

ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ В СТУДЕНЧЕСКОЙ СРЕДЕ



Докладчики:

Османова Э.И., Ислямова Э.Ю.

Научный руководитель:

кандидат биологических наук,

доцент Пилунска О. А.

По данным ВОЗ, к факторов определяющие здоровье населения, относят:

Генетические (15-20%)

Состояние окружающей среды (20-25%)

Медицинское обеспечение (10-15%)

Условия и образ жизни (50-55%)

ЦЕЛЬ:

- Изучить восприятие и понимание понятия о «здоровом образе жизни» студентами трех различных подразделений Крымского Федерального Университета им.В.И. Вернадского.
- Определить главные составляющие и выявить основные препятствия для ведения ЗОЖ в молодежной студенческой среде.

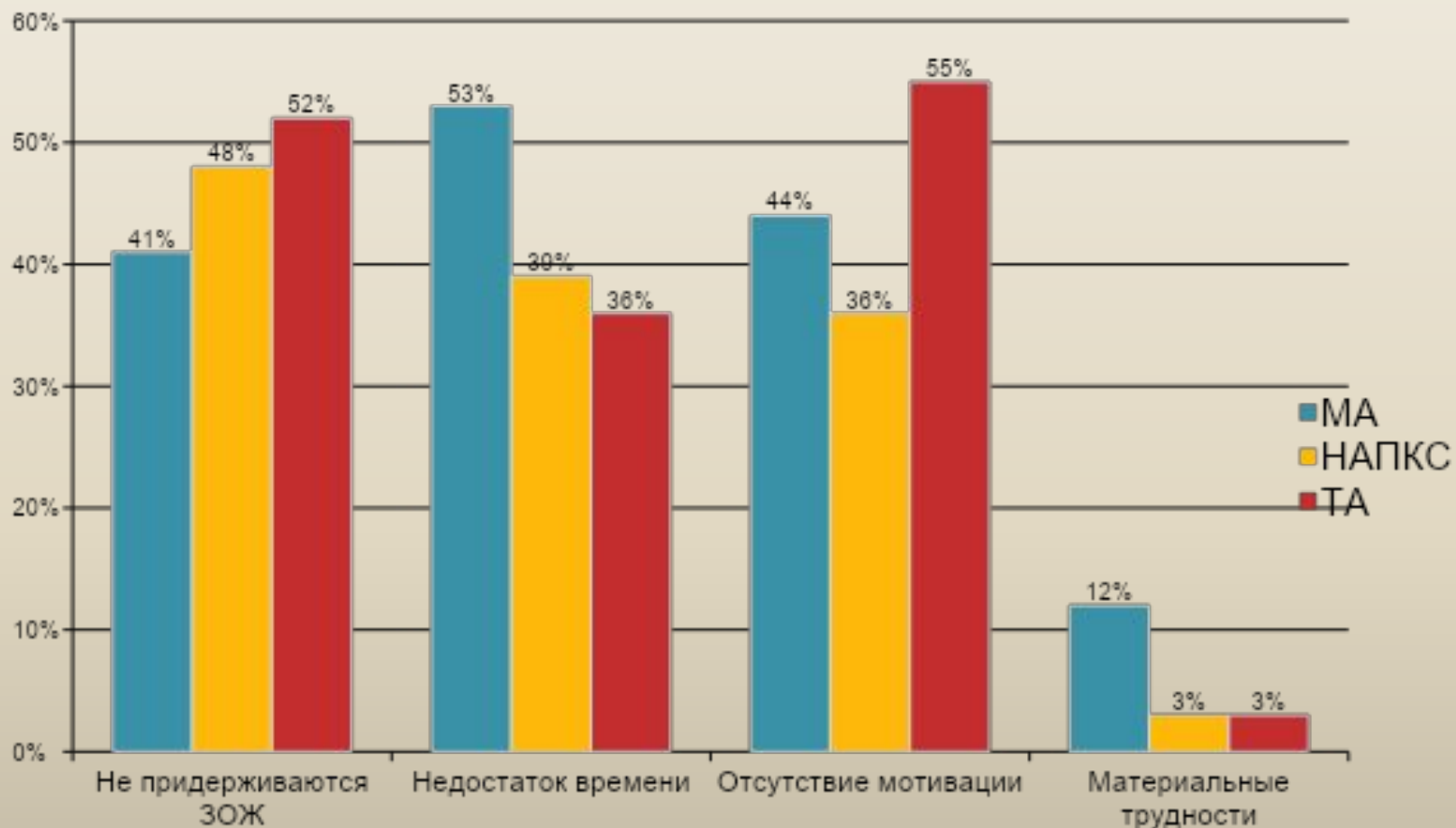


МАТЕРИАЛЫ И МЕТОДЫ:

