

Результаты анкетирования студентов 2 курса Пензенского областного базового медицинского колледжа по вопросам отношения их к «вредным» привычкам и формированию у них здорового образа жизни

В анкетировании приняли участие 26 студентов в возрасте от 16 до 22 лет, из них: 85% составили девушки и 15% - юноши.

11% опрошенных ребят всегда придерживаются здорового рациона и режима питания, 78% - иногда и 11% - не придерживаются. Всегда употребляют сладкие газированные напитки - 22%, иногда – 61% и не употребляют их совсем – 17%.

69% студентов занимаются зарядкой или другими видами физической активности (плавание, бег, лыжи и т.д.) и 31% - не занимаются.

Большинство респондентов (85%) считают, курение и алкоголь «вредной» привычкой, из-за входящих в состав сигарет и алкогольных напитков веществ, которые наносят организму человека отравляющее, а в ряде случаев и смертельное действие.

Среди опрошенных - 4% курят с 18 лет. Безразличное отношение к курящей молодежи имеют 54% опрошенных, 35% - сочувствуют им, а 11% - презирают.

81% будущих медиков считает, что молодежь начинает курить в возрасте от 10 до 18 лет, 19% связывает начало курения с возрастом старше 18 лет.

Причинами начала курения называют: желание выглядеть взрослее (круче) – 39%, пример старших – 31%, стресс и проблемы приводят к курению в 19%, и не знают причин – 11%.

По мнению ребят, причиной пристрастия к данной привычке может стать: «поддержка» компании – 42%, повышение собственного настроения – 27%, банальное любопытство – 16%, снятие стресса - 11% и так принято в семье у 4%.

Все 100% опрошенных отметили, что курение опасно для здоровья человека, при этом лишь 64% знают, о том, какой вред может принести курение здоровью человека (онкология, инфаркт, инсульт, половое бессилие, бесплодие и хронические заболевания легких). О негативном влиянии алкоголя на организм человека знают лишь 54%.

Будущие медики предложили следующие способы борьбы с «вредными» привычками (курение табака, избыточное потребление алкоголя) среди молодежи:

- активная пропаганда здорового образа жизни и активное занятие спортом – 62%;
- введение запрета на продажу и производство табачных изделий – 38%;

Выводы:

1. Только 11% студентов придерживаются здорового рациона и режима питания.
2. 22% – употребляют «газировку» и фаст-фуды, что говорит о неверном понимании у них принципов рационального питания.
3. 31% респондентов не занимаются своей физической активностью (плавание, бег, лыжи, настольный теннис, ходьба и другие виды).

4. 15% респондентов не считают курение и алкоголь «вредными» привычками, что говорит о недостаточном информировании нашей молодежи
5. Более половины респондентов (54%) относятся к курению молодежи – безразлично.
6. У 96% опрошенных отсутствует вредная привычка – курение табака.
7. Родители курят у 27% ребят, при этом 4% курящих студентов из этих семей, это говорит о том, какую важную роль в воспитании подрастающего поколения играют родители.
8. Большинство студентов (81%) считают, что курить начинают в возрасте 10-18 лет, что говорит о неосознанности выбора.
9. Более трети респондентов (42%) основной причиной пристрастия к алкоголю считают – «поддержку» компании, 27% - повышение собственного настроения.
10. Основной причиной начала курения опрошенные называют желание выглядеть старше (39%) и пример старших – 31%, что еще раз доказывает, влияние данного фактора на причину начала курения нашей молодежи.
11. О негативных последствиях табакокурения для здоровья человека, проинформированы - 64% респондентов, а о последствиях пагубного употребления алкоголя – 54%.
12. Основным способом борьбы с «вредными» привычками среди молодежи студенты называют пропаганду ЗОЖ и активное занятие спортом (62%).

На основании полученных выводов студентам даны следующие рекомендации:

1. Вести здоровый образ жизни, заниматься физической активностью, посещать спортивные секции, делать утреннюю зарядку, правильно питаться, в том числе, употреблять не менее 500 грамм фруктов и овощей в сутки, соблюдать режим питания, отказаться от вредных привычек.
2. Потребителям табака рекомендовано - обратиться в Центр здоровья для занятий в кабинете по отказу от курения.