

Казахский национальный медицинский университет им. С.Д.
Асфендиярова, факультет общей медицины, 11-703-1к

ОЦЕНКА ПОКАЗАТЕЛЕЙ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СРЕДИ СТУДЕНТОВ 2-3 КУРСОВ КазНМУ ИМЕНИ АБАЯ КУНАНБАЕВА

Авторы: Балгымбай Е.Қ.

Бекберген Қ.Т.

Ергашева Ф.А.

Имашова Қ.М.

Рахат К.

Кажденов М.Е.

Научный руководитель: Аманкулова Ж.С.

Актуальность

Возросшая в последнее время актуальность темы здоровый образ жизни (ЗОЖ) помогает людям приходить к тому, что несбалансированное питание, вредные привычки, огромное количество стресса, отсутствие достаточного количества физических нагрузок негативно сказываются на самочувствии, количестве заболеваний, продолжительности жизни.

Понятие ЗОЖ волнует современное общество, потому что люди хотят дольше жить и чувствовать себя при этом хорошо.

***Цель:** На основе анкетирования изучить показатели здорового образа жизни среди студентов КазНПУ им.Абая

Задачи:

- 1.** Изучить мировую литературу по тематике здорового образа жизни.
- 2.** Составить анкету.
- 3.** Провести анкетирования среди студентов КазНПУ им.Абая
- 4.** Обработать результаты анкетирования, составить выводы и заключение.

Методы исследования: Анкетирование.

20%

Внешняя среда
и природно-климатические условия

10%

Генетическая биология человека

10%

Здоровое питание

ЗДОРОВЬЕ

Образ жизни
(питание, условия труда, материально-бытовые условия)

60%

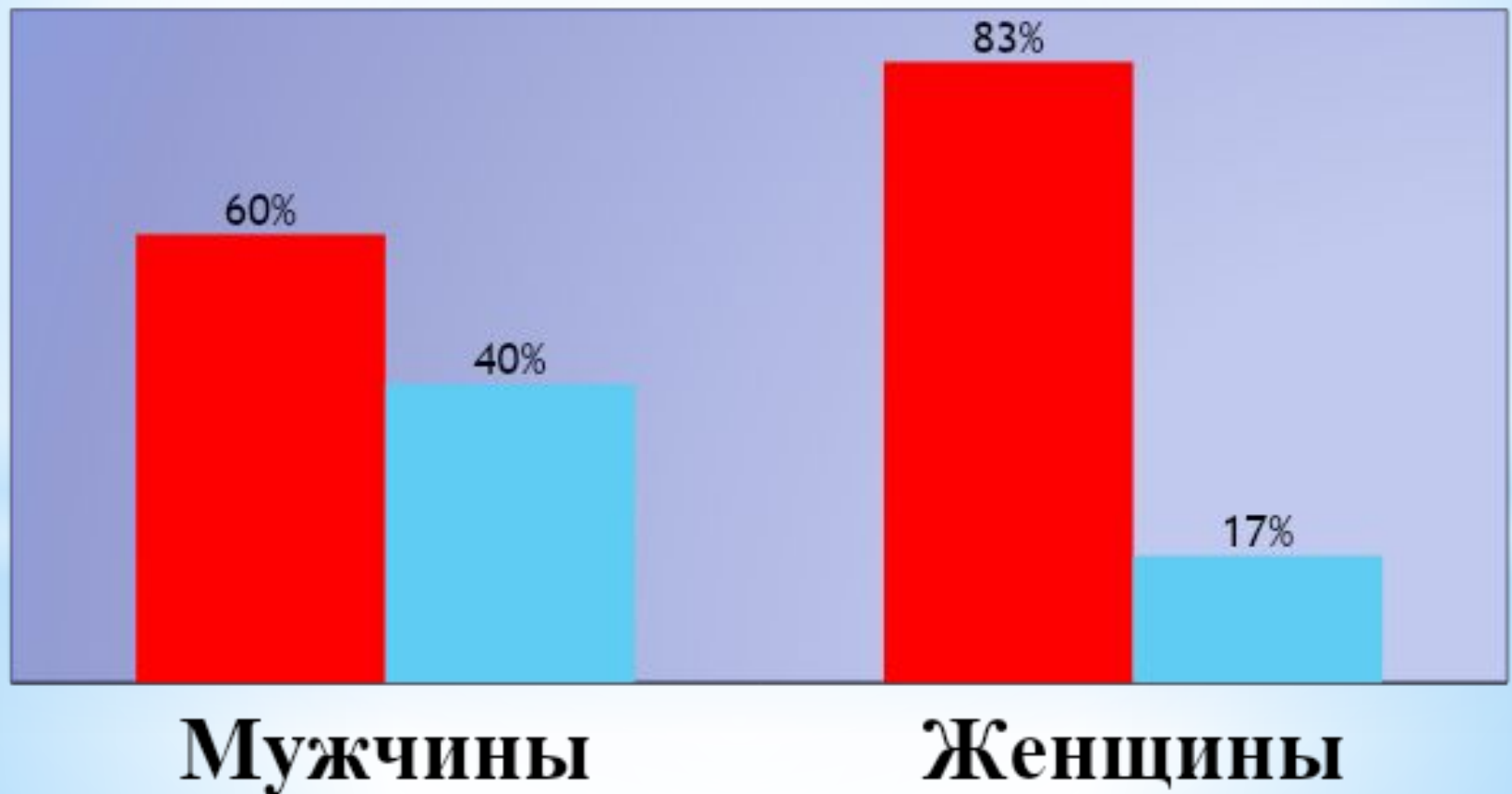
ОТ ЧЕГО ЗАВИСИТ ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА

Составляющие здорового образа жизни

- * Двигательная активность.
- * Обеспечение психического здоровья.
- * Рациональное питание
- * Закаливание и тренировка иммунитета.
- * Четкий режим жизни.
- * Психосексуальная жизнь
- * Отказ от вредных привычек,
- * Выполнение гигиенических требований.

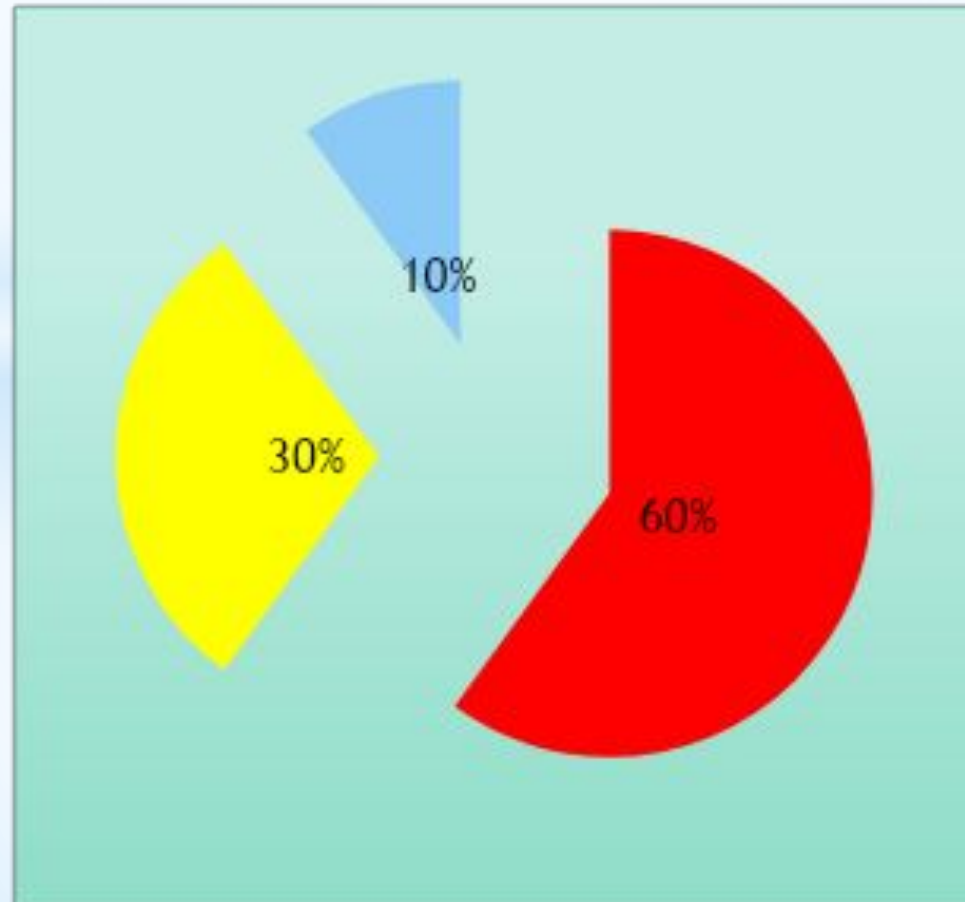
Показатели ИМТ среди анкетированных студентов КазНПУ.