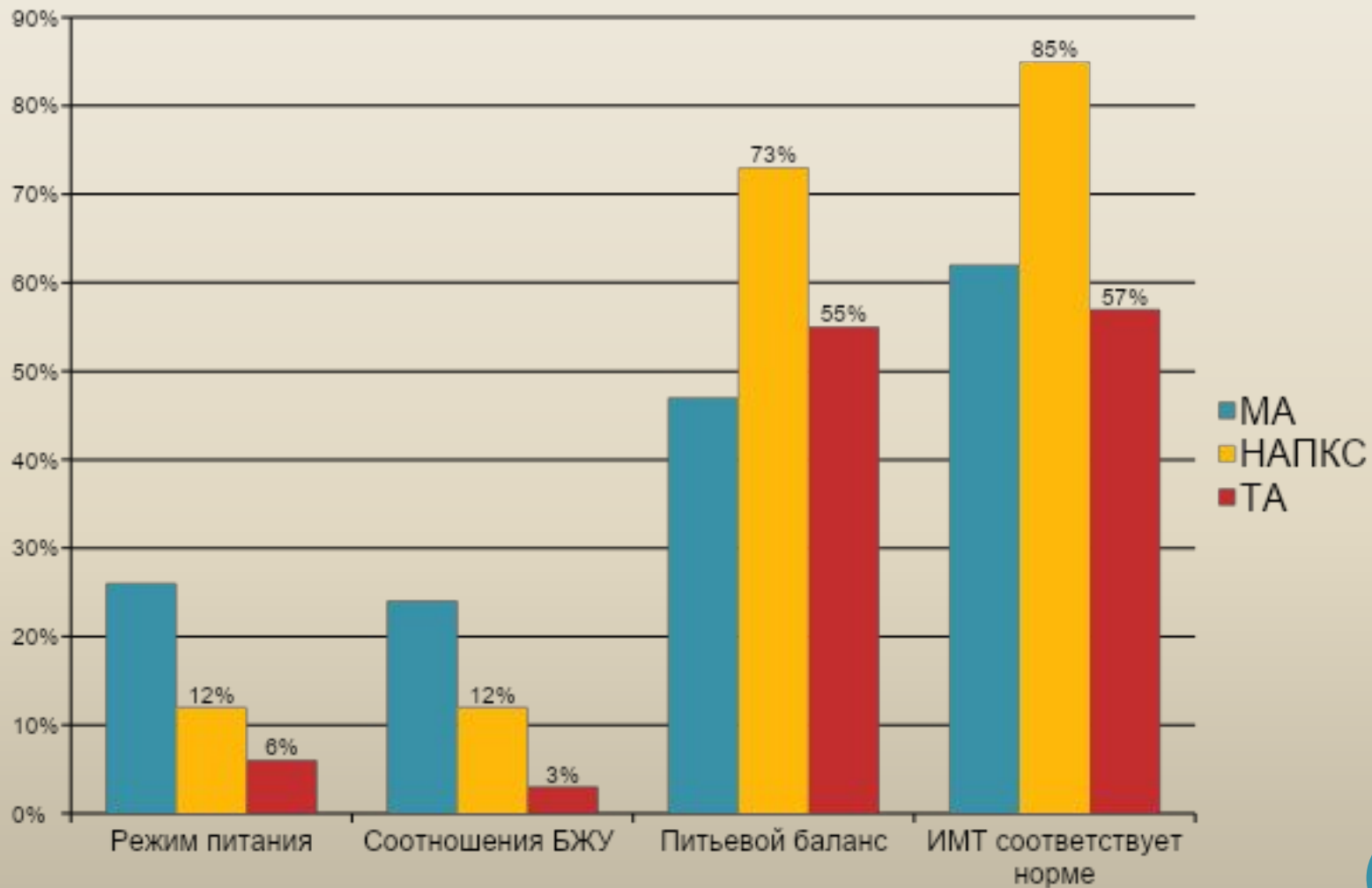
Анализ анкетированного опроса среди студентов третьего курса:

- **Медицинской академии им.С.И. Георгиевского (МА);**
- **Национальной академии природоохранного и курортного строительства (НАПКС);**
- **Таврической академии им (ТА).**

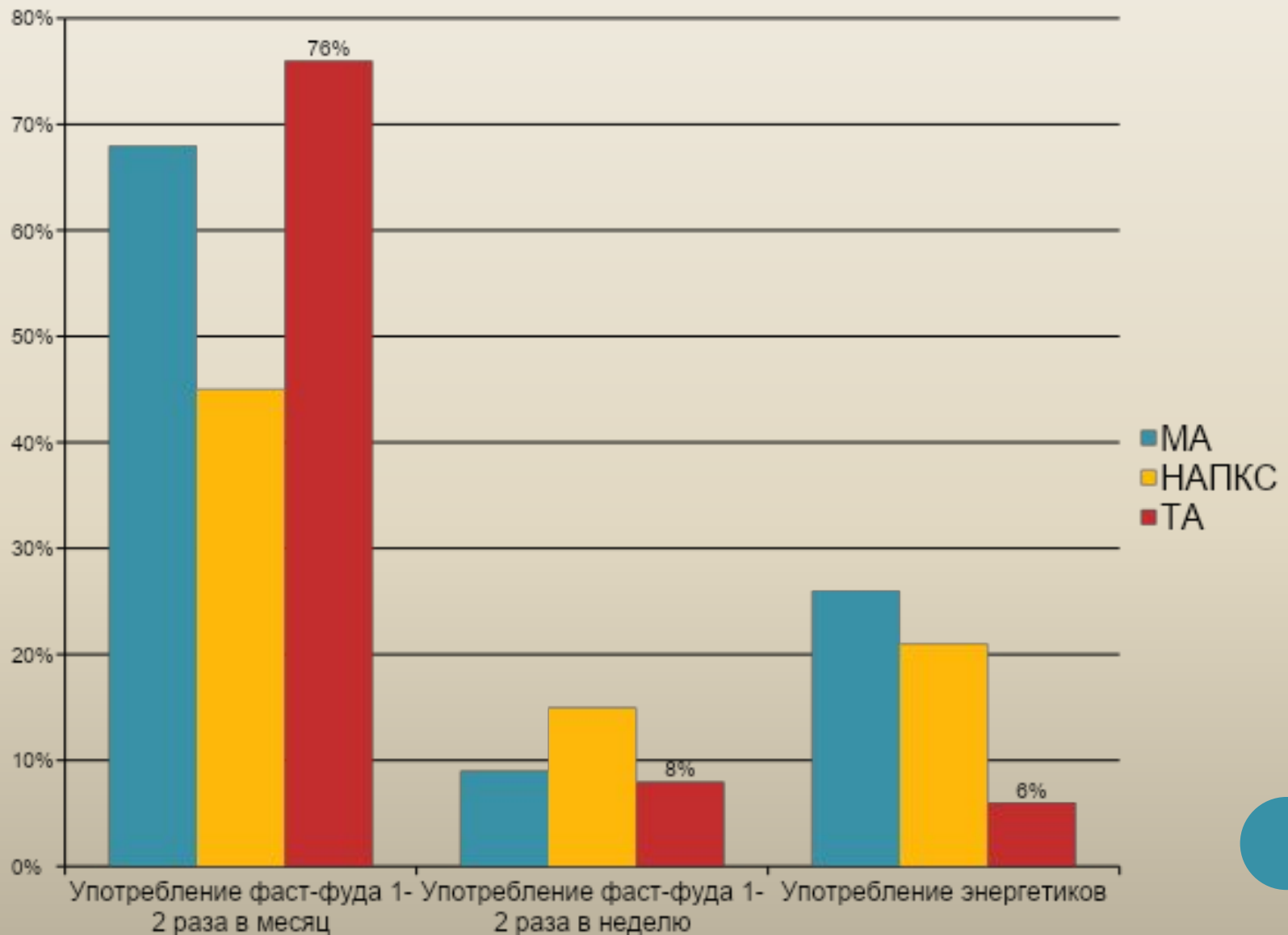
Вовлеченность студентов КФУ в здоровый образ жизни



