

Дубицкая Ю. М.
ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ В СТУДЕНЧЕСКОЙ СРЕДЕ
Научный руководитель Ровкач Ю. И.
Кафедра общественного здоровья и здравоохранения
Белорусский государственный медицинский университет, г. Минск

Актуальность. Здоровье во все времена считалось высшей ценностью. Состояние здоровья каждого человека на 50% определяется образом жизни. Наиболее полно взаимосвязь между образом жизни и здоровьем выражается в понятии «здоровый образ жизни» (ЗОЖ), который включает в себя такие компоненты как выполнение правил личной гигиены, соблюдение режима дня, принципов рационального питания, занятие физической культурой и спортом, медицинская активность и др.

Цель: изучить информированности студентов по вопросам формирования ЗОЖ.

Задачи:

- 1 Определить отношение студентов к ЗОЖ.
- 2 Выявить приоритетные компоненты ЗОЖ в студенческой среде.

Материал и методы. В основу работы положены результаты анкетирования студентов 2 курса медико-профилактического факультета УО «БГМУ». В исследование приняли участие 71 студент, из них 56 девушек (79%) и 15 юношей (21%). Средний возраст респондентов составил $18 \pm 0,8$ лет. Применялись следующие методы: социологический с использованием специально разработанной анкеты и статистический. Для обработки числовых данных была использована программа Microsoft Excel.

Результаты и их обсуждение. При анализе результатов анкетирования установлено, что 97% студентов придерживаются ЗОЖ.

При ранжировании компонентов ЗОЖ по приоритетности студенты на первом месте расположили отсутствие вредных привычек и выполнение правил личной гигиены; на втором — занятие физической культурой и спортом, профилактике стрессов и рациональному питанию уделили третье ранговое место, а на последнем — безопасное сексуальное поведение.

Выводы:

- 1 Студенты медико-профилактического факультета считают необходимым придерживаться ЗОЖ.
- 2 Приоритетными компонентом ЗОЖ для студентов являются отсутствие вредных привычек и соблюдение личной гигиены.