

Павлик Е.О.

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ И ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ

Научные руководители: ст. преп. Ясюкевич И.В., ст. преп. Ермакова О.А.

Кафедра физического воспитания и спорта

Белорусский государственный медицинский университет, г. Минск

Актуальность. Здоровый образ жизни (ЗОЖ) и здоровьесберегающие технологии становятся все более актуальными в современном обществе. Увеличение заболеваемости, стрессы и малоподвижный образ жизни делают необходимым внедрение новых подходов к охране здоровья. ЗОЖ способствует профилактике заболеваний, улучшению качества жизни и повышению продуктивности.

Цель: целью данной работы является осведомленность у студентов Белорусского Государственного Медицинского Университета влияния здоровьесберегающих технологий на формирование и поддержание здорового образа жизни.

Материалы и методы. Анализа данных научно-методической литературы посвященных ЗОЖ и здоровьесберегающим технологиям; изучение рекомендаций Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) и национальных программ по здоровью. Проведение исследований с помощью анкетирования студентов. Оценка уровня осведомленности о принципах ЗОЖ и использовании здоровьесберегающих технологий.

Результаты и их обсуждение. Исследование проводилось в период с январь 2025 года по март 2025 года. Уровень осведомленности у студентов

- 89% заявили, что знают о принципах ЗОЖ, и 75% могут четко перечислить основные компоненты (правильное питание, физическая активность, отказ от вредных привычек).

- Большинство участников (71%) осознают важность регулярной физической активности, но из них 26% занимаются спортом регулярно.

Привычки питания:

- 27% студентов придерживаются сбалансированного питания, однако 45% питаются нерегулярно и часто употребляют фастфуд.

- 11% участников отметили, что обращают внимание на содержание витаминов и минералов в продуктах.

Использование здоровьесберегающих технологий:

- 54% студентов знакомы с концепцией здоровьесберегающих технологий, но только 16% применяют их на практике (например, использование приложений для отслеживания физической активности и питания). Участники, активно использующие такие технологии, отмечают улучшение общего самочувствия и повышение мотивации к занятиям спортом.

Отношение к здоровью:

- 89% студентов считают здоровье важным аспектом жизни и готовы менять свои привычки ради его улучшения.

- Однако 45% из них не знают, с чего начать, что подчеркивает необходимость в образовательных программах по ЗОЖ.

Выводы. На основании проведенного исследования и анализе полученных результатов тестирования можно сделать вывод, что несмотря на высокий уровень осведомленности о ЗОЖ, многие люди не применяют полученные знания на практике. Это указывает на необходимость проведения дополнительных образовательных мероприятий и внедрения здоровьесберегающих технологий в повседневную жизнь.