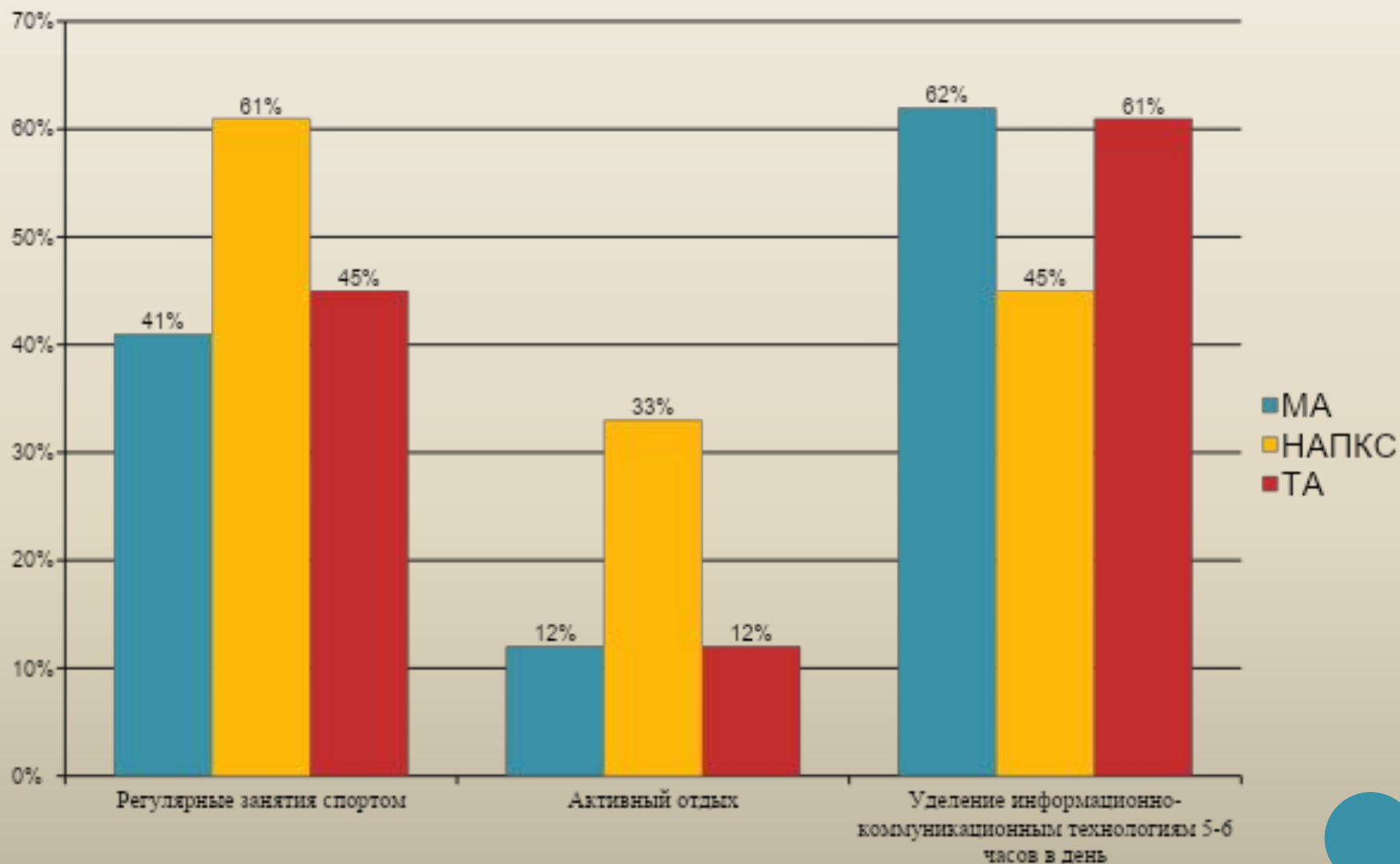
СОБЛЮДЕНИЕ ПРАВИЛ РАЦИОНАЛЬНОГО ПИТАНИЯ СТУДЕНТАМИ КФУ



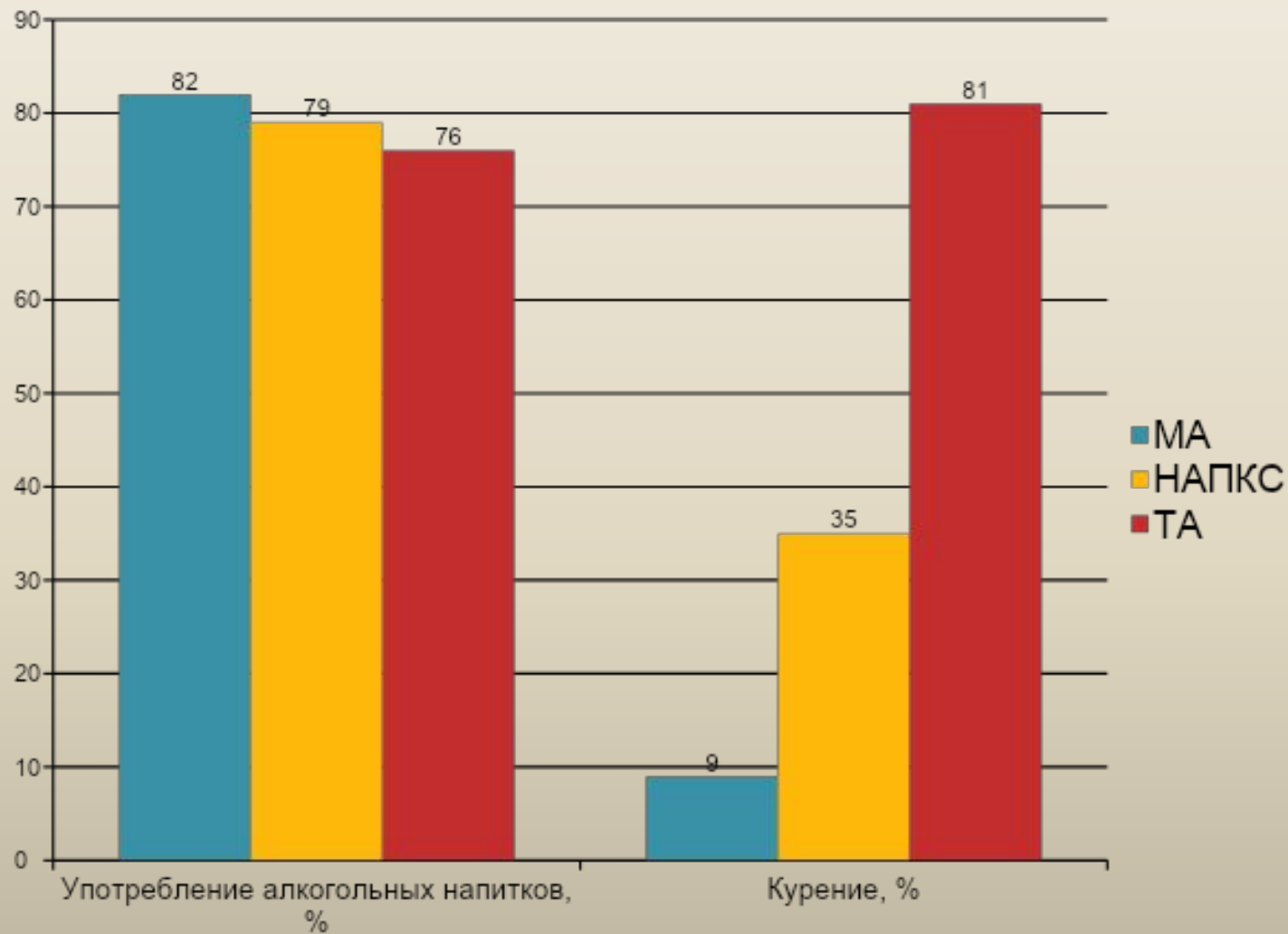
УПОТРЕБЛЕНИЕ ФАСТ-ФУДА И ЭНЕРГЕТИКОВ СТУДЕНТАМИ КФУ



СПОРТ И ОТДЫХ В СТУДЕНЧЕСКОЙ СРЕДЕ



РАСПРОСТРАНЕННОСТЬ ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК В СТУДЕНЧЕСКОЙ СРЕДЕ

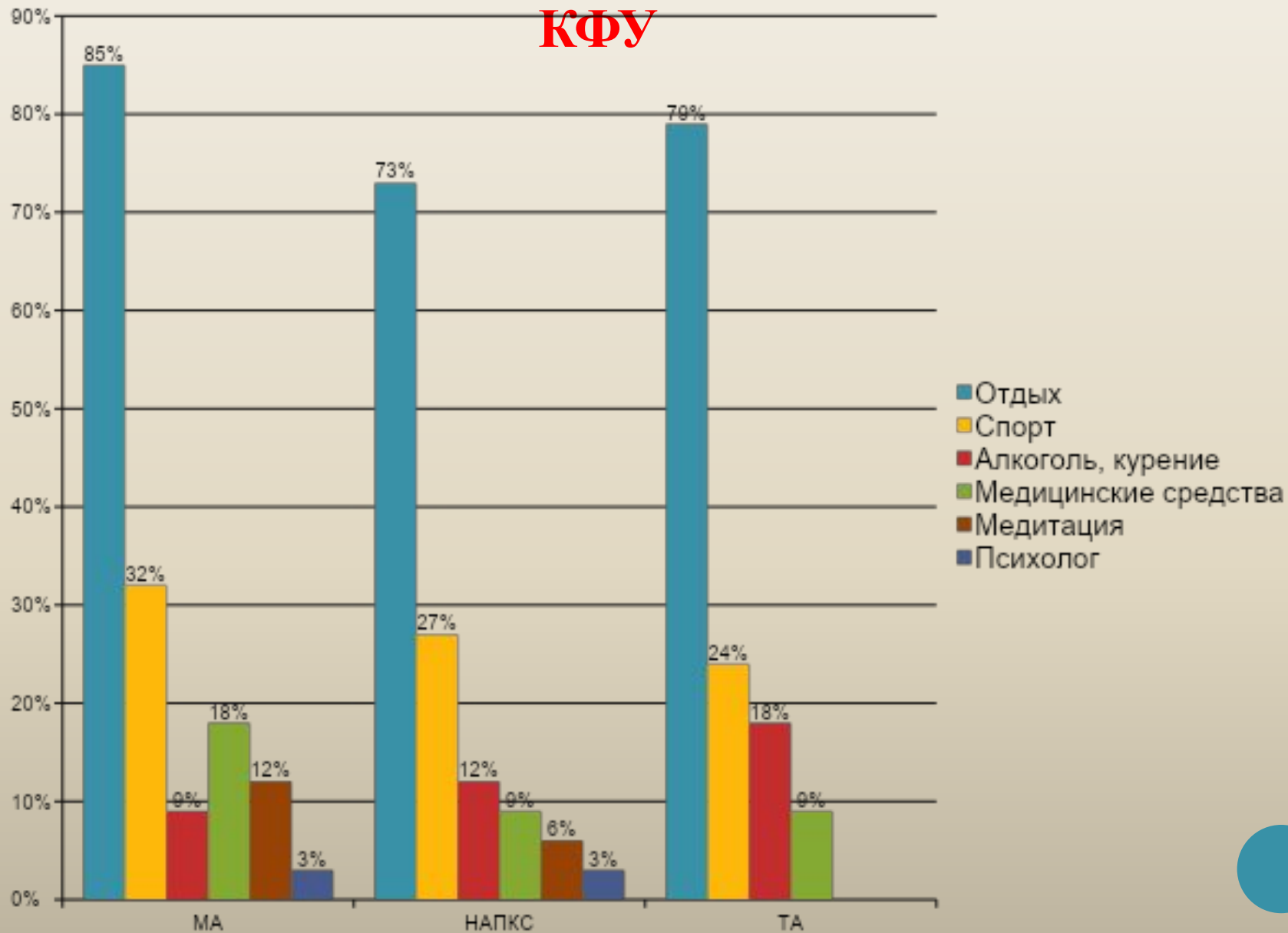


Влияние стрессовых ситуаций и причины их возникновения среди студентов



МЕТОДЫ БОРЬБЫ СО СТРЕССОМ СРЕДИ СТУДЕНТОВ

КФУ



Выводы:

- Большая часть студентов КФУ имеет высокую теоретическую степень информированности о правилах ведения здорового образа жизни.

- На практике стараются придерживаться здорового образа жизни от 48 до 59 % учащихся.

- Основными причинами несоблюдения правил ЗОЖ в студенческой среде являются:
 - нарушение сбалансированности питания,
 - не рациональный режим труда и отдыха, отсутствие адекватных физических нагрузок и гиподинамия, наличие вредных привычек и отрицательное влияние стрессовых факторов.



СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!