

**ИЗУЧЕНИЕ ОТНОШЕНИЯ СТУДЕНТОВ МЕДИКОВ К ФАКТОРАМ ФОРМИРОВАНИЯ  
ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ**

*И.М. Семченко, О.Н. Пронорович*

*Белорусский государственный медицинский университет*

В сохранении здоровья и предупреждении болезней каждого человека огромное значение имеет здоровый образ жизни. Формирование здорового образа жизни среди студентов-медиков является необходимым условием не только личного здоровья, но и успешной профессиональной социализации в долгосрочной перспективе. Уровень знаний и представлений студентов о здоровом образе жизни являются важным в контакте их будущей профессиональной деятельности, одним из компонентов которой является её профилактическая направленность [1, 2, 3]. В этой связи актуально изучение отношения студентов медиков к здоровому образу жизни и стоматологическому здоровью.

**Цель и задачи исследования:** изучить уровень осведомлённости студентов к факторам, формирующим здоровый образ жизни.

**Материал и методы исследования.** Нами была разработана анкета, включающая 28 вопросов. Анкета включала вопросы об отношении к здоровому образу жизни (занятия спортом, наличие вредных привычек, вопросы правильного питания, соблюдения режима и др.) В анкетировании приняло участие 98 молодых людей относящихся к возрастной группе 20–24 года.

**Результаты и их обсуждение.** Одним из составляющих ЗОЖ является питание. Более 98% анкетированных, положительно ответили на вопрос о том является ли рациональное питание составной частью здорового образа жизни. Однако при этом лишь 28,4% опрошенных соблюдают правильный режим питания. Ежедневно завтракают лишь 47,3% студентов. 77,02% респондентов никогда не придерживались какой-то диеты. Остальная часть респондентов практиковала отказ от мясопродуктов (1,35), раздельное питание (9,46), отказ от хлебобулочных изделий (10,8). Студенты-медики осведомлены об оптимальном количестве основных приёмов пищи и о промежутках между приёмами пищи.

Более 80% респондентов считают, что занятия физкультурой и спортом оказывают влияние на здоровье. Положительный ответ на вопрос «Занимались ли Вы когда-нибудь каким-либо видом спорта, посещали спортивную секцию?» дали положительный ответ 83,78% анкетированных. Вопрос «Насколько активно молодые люди занимаются спортом» предполагал следующие ответы: постоянно: 32,43%; от случая к случаю: 62,16%. Только 5,4% студентов медиков делают зарядку каждый день, а 71,6% респондентов никогда не делали зарядку.

Отношение студентов медиков к такой вредной привычке как курение очень важно, так как в Беларуси курение ежегодно уносит жизни 15,5 тысяч человек. При опросе 29,73% студентов медиков указали на наличие этой вредной привычки (курение постоянно или изредка). При ответе на вопрос о причине курения 22,7% респондентов указали: «От нечего делать», а 72,7% студентов выбрали ответ «Затрудняюсь ответить». При этом 100% респондентов знают как о вреде курения, так и о вреде курения для окружающих – «пассивном курении». При ответе на вопрос «Стоит ли отказаться от курения, чтобы быть здоровым?» 98% опрошенных дали положительный ответ.

**Выводы:** В результате работы выяснилось, что не все респонденты придерживаются здорового образа жизни. Результаты нашего исследования показали, что не все студенты-медики знают о здоровом питании и в основном не придерживаются правил здорового питания по следующим причинам: низкий уровень мотивации, режим дня студента, отсутствие здоровых привычек с детства, не придают этому должное значение. Только 30% анкетированных постоянно занимаются спортом. Выявлен высокий процент студентов медиков имеющих вредную привычку курение. Следовательно, ведение здорового образа жизни является в значительной мере декларируемым, так как многие студенты, считающие, что ведут такой образ жизни, в реальности не придерживаются его норм.

## THE STUDY OF MEDICAL STUDENTS' ATTITUDE TO THE FACTORS OF HEALTHY LIFESTYLE

*I.M. Semchenko, O.N. Pronorovich*

The study of medical students' attitudes to the factors of a healthy lifestyle. In the preservation of health and prevention of diseases of every person of great importance is a healthy way of life. Promoting a

healthy lifestyle among medical students is a prerequisite not only for personal health, but also a successful professional socialization in the long run. The aim of our study was to examine the level of awareness of students to the factors shaping a healthy lifestyle. As a result, it became evident that not all respondents adhere to a healthy lifestyle.

#### Литература.

1. Вершинин Е.Г. Мотивация как основной фактор формирования здорового образа жизни студентов-медиков.// Материалы VII регионарной конференции молодых исследователей Волгоградской области: Тезисы докладов.- Волглград, 2002, - С. 48-49.
2. Вершинин Е.Г. Изменение ценностных отношений студентов к здоровому образу жизни в процессе обучения в медицинском вузе. // Материалы научно-практической конференции посвященной 60-летию Сталинградской битвы: Тезисы докладов.- Волглград, 2003, - С. 20.
3. Леус П.А. Роль профилактики в стоматологии // Современная стоматология. – 2001. - № 4. – С. 30-31.