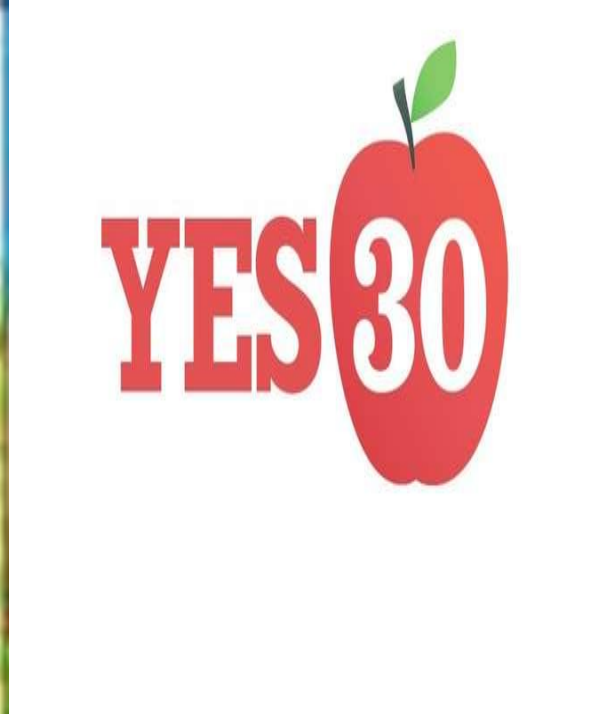
■ Дефицит массы тела ■ Нормальный вес



Представления студентов о здоровом образе жизни

■ Здоровое питание ■ Физическая активность ■ питание и гигиена





Причины мешающие поддержанию здорового образа жизни

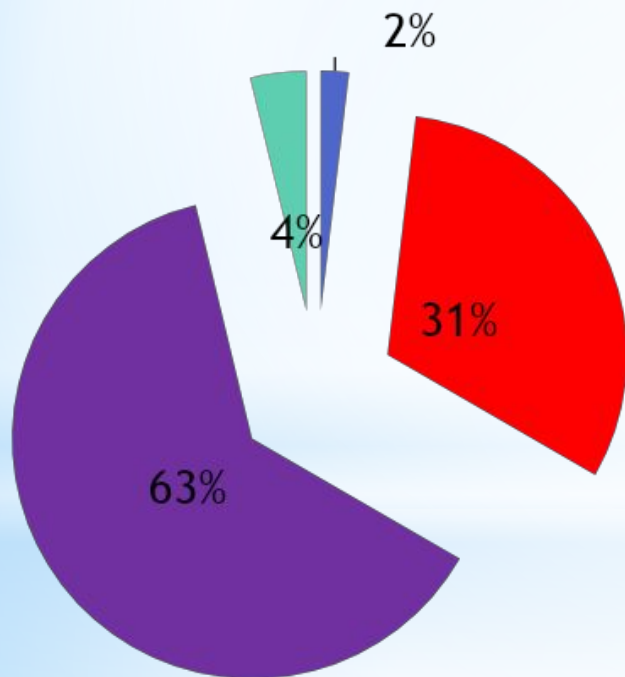
**Недостаток
времени**

**Финансовые
трудности**

* Какими видами спорта занимаются студенты

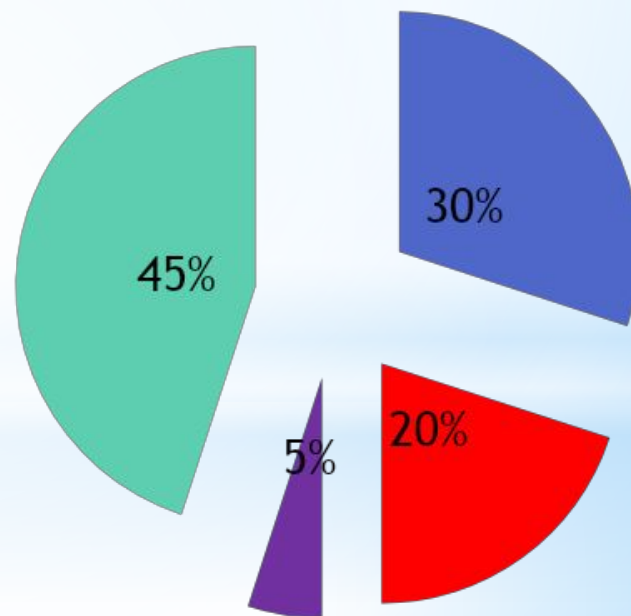
Мужчины

- фитнес
- спортивные секции
- самостоятельно дома,
- не занимаются



Женщины

- фитнес
- спортивные секции
- самостоятельно дома,
- не занимаются



Употребление алкогольных напитков

По данным ВОЗ алкоголь уносит жизни около 2,5 млн. человек – это больше общего количества погибших в вооруженных конфликтах и умерших от СПИДа и туберкулеза.



Употребление алкоголя среди студентов

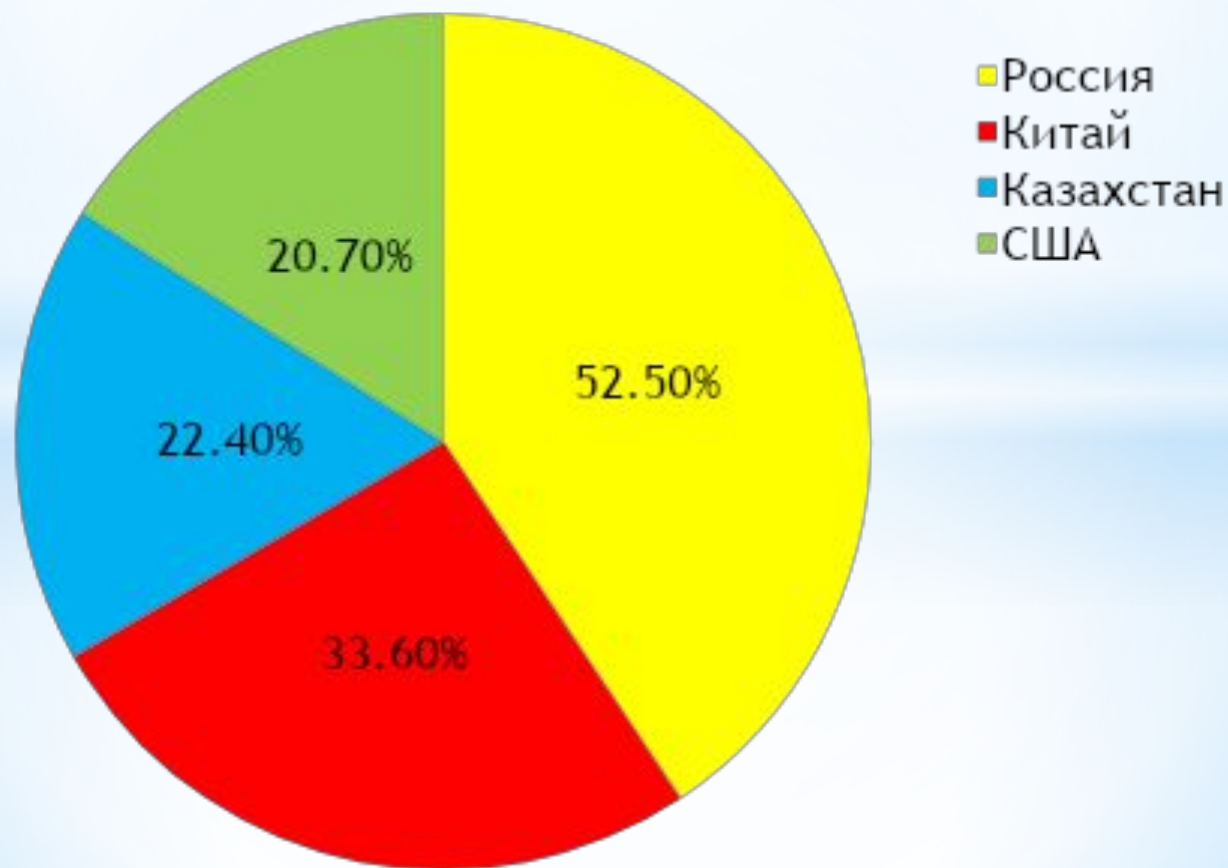
Мужчины



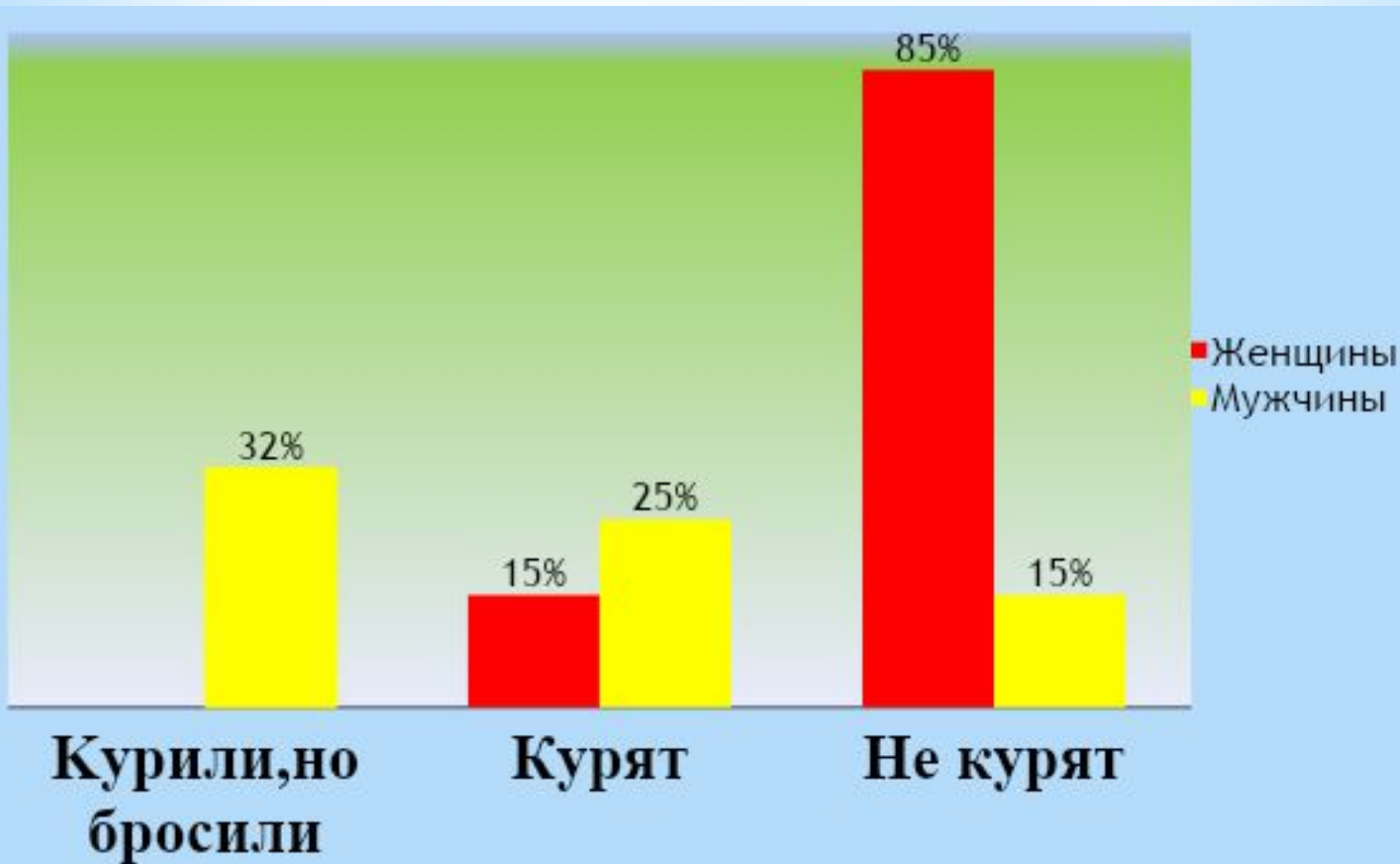
Женщины



Доля курильщиков табака среди взрослого населения 17 лет и старше %



Распространенность курения среди студентов



* Процент студентов, которые пробовали наркотические и токсические вещества

•75%

•Мужчины не употребляли (не пробовали)

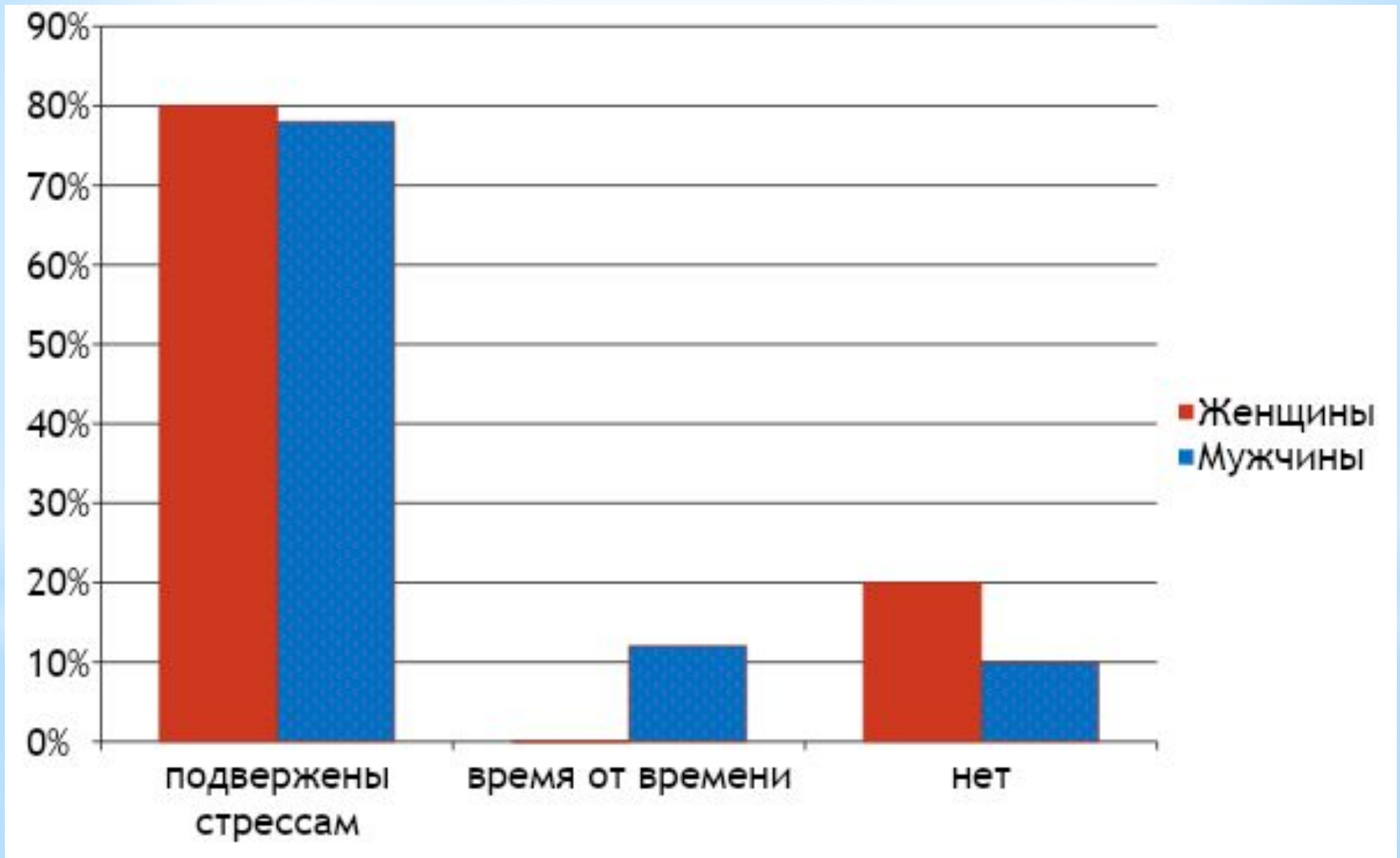
•15%

•ответили да

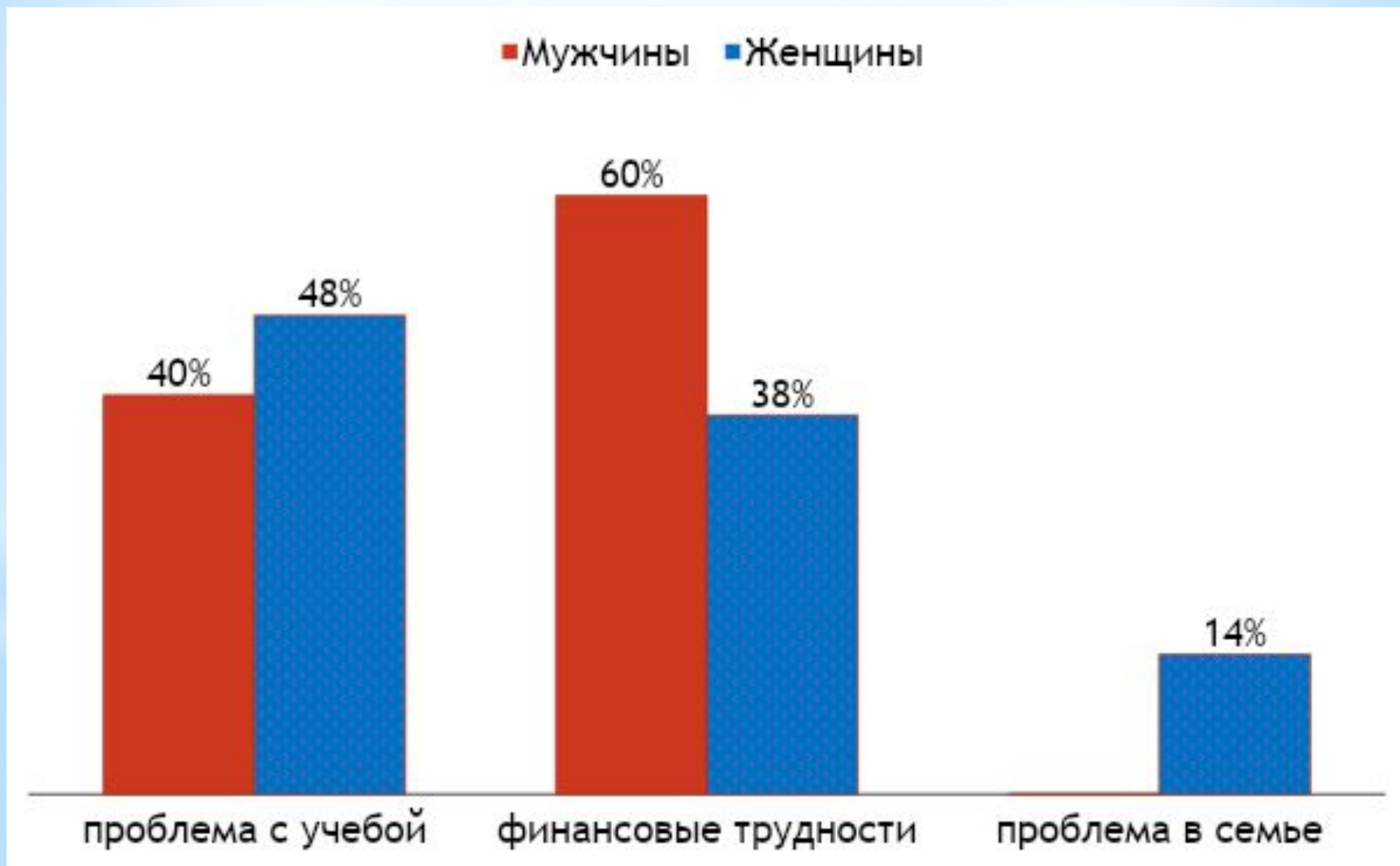
•10%

•употребляли 2-3 раза

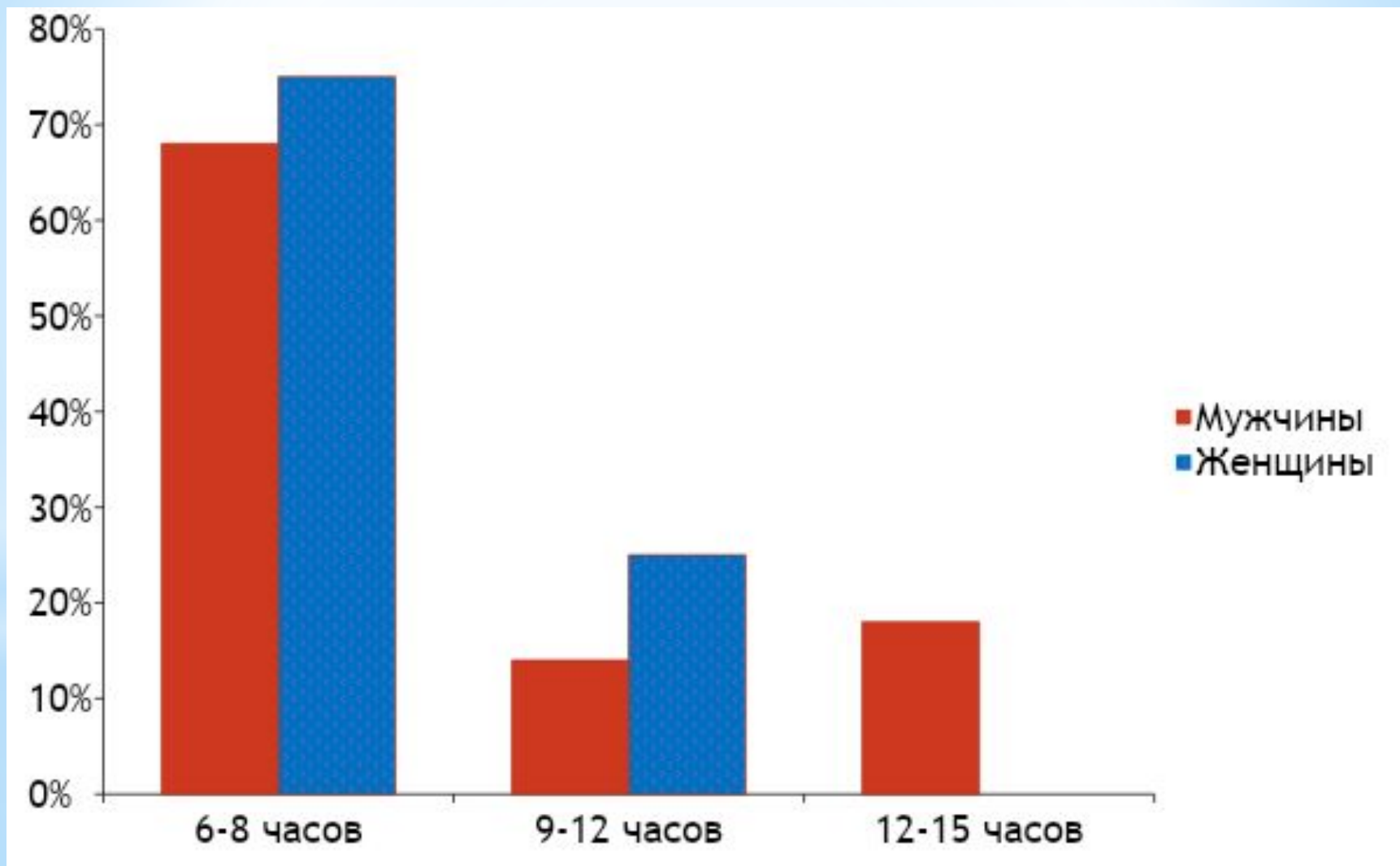
Стрессовые ситуации в жизни студентов



Стрессовые ситуации в жизни студентов



Режим сна среди студентов



Заключение

По результатам нашего исследования наблюдается большой процент дефицита массы тела особенно среди студентов женского пола (83%), среди мужского пола 60%. Данные показатели говорят о дефиците питания и соответственно снижении работы иммунной системы, что может привести к развитию различных заболеваний, в том числе повышает риск возникновения туберкулеза. Среди студентов нет полной картины понимания здорового образа жизни. Большинство из них отмечает, что ЗОЖ это питание. Большой процент (70%) студентов не соблюдает ЗОЖ по двум причинам: отсутствие времени и финансов. Несмотря на активную борьбу с курением, продолжает курить 25 % мужчин и 15 % женщин. Отмечаются высокие цифры употребления алкоголя - 65% мужчин и 30 % женщин. Среди мужчин 25 % употребляли наркотические и токсические вещества. 80 % студентов испытывает какие либо стрессы.

Выводы

- ✓ Для улучшения понимания ЗОЖ необходимо вести образовательные стандарты в ВУЗ-ах и школах.
- ✓ Вести информационно-просветительскую работу и пропаганду СМИ о вреде курения, алкоголизма и употребления наркотических веществ.
- ✓ Улучшить информированность населения о заболеваниях связанных с образом жизни.

Литература

1. <http://www.zdorovajaplaneta.ru/zdorovyj-obraz-zhizni-zozh/>

2. Г. И. Куценко, Ю. В. Новиков "Книга о здоровом образе жизни" 2005.-132с.

В.Михайлов,А.Палько Выбираем здоровье! 1999. -78с.

Книга о здоровье: Сборник. Сост. Махотин,Капева,Лосева.

Под ред. Лисицина

Как быть здоровым (из зарубежного опыта обучения принципам здорового образа жизни). 1993. 150. Р. 85-9

3. «Питание, микробиоценоз и интеллект человека»

Авторы: Евгений Ткаченко,Юрий Успенский 2006. – 590с.

28-76стр.