

СЕКЦИЯ «ПЕРВЫЕ ШАГИ В НАУКУ СО ШКОЛЬНОЙ СКАМЬИ»

УДК 37.013.42

В. С. Грищенко, М. С. Грищенко

Научный руководитель: старший преподаватель М. А. Чайковская

Учреждение образования

«Гомельский государственный медицинский университет»

г. Гомель, Республика Беларусь

ОЦЕНКА ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СРЕДИ УЧАЩИХСЯ 10–11 КЛАССОВ

Введение

Здоровый образ жизни – образ жизни человека, помогающий сохранить здоровье и снизить риск неинфекционных заболеваний путем контроля над поведенческими факторами риска. Часто под этим термином понимают систему жизнедеятельности, направленную на абсолютное преобразование прежних привычек, касающихся в большинстве случаев пищи, распорядка физической энергии и отдыха [1]. Здоровый образ жизни способствует человеческому долголетию и полноценному выполнению различных социальных ролей и сфер деятельности.

Здоровье человека неразрывно связано со знанием основ здорового образа жизни населением, так как является одним из главных факторов в предупреждении и лечении многих заболеваний. Несоблюдение здорового образа жизни может способствовать увеличению смертности населения, имея последствия для устойчивого развития общества в целом [2].

В настоящее время формирование здорового образа жизни среди молодёжи является одной из первоочередных задач государства.

Цель

Оценить и проанализировать отношение учащихся 10-х и 11-х классов г. Гомеля к здоровому образу жизни и разработать рекомендации для его популяризации среди молодежи.

Материал и методы исследования

Среди учащихся 10-х и 11-х классов г. Гомеля было проведено анкетирование с целью оценки формирования здорового образа жизни у подростков. Количество проанкетированных составило 50 человек.

В анкетах респондентам было предложено отметить их отношение к формированию здорового образа жизни, а также к вредным привычкам.

Исследование выполнено на основе системного подхода с применением метода социологического анкетирования.

Анкетирование проводилось на базе опросника на платформе системы Survio. Статистический анализ проводился с использованием пакета прикладного программного обеспечения «Microsoft Excel».

Результаты исследования и их обсуждение

В исследовании приняло участие 50 учащихся 10-х и 11-х классов г. Гомеля. Возраст участников варьировался от 15 до 18 лет, при этом средний возраст составил 17 лет, среди них 12 (24%) парней и 38 (76%) девушек.

В ходе опроса учащиеся определили здоровый образ жизни как совокупность таких элементов, как занятие спортом, здоровое питание, отказ от курения и наркотиков, здоровый сон, а также отказ от алкоголя.

Анкетирование включало вопросы об отношении респондентов к курению и алкоголю. Результаты показали, что 45 учащихся (90%) негативно относятся к курению, в то время как 5 человек (10%) имеют положительное отношение. Из них 3 человека выкуривают 4–6 сигарет в день, а 2 – по 1–2 сигареты в день. Кроме того, 32 участника (64%) никогда не употребляли алкоголь, 13 (26%) делают это по праздникам, 4 (8%) – раз в месяц, и 1 человек (2%) выпивает алкоголь каждые выходные (рисунк 1).

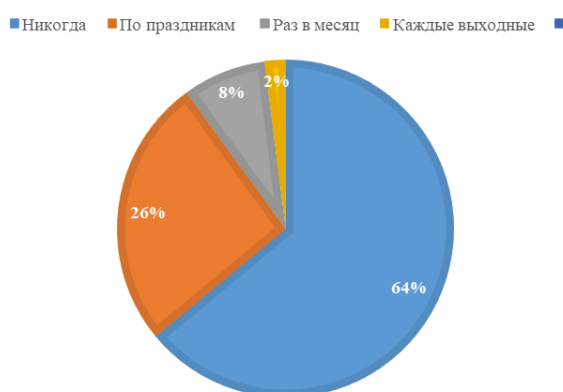


Рисунок 1 – Оценка отношения учащихся к табакокурению

На вопрос об отношении учащихся к наркотикам были получены следующие данные: 86% респондентов отрицательно относятся к наркотикам, в то время как 14% высказывают нейтральное отношение, считая это личным делом каждого. Стоит отметить, что 24 респондента занимаются спортом профессионально, 14 – 2–3 раза в неделю и 12 учащихся изредка, пару раз в месяц.

Следует обратить внимание, что для большинства учащихся (36,6%) отдых – это проведение времени с семьёй и друзьями, для 28 % респондентов – занятие спортом и прогулки на природе, для 23,2% – это времяпрепровождение перед компьютером или телевизором, у 12,2% учащихся нет времени на отдых. В аспекте сна, 36 учащихся отметили, что спят от 6 до 8 часов, 10 респондентов спят менее 6 часов, а 4 человека – более 8 часов. (рис. 2).

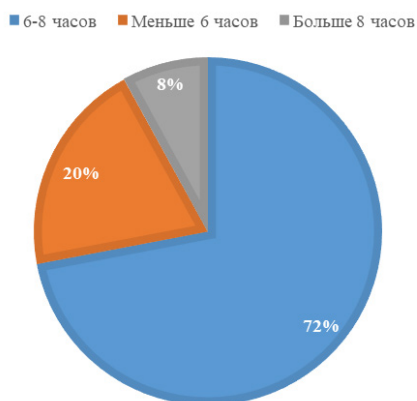


Рисунок 2 – Оценка отношения сна учащихся

Так же подросткам был задан вопрос об их отношении к фастфуду, 80% отметили, что могут позволить себе фастфуд раз в месяц, 20% выбрали ответ, что фастфуд они употребляют несколько раз в год.

Выводы

1. Результаты проведенного исследования показывают, что 48% учащихся старших классов ведут здоровый образ жизни, 32% скорее ведут здоровый образ жизни, чем не ведут, а 50% не придерживаются таких принципов. Респонденты единогласны в том, что основой здоровья являются правильное питание, отказ от вредных привычек и регулярные занятия спортом.

2. 36% учащихся употребляют алкоголь, причем частота употребления варьируется, что может оказать негативное влияние на организм в будущем.

3. Среди респондентов 12,2% учащихся отмечают отсутствие времени на отдых, что свидетельствует о неумении распределять время в течении дня.

4. Рекомендуется: изучать основы тайм-менеджмента и рационального труда и отдыха школьников, внести корректировки распорядка дня учащимся с учетом индивидуальных особенностей, осознать и начать работу по борьбе с вредными привычками, уделять особое внимание вопросам рационального питания и двигательного режима.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Бикбердина, Ю.А. Опыт формирования здорового образа жизни обучающихся образовательной организации / Ю.А. Бикбердина, Л.А. Кочемасова // Психология, педагогика, образование: актуальные и приоритетные направления исследований. – Оренбург, 2018. – С. 147-151.
2. Зотов, В. Б. Система муниципального управления в схемах: учебное пособие: изд.4-е, доп. и перераб. / В.Б. Зотов, В. И. Голованов. – М.: Юстицинформ», 2018. – 166 с.

УДК 159.942.5:37-053.5(476.2-37Речица)

Д. А. Соснок, А. А. Соснок

Научный руководитель: старший преподаватель М. А. Чайковская

Учреждение образования

«Гомельский государственный медицинский университет»

г. Гомель, Республика Беларусь

ОЦЕНКА УРОВНЯ БЕЗНАДЕЖНОСТИ ПО ШКАЛЕ БЕКА У УЧАЩИХСЯ ГУО «РЕЧИЦКИЙ РАЙОННЫЙ ЛИЦЕЙ»

Введение

Ощущение безнадежности является отрицательной оценкой собственного будущего (отсутствие веры, что в будущем ждет что-то хорошее), которое сочетается с негативным восприятием собственного прошлого и настоящего. Такое состояние может возникать при острых реакциях на стрессы и психотравмирующие ситуации. Уровень безнадежности является косвенным выражением суицидального риска [1–3].

Для учащихся различных учебных заведений характерно наличие беспокойства, страхов в определенное время. Повышенный уровень беспокойства прямым способом влияет на психическое здоровье учащихся. Помимо этого, повышенная тревожность мешает достижению поставленных целей, делает человека более уязвимым. Зачастую они не верят в себя и собственные силы, часто ощущают себя одинокими в этом мире [2].

В 1970-х годах психолог-когнитивист Аарон Бек разработал специфическую шкалу, которая позволяет оценить уровень безнадежности тестируемого, то есть отношение человека к собственному будущему, его уровень мотивации, надежд. Шкала безнадежности