

*Гуринович Н. С., Хома А. Г.*  
**ПРИОРИТЕТНЫЕ СОСТАВЛЯЮЩИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ  
СТУДЕНТОВ**

*Научный руководитель: канд. биол. наук, доц. Замбржицкий О. Н.*

*Кафедра общей гигиены*

*Белорусский государственный медицинский университет, г. Минск*

Несмотря на большие усилия по пропаганде здорового образа жизни (ЗОЖ) в учебных заведениях и в обществе в целом, здоровье занимает далеко не первое место в шкале ценностей студентов. Растет число студентов, употребляющих алкоголь, наркотики, ВИЧ-инфицированных, интернет зависимых. В этой связи, по-прежнему актуально постоянно проводить оценку уровней мотивации молодежи к ЗОЖ для осуществления целенаправленной профилактической и просветительской работы.

Целью нашей работы было получить и проанализировать информацию о факторах, формирующие ЗОЖ в приоритетном порядке их значимости для студентов.

Исследования проводили с помощью разработанной нами анкеты, состоящей из 23 вопросов. В анкетировании приняли участие около 200 студентов 2 курса педиатрического и лечебного факультетов, а также студенты 2, 5, 6 курсов медико-профилактического факультета.

Самооценка состояния здоровья студентами показала: около 71% девушек и 35% юношей считают свое здоровье «хорошим» и «скорее хорошим»; «удовлетворительно» оценили - 10% девушек и юношей, «скорее плохое» - 9% девушек и 5% юношей. Студенты 2-х курсов всех факультетов чаще всего отдают предпочтение в формировании здорового образа жизни таким факторам, как «Отказ от наркотиков, курения, алкоголя», «Достаточный по времени ночной сон», «Соблюдение правил личной гигиены и режима дня», «Своевременное прохождение медицинских осмотров для контроля своего здоровья», «Соблюдение правил по профилактике болезней, передающихся половым путем». Студенческая молодежь 5-6 курсов (вследствие большего объема знаний по генетике, физиологии, психологии) ставит на первые места такие факторы как «Соблюдение культуры планирования семьи», «Соблюдение культуры брачного выбора, который учитывает вклад генетических факторов в здоровье будущих поколений», «Развитие психосоциального (духовного) здоровья личности, в основе которого лежит развитие качеств доброты, совести и долга» и др.

Результаты исследований показали необходимость систематической и постоянной работы со студентами для формирования у них знаний, мотивирующих соблюдение положений здорового образа жизни.