

Сова Е.В. Здоровый образ жизни и вредные привычки // Академия педагогических идей «Новация». – 2018. – №12 (декабрь). – АРТ 432-эл. – 0,2 п. л. – URL: <http://akademnova.ru/page/875548>

РУБРИКА: ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ

УДК 316.454

Сова Елена Владимировна

студент 1 курса, экономический факультет

Научный руководитель: Борисова М.В.,

старший преподаватель кафедры гуманитарных дисциплин

Кемеровский институт (филиал) «Российского экономического

университета им. Г.В. Плеханова»

г. Кемерово, Российская Федерация

e-mail: lenasova99@gmail.com

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ И ВРЕДНЫЕ ПРИВЫЧКИ

Аннотация: Статья посвящена исследованию определения здорового образа жизни в иерархии ценностей современной молодёжи и отношения к вредным привычкам.

Исследование выявило, что уровень распространённости вредных привычек среди подростков, обучающихся в исследуемом учебном заведении высокий. У подростков нет мотивации к заботе о собственном здоровье.

Ключевые слова: здоровье, здоровый образ жизни, вредные привычки.

Sova Elena Vladimirovna

Student, 1 year, Faculty of Economics

Borisova Margarita Viktorovna

Supervisor, Senior Lecturer, Department of Humanities

Kemerovo Institute (branch) of the Russian Economic

University. G.V. Plekhanov

Kemerovo, Russian Federation

HEALTHY LIVING AND PERNICIOUS HABITS

Annotation: The article is devoted to the study of the definition of a healthy lifestyle in the hierarchy of values of modern youth and attitudes towards bad habits.

The study revealed that the level of prevalence of bad habits among adolescents studying in the studied institution is high. Adolescents have no motivation to take care of their own health.

Key words: health, healthy lifestyle, pernicious habits.

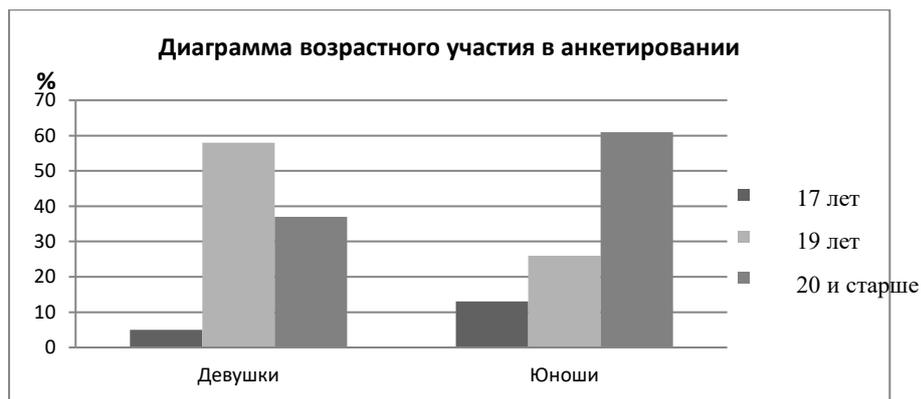
На всех исторических этапах существования человечества важную роль в его развитии играла молодежь. На глазах современного поколения молодежи происходят колоссальные перемены, затрагивающие все сферы жизнедеятельности общества, влияющие на весь уклад жизни современного человека. Она осуществляет свою жизнедеятельность на основе базовых ценностей и ценностных ориентаций.

Проблема данного исследования заключается в изучении понятий «здоровья», и определения его места в иерархии жизненных ценностей подростков, а также распространения алкоголя и табакокурения в жизни современной молодёжи.

Целью исследования стало выявление состояния этой проблемы на данный момент времени среди подростков, обучающихся в исследуемом учебном заведении и проведение статистического анализа.

С целью определения здорового образа жизни в иерархии ценностей современной молодёжи и отношения к вредным привычкам было проведено тестирование. Тестирование проводилось в одинаковых условиях для всех испытуемых. Вопросы к тестам были составлены на основе проанализированной научной и методической литературы [1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8].

Всего в тестировании приняло участие – 142 студента. Это студенты с 1 по 4 курс в возрасте от 17 до 23 лет.



Ключевыми понятиями исследования явились понятия «здоровье», «здоровый образ жизни», поэтому первостепенной задачей стояло определение его места в иерархии жизненных ценностей у подростков. Результат оказался довольно оптимистичным. Вариант «здоровье» стал

лидером опроса (86% опрошенных). Также не менее важными для подростков являются хорошие отношения в семье (21%), образование (20%).

В конце рейтинговой таблицы по степени важности у респондентов стоит материальный достаток, так ответили 7 человек (5%). Это, скорее всего, связано с тем, что в подростковом возрасте жизненные установки имеют немного другую направленность, и обучающихся, являющихся, по большей части, материально-зависимыми от своих родителей, проблема материального достатка беспокоит в меньшей степени.

Иерархия жизненных ценностей подростков

- Здоровье
- Образование
- Хорошие отношения в семье
- Хорошие друзья
- Материальный достаток

В рамках исследования уместно было определить значение понятия «здоровье» с позиции опрашиваемых. Для этого мы предложили студентам ответить на вопрос: «Для тебя здоровье – это?»

«Здоровье – это...»

Физическая активность	21%
Нормальное развитие организма	17%
Отсутствие болезней	22%
Хорошее психическое состояние	12%
Отсутствие вредных привычек	12%
Хорошая фигура	13%
Хорошие душевные качества, нравственность	2%
Комфортные отношения в семье	1%

Понятно, что все представленные варианты ответов на данный вопрос, являются составляющими понятия «здоровье» и имеют, практически, равную значимость в формировании и развитии гармоничной личности. Но нам важно понять, как студенты трактуют данное понятие и, что оно означает для них в первую очередь. Из таблицы видно, что для большинства опрошенных «здоровье» – это отсутствие болезней, так считают 22% обучающихся. Приблизительно столько же участников опроса 21%, отмечают физическую активность, силу. Для 17% обучающихся «здоровье» – это нормальное развитие организма. Наименьшее число выборов получили вариант – «хорошие душевные качества, нравственность», всего лишь 2% опрошенных, и вариант «комфортные отношения в семье» - 1%. Проанализировав ответы на данный вопрос, можно сказать, что здесь имеется позитивная направленность: ведь теоретически достаточно большое число обучающихся-подростков 21% признают физическую активность, как важный компонент здоровья, вероятно, значительная часть этой группы ответивших, реализовывает свои представления на практике.

ЗОЖ – это включение в повседневную жизнь индивида различных форм поведения, полезных для здоровья, поэтому очень важно создать вокруг подростка информационную среду «здоровья», которая не только напрямую, но и непосредственно повлияет на формирование его мировоззрения и поведение

Если обратить внимание на данные таблицы, то картина становится ясной. Представления о здоровом образе жизни у обучающихся-подростков, прежде всего, сводятся к занятиям спортом, отказу от вредных привычек и здоровому сну. Печалит тот факт, что есть ребята, для которых здоровый образ жизни ничего не значит, среди опрошенных таких было 2 человека.

ЗОЖ – это...:			
регулярное занятие спортом	23%	соблюдение режима дня	9%
отказ от вредных привычек	20%	личная гигиена	8%
регулярный отдых	9%	положительные эмоции	5%
здоровый сон	11%	другое	8%
рациональное питание	7%		

Откуда получаешь информацию о ЗОЖ?

От родителей	26%
От учителей	31%
Журналы, газеты, радио, ТВ	16%
От медработников	10%
От друзей и знакомых	9%
Специальная литература	8%

Результаты исследования показывают, что информацию о здоровом образе жизни подростки, преимущественно, получают от учителей и от родителей, 31% и 26% опрошенных соответственно. Для 16% опрошенных источником информации служат средства массовой информации (газеты, журналы, радио, ТВ). В меньшей степени информативными для подростков остаются медицинские работники, друзья и знакомые. Литература о здоровье и здоровом образе жизни интересует лишь 8% опрошенных.

Сохранение и укрепление здоровья является важной составляющей, но несмотря на то, что молодые люди отмечают здоровье в качестве приоритетной ценности, сами они не проявляют должной активности в этом отношении, в частности, совсем незначительная часть обучающихся (23%) состоит в спортивных обществах, регулярно занимается физической культурой и спортом, большинство (49%) - от случая к случаю, а 14% обучающихся не занимаются спортом вообще. 36% молодых людей указывают на присутствие в их жизни вредных привычек (алкоголь, табакокурение).

В ходе исследования была изучена распространенность вредных привычек среди обучающихся. По данным исследования на первом месте по частоте употребления ПАВ находится курение. Курение, особенно с раннего возраста, является причиной многих хронических заболеваний - сердечно-сосудистых, бронхо-легочных, желудочно-кишечного тракта, мочеполовой системы. По результатам анкетирования 58% девушек и 72% юношей пробовали курить, причем продолжают курить 46% девушек и 68% юношей, а отказались от курения 36% девушек и 28% юношей.



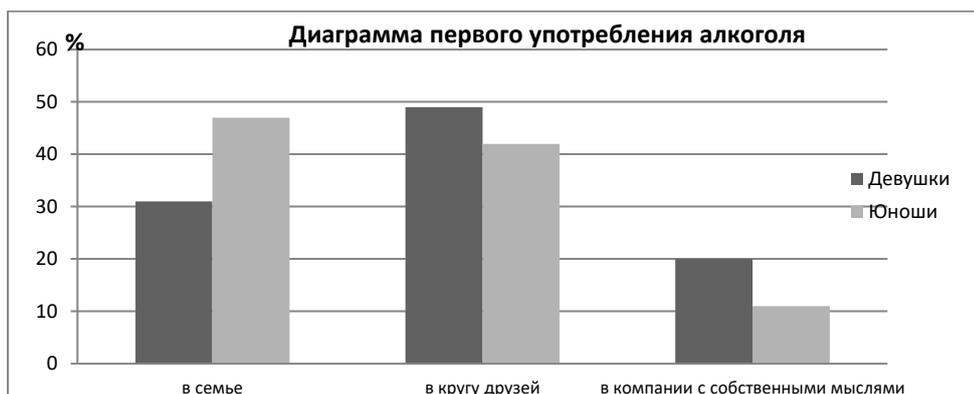
Пик возрастного периода пробования закурить относится на 14 -15 лет (66% девушки и юноши). Ответы обучающихся подтверждают выводы учёных о том, что число курящих подростков начинает расти, и причины этого уже иные, нежели любопытство. Хотя в нашем случае 67% девушек и 66% юношей попробовали из любопытства, 11% девушек и 17% юношей за компанию и только 22% девушек и 17% юношей под влиянием друзей. Согласно нашему исследованию, причинами начала курения были названы:

- подражание старшим товарищам, особенно тем, на кого хотелось бы походить (в том числе и родителям),
- желание казаться взрослым, независимым,
- желание "быть как все" в курящей компании.

Характерным показателем распространения привычки «курить» является интенсивность курения, т. е. количество выкуриваемых сигарет в день. Интересно, что у более старших возрастных групп молодежи преобладает неинтенсивное курение (до 5 сигарет в день), а треть 17-летних молодых людей относятся к группе активно курящих

	17 лет	19 лет	20 лет и старше
1-5 сигарет	15%	38%	42%
5-10 сигарет	39%	27%	38%
10-20 сигарет	35%	17%	11%
больше 20 сигарет	11%	18%	9%

Стремление уйти от реальных проблем в иллюзорный мир способствует массовому распространению алкоголизма среди подростков. Среди них отмечается большое количество тех, кто практически постоянно употребляет спиртные напитки. Согласно опросу в нашем исследовании, причинами, побудившими обучающихся к данному пристрастию, является реклама, дань моде, среда.



В настоящее время всё большее опасение вызывает тенденция приобщения к алкоголю в семейном кругу, но в лидерах остается мнение друзей. По результатам анкетирования 59% девушек и 83% юношей пробовали алкоголь.

Как часто вы употребляете спиртные напитки?

	не употребляю	1-2 раза в неделю	1-2 раза в месяц	почти каждый день	несколько раз в год
15 лет	20%	27%	28%	6%	19%
17 лет	17%	36%	34%	8%	4%
18 и старше	11%	31%	39%	7%	12%

Хочется отметить, что, среди обучающихся в возрасте от 17 до 20 и старше наибольшую опасность вызывает систематическое употребление слабоалкогольных напитков, что и подтверждено исследованием: наибольшее число опрошенных употребляет слабоалкогольные напитки (юноши 67%, девушки 75%), среднеалкогольных напитков употребляют 15% юношей и 16% девушек, а сильноалкогольных напитков употребляет 18% юношей и только 8% девушек.

В целом уровень распространённости вредных привычек среди подростков, обучающихся в исследуемом учебном заведении высокий, и исследование это подтвердило.

Проведенное исследование позволяет сделать вывод, о том, что "знания" подростков о здоровом образе жизни не стали убеждениями, что нет мотивации к заботе о собственном здоровье. Пагубная роль вредных привычек недооценивается молодыми людьми. Одной из составляющих здорового образа жизни является отказ от разрушителей здоровья: курения, употребления алкогольных напитков и наркотических веществ. О последствиях для здоровья, которые возникают в результате этих пристрастий, существует обширная литература.

Таким образом, проблемы состояния здоровья обучающихся и уровня информированности их по вопросам здорового образа жизни, по-прежнему остаются актуальными в современных условиях и требуют постоянного контроля.

Список использованной литературы:

1. Борисова М.В., Мусохранов А.Ю., Сидорова Н.А. Использование элементов фитнес направлений на занятиях по физической культуре, и их психоматическое влияние на студентов, