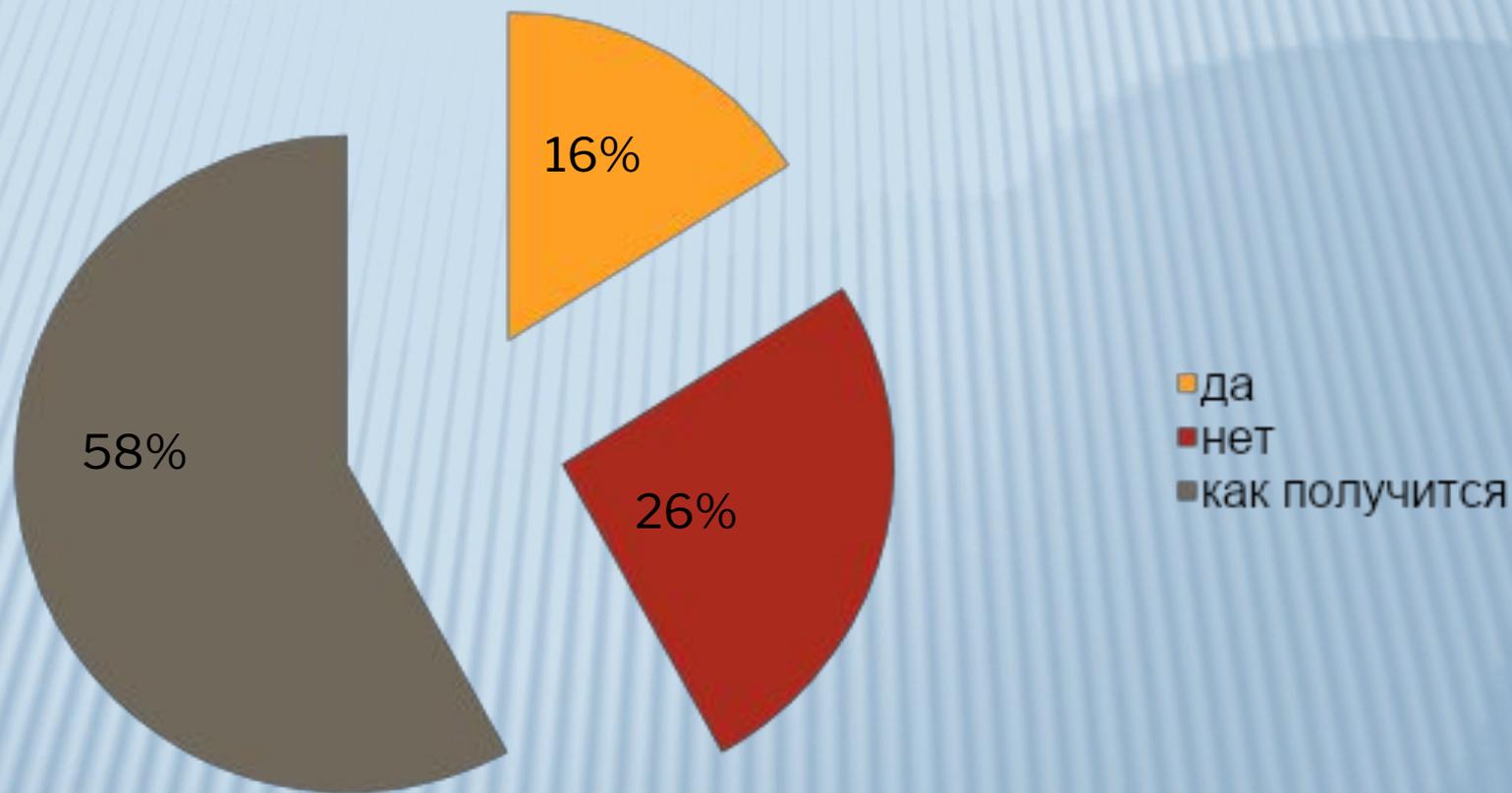


Закон Парето или правило восемьдесят на двадцать.

Кто не знает, почитайте. Может быть, именно здесь скрывается ваша проблема нехватки времени. Закон Парето – расстановка приоритетов, эффективность дел.

- Коротко говоря: делая 20% дел, достигайте 80% результатов!
- Используйте время других людей, не позволяйте использовать свое.
- Желаю всем успехов в борьбе с нехваткой времени.

6. ВЫ СОБЛЮДАЕТЕ ПРАВИЛЬНЫЙ РЕЖИМ ПИТАНИЯ?



ВЫВОД:

Более 50% ответили: «Как получится». Но что же есть правильное питание? к своему питанию нужно относиться очень внимательно.

В конце концов пища — это не только средство утоления голода. Пища — это прежде всего источник веществ, позволяющих нашему организму полноценно работать, а значит и источник наших сил и энергии.

Если пища будет некачественной, неполноценной — это все отразится на здоровье и внешности.

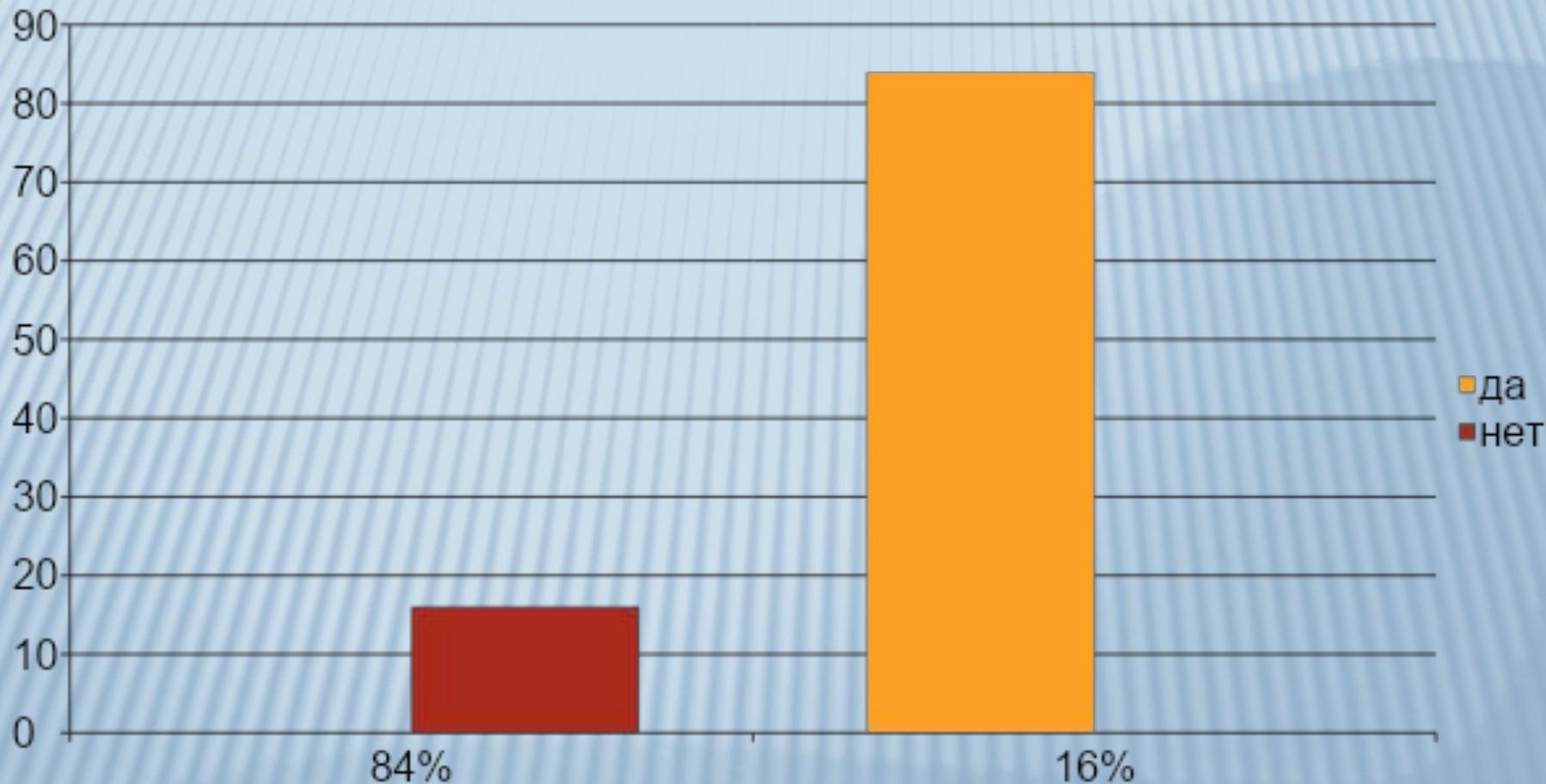
Организм словно оживает, и вы ощутите прилив сил, бодрости.

В душе появятся яркое желание жить и ощущение радости.

Вы приобретете цветущий вид и тем самым будете вызывать восторг у окружающих.



7. РЕГУЛЯРНО ЛИ ВЫ УПОТРЕБЛЯЕТЕ В ПИЩУ СВЕЖИЕ ФРУКТЫ И ОВОЩИ?

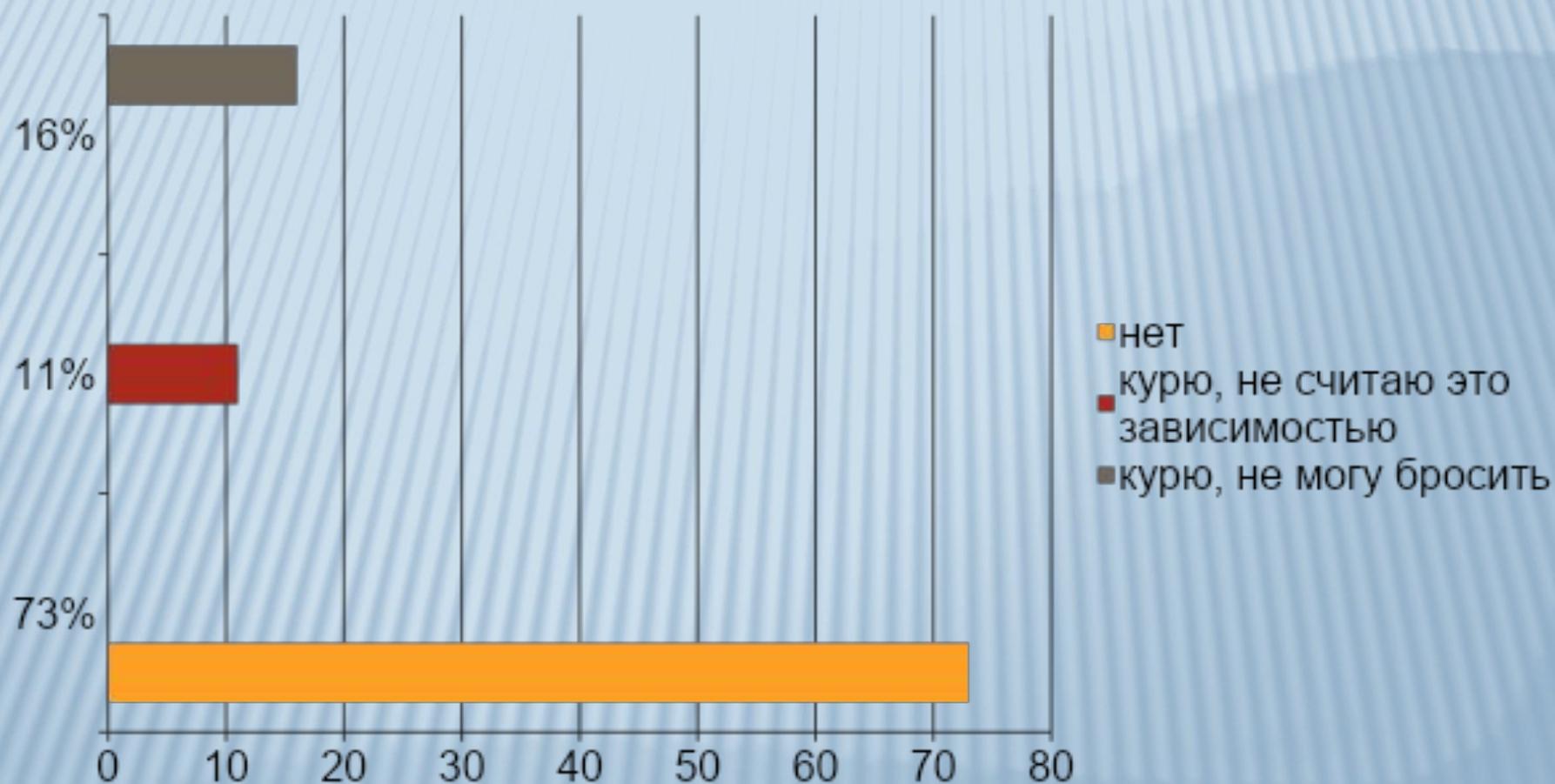


ВЫВОД:



Согласно последним данным ученых, люди, которые регулярно употребляют в пищу свежие фрукты и овощи, как правило, с большим оптимизмом взирают на окружающий мир.

8. ВЫ КУРИТЕ?



ВЫВОД:

Про курение, в обществе бытует очень много ложных данных. Мы неоднократно слышим даже такое: курение полезно, у каждого человека есть в теле никотин, потому, что организм человека сам её вырабатывает. Это ложь! Ничего полезного в курении нет, как мы с вами знаем, и очень радует, что подавляющее большинство среди опрошенных не зависи



9. ПАЧКА СИГАРЕТ, КОТОРЫЕ Я КУРЮ

СТОИТ_?

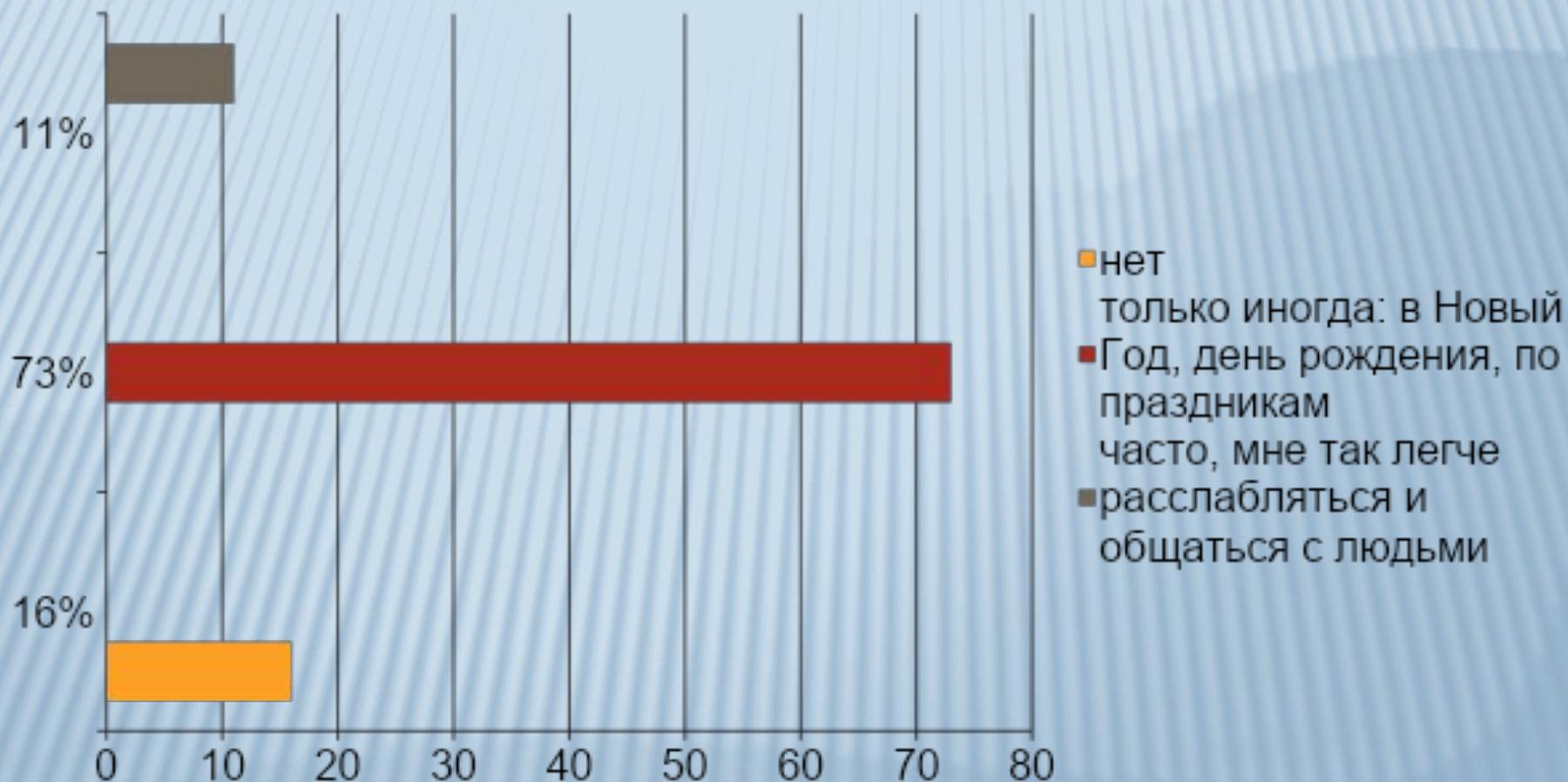
Вывод:

Из пяти человек, что курят, у троих цена сигарет

составляет
54 рубля, у
двух других
цена
перепадает за
70 рублей.



10. ВЫ УПОТРЕБЛЯЕТЕ АЛКОГОЛЬ?



Большинство опрошенных употребляют алкоголь только по праздникам.

Широко отмечаемые в России День защитника отечества, масленица и Международный женский день обычно не обходятся без значительного количества спиртного подобные обстоятельства вызывают тревогу у врачей,

которые призывают нас помнить об умеренности, чтобы лечение и празднование не привели к неблагоприятным последствиям для организма.

Пить или не пить, что и в каком объёме? С одной стороны, это вопросы личного выбора каждого, но в тоже время - это общественно значимая норма. Употреблять алкоголь только по праздникам – это, конечно, не зависимость, но и не есть хорошо.



11. ВЫ СПИТЕ _____ ЧАСОВ

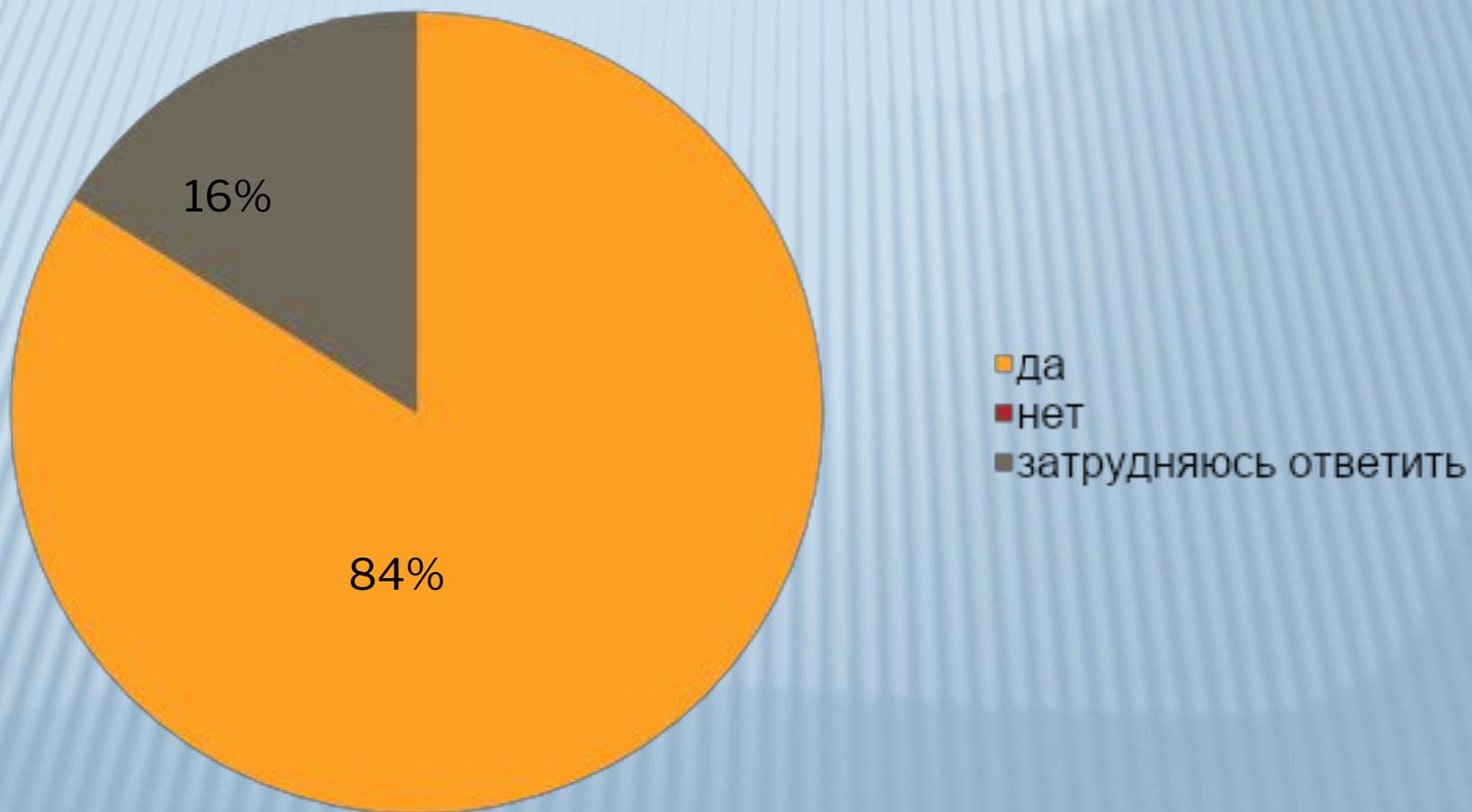
Вывод:

Среднее количество часов, которые отводят для сна-7,5.

Что
соответствует нормам
для
здоровья.

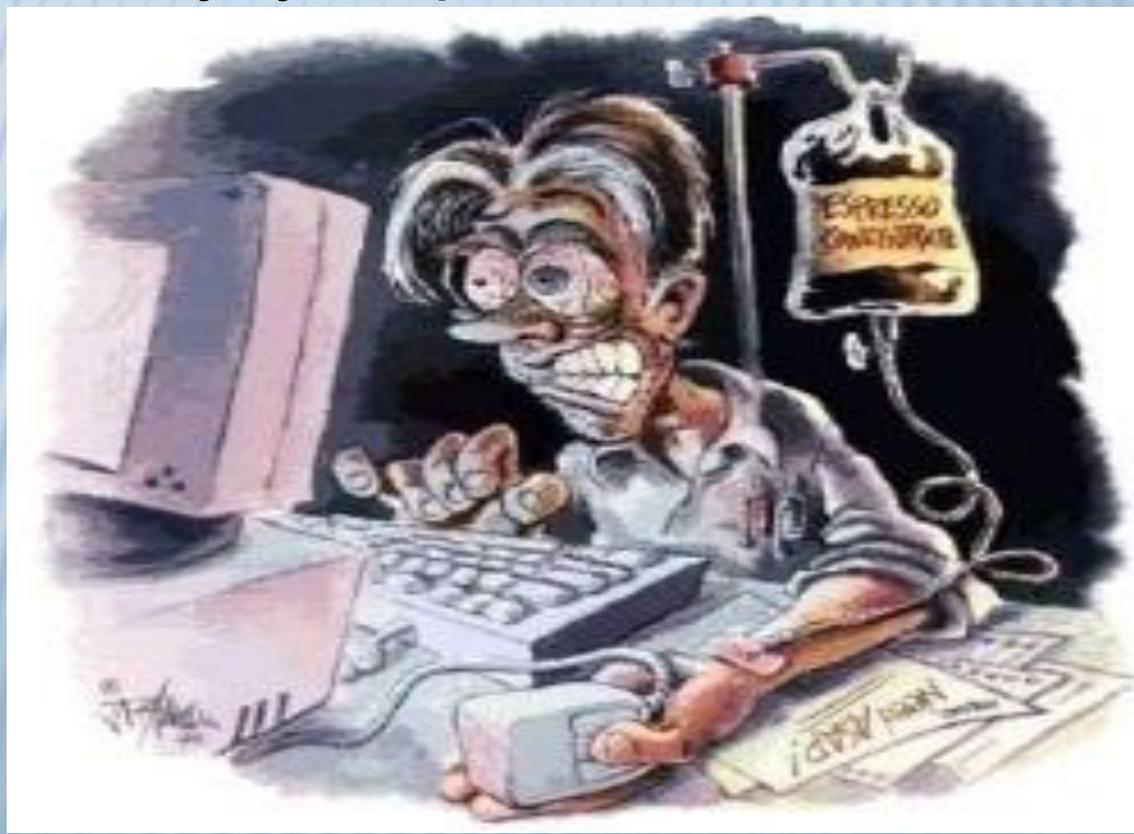


12. КАК ВЫ СЧИТАЕТЕ, СПОСОБСТВУЕТ ЛИ ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ УСПЕХУ В ДРУГИХ СФЕРАХ ЧЕЛОВЕЧЕСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ (УЧЕБА, РАБОТА И Т.Д.)?



ВЫВОД:

Почти все опрошенные сказали, что здоровый образ жизни благополучно влияет на успех людей. Мы надеемся, что они вспомнят это, когда будут строить свою жизнь.



13. РАССТАВЬТЕ ПРИОРИТЕТЫ В ПОРЯДКЕ УБЫВАНИЯ:

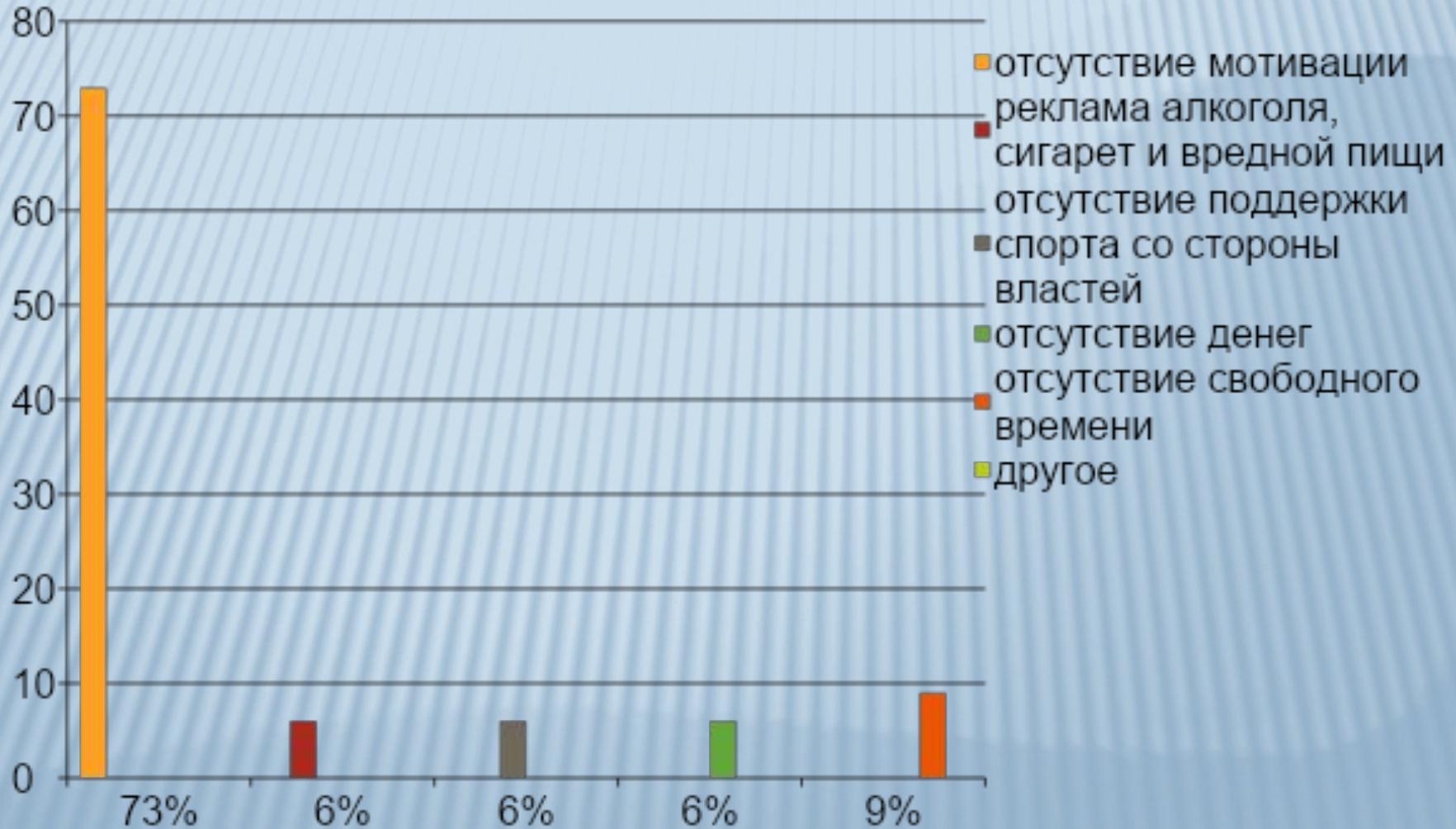
а) карьера б) взаимоотношения в) саморазвитие г) дети

Вывод:

Почти у 50% приоритетнее является саморазвитие, и в конце списка находится карьера



14. КАК ВЫ ДУМАЕТЕ, КАКАЯ ГЛАВНАЯ ПРИЧИНА ВЕДЕНИЯ НЕЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ?



ВЫВОД:

Начну с того, что лень, нежелание выходить из накатанной колеи привычного быта, обусловлена прежде всего низкой жизненной энергией человека. Вспомните себя в детстве. Целый день можно было бегать, во что-то играть, вести себя очень активно и не ощущать усталости. Совершенно не хотелось есть, а если днём укладывали спать, то лично для меня это была пытка. Энергия переполняла. Представляете, как волшебно изменилась бы ваша жизнь, если бы и сейчас вы могли так активно действовать.

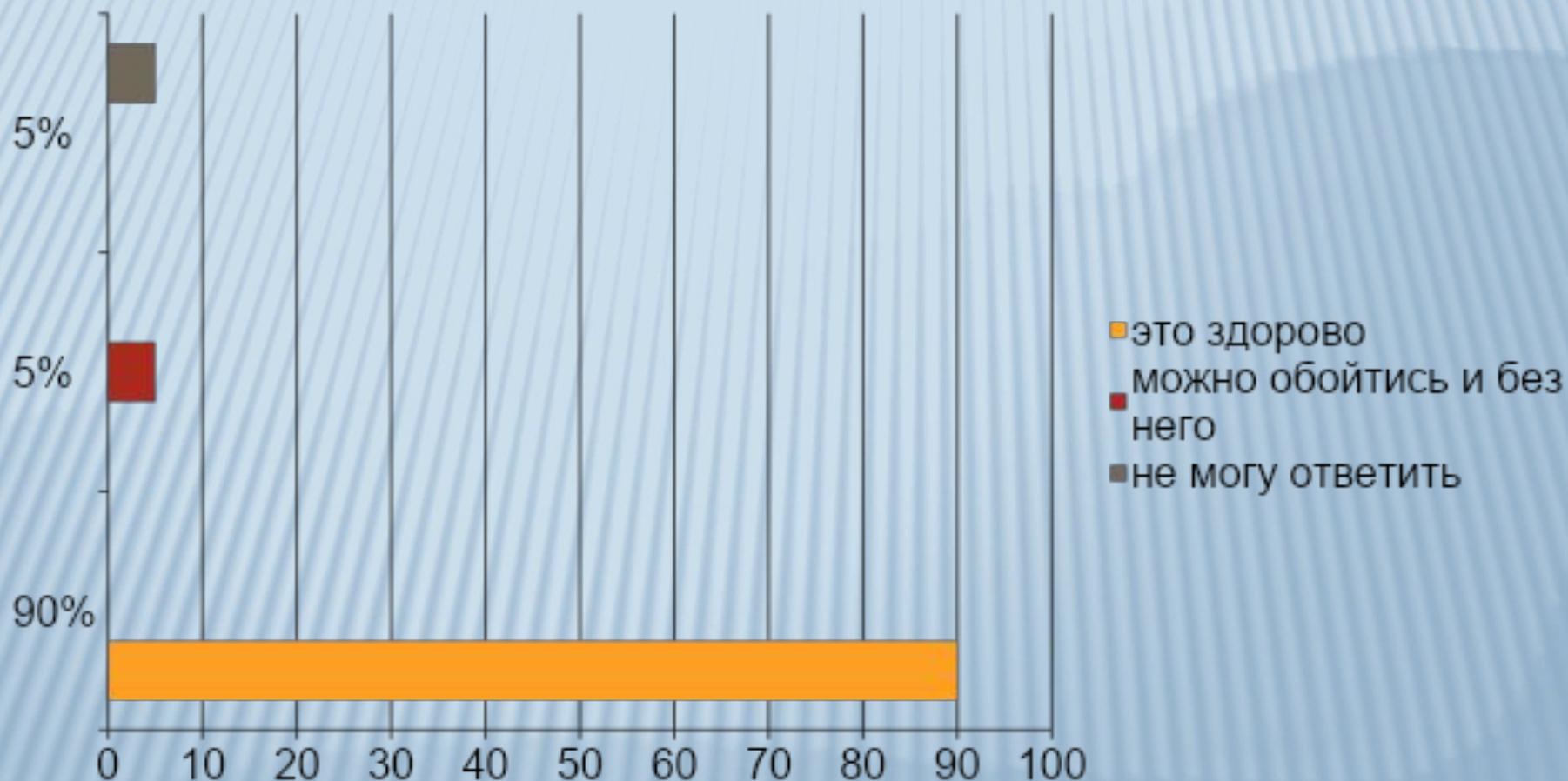
Что же отбирает у нас жизненную энергию? Образ жизни, отличный от здорового, скажем так. Алкоголь и сигареты, неправильное питание, низкая физическая активность. Переход к здоровому образу жизни обязательно, безусловно, гарантировано будет способствовать повышению жизненной энергии.

Хотите детскую активность и неутомимость? Значит, вот вам первый мотив.

- Собраться с духом и начать действовать, вот что главное. Дальше будет легче.
- Идём дальше. Что же это за человек такой, ведущий здоровый образ жизни? Давайте представим. Наверное он или она хорошо выглядит, физкультура и правильное питание способствуют поддержанию стройной фигуры, правильной осанки, лёгкости и красоты движений.
- Отличное общее состояние организма это отсутствие болей, зажатостей, дискомфорта в той или иной проблемной зоне, чаще всего обычных, ближе к сорока годам, явлений.
- Повышает жизненную энергию;
- Доставляет удовольствие;
- Улучшает внешний облик и способствует личностному росту.



15. ВАШЕ ЛИЧНОЕ ОТНОШЕНИЕ К ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ.

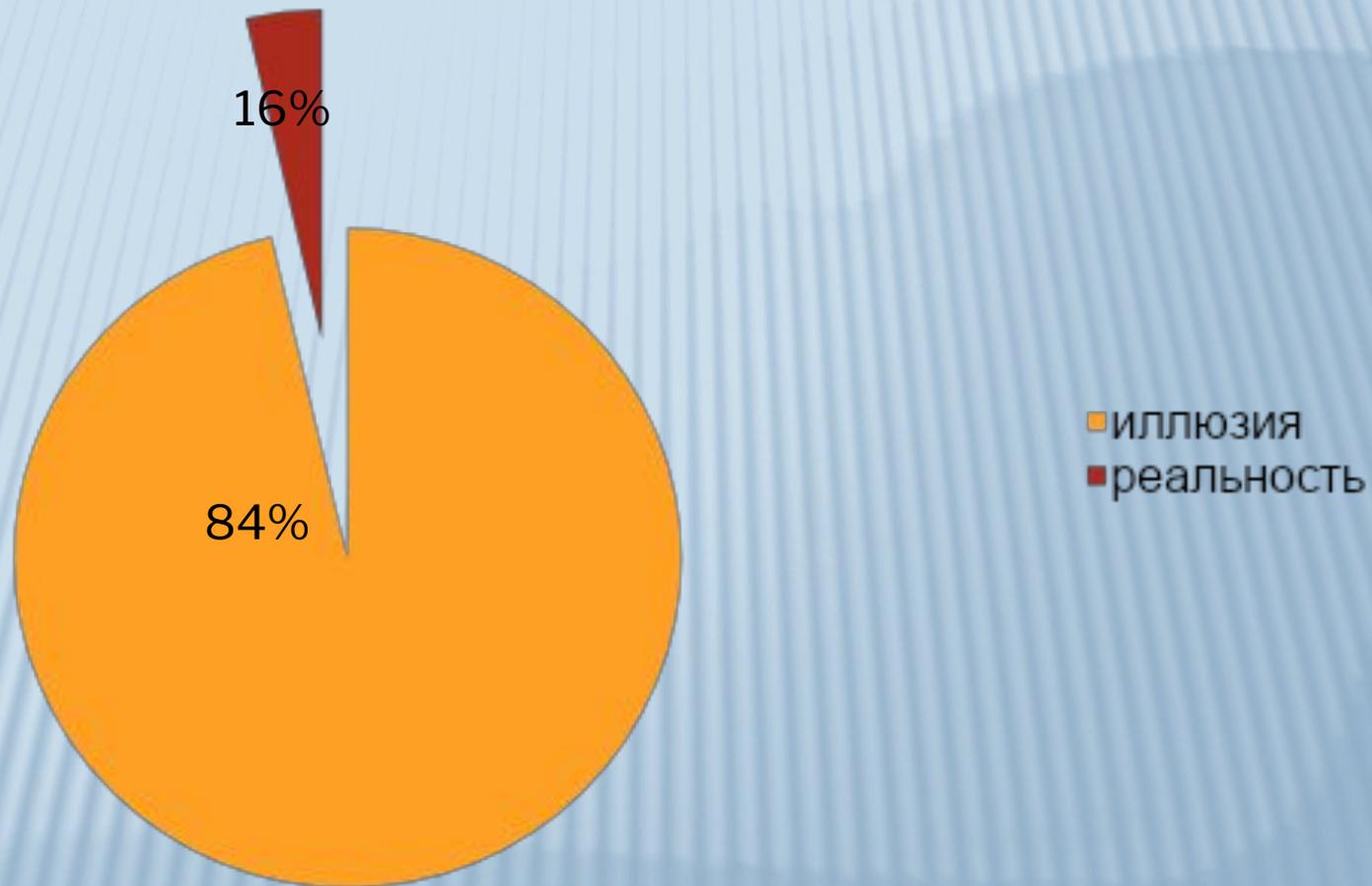


ВЫВОД:

Никотин и алкоголь лучше, конечно, совсем исключить из жизни. Вместо посиделок с вином и водкой прогуляйтесь в парке, покатайтесь с друзьями на лыжах или сходите в кино: и весело, и без вреда здоровью, даже, можно сказать, с пользой для него. Привыкаешь к здоровому образу жизни быстро. Затем хорошее самочувствие, отсутствие усталости и прилив сил становится нормой, которую хочется поддерживать постоянно. Всё в наших руках, давайте задумаемся и сделаем правильный выбор в пользу самого себя!



16. КАК ВЫ СЧИТАЕТЕ, АБСОЛЮТНО ЗДОРОВАЯ НАЦИЯ ЭТО:

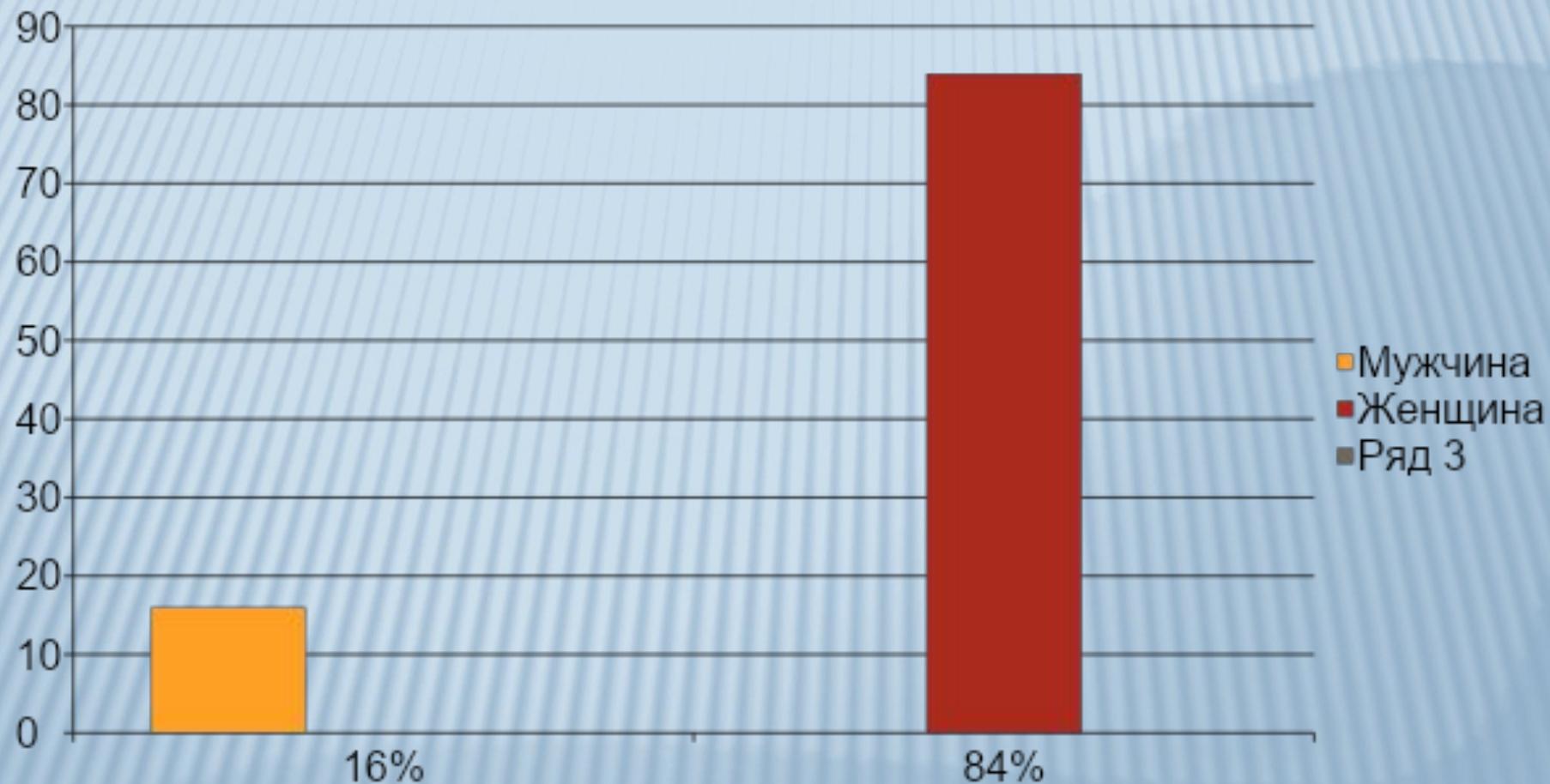


ВЫВОД:

К сожалению, почти 90% думают, что совершенно здорового государства достичь невозможно. 😞 И это, наверное, жестокая реальность.

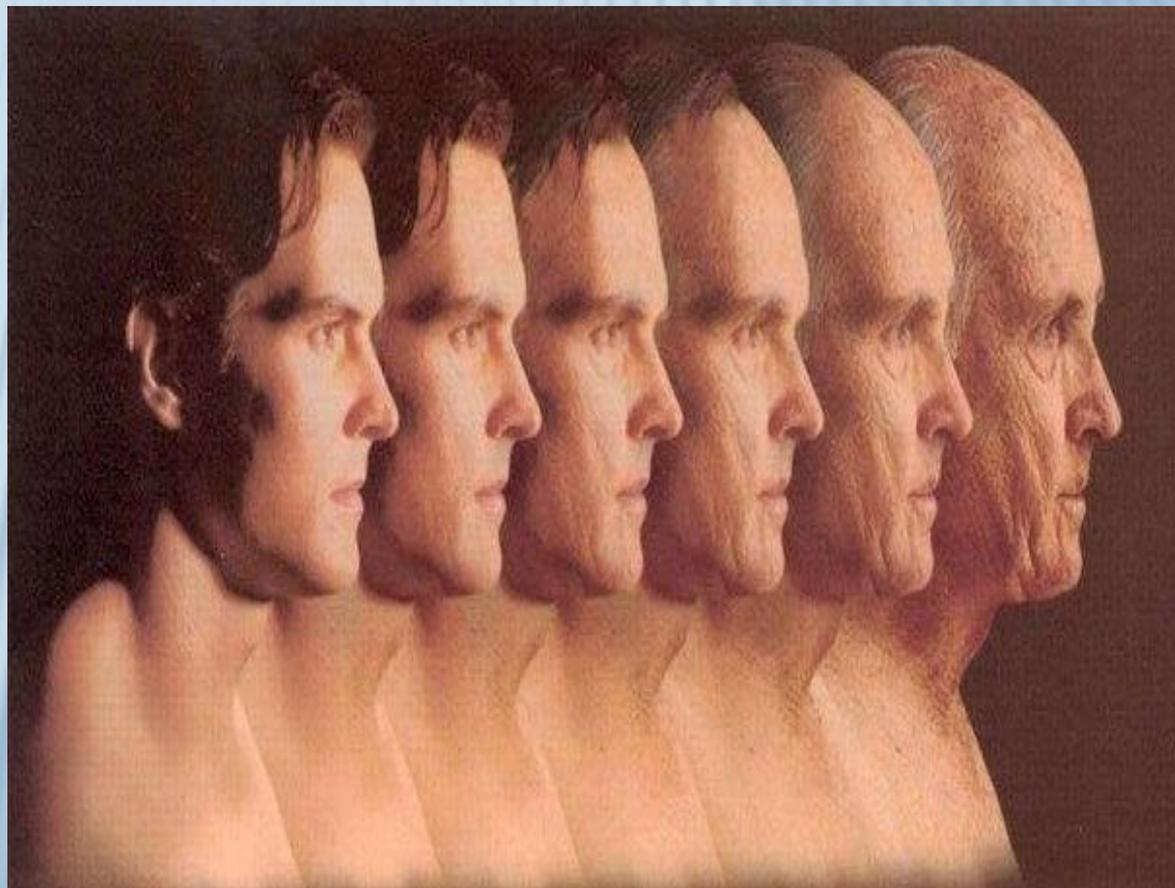


17. ВАШ ПОЛ:

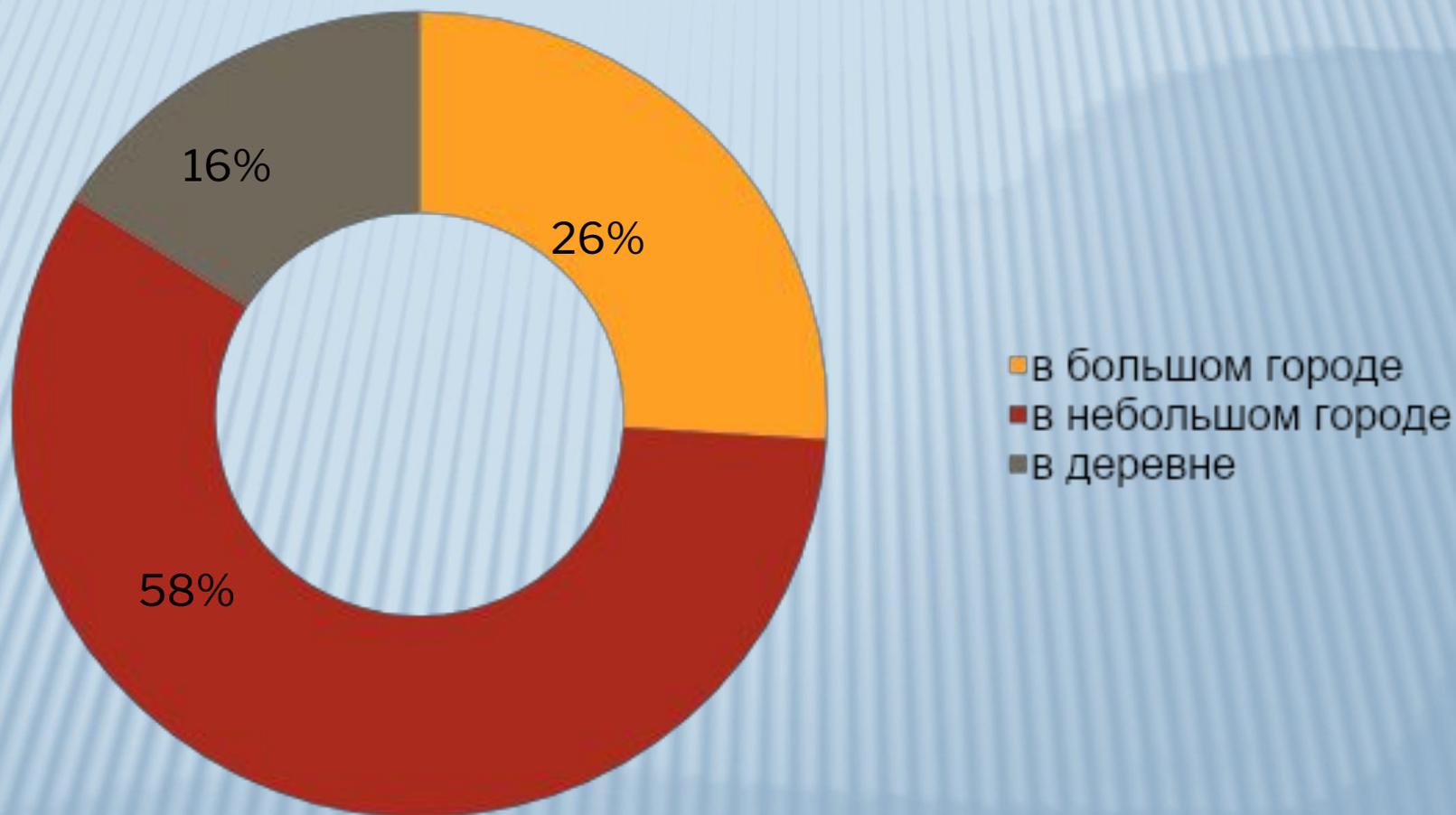


18. ВАШ ВОЗРАСТ: _____ ПОЛНЫХ ЛЕТ?

Вывод: В опросе принимали участие люди, в основном достигшие 18 лет и старше.
(17 лет – 10 чел.
18 лет-23 чел.,
19 лет-13 чел.,
>20 лет –12 чел)



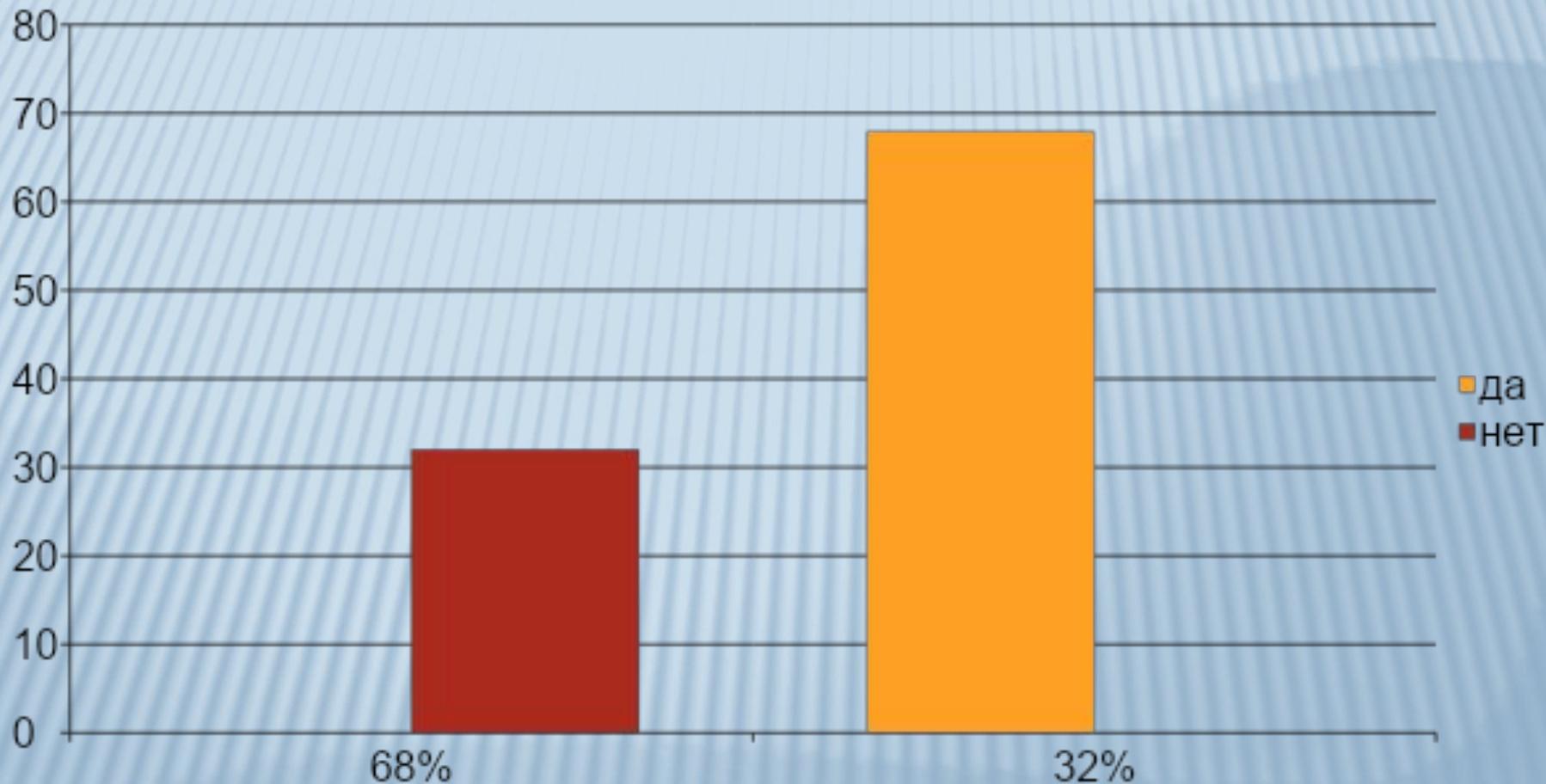
19. ВЫ ВЫРОСЛИ:



ВЫВОД:



20. РЕЛИГИОЗНЫЙ ЛИ ВЫ ЧЕЛОВЕК?



ВЫВОД:

Религия - форма поклонения кому-либо или чему-либо; совокупность духовных представлений, верований и обрядов отдельного человека или организации.

68% сказали что они религиозный человек, 32% либо ещё не решили, либо верят только сами в себя!



ИТОГ И ОБЩИЙ ВЫВОД

Проблема образа жизни и здоровья студентов является актуальной в современных социально-экономических условиях. От состояния здоровья этой категории населения во многом зависит здоровье будущего поколения. Особое значение имеет режим дня. При правильном и строгом его соблюдении вырабатывается четкий ритм функционирования организма. А это, в свою очередь, создает наилучшие условия для работы и восстановления. Не мало важно так же зарядка и правильное питание.

Как показал опрос, 96% опрошенных ведут, или стараются вести, здоровый образ жизни. Они уделяют внимание своему телу и питанию.

Что касается вредных привычек таких как алкоголь и никотин, к сожалению наши студенты пока не смогли до конца искоренить их. Но подавляющее большинство на верном пути.

Так же из опроса видно, что нет особого распределения на пол или религию опрошенных, как парни так и девушки, верующие и не верующие, стараются следить за своим здоровьем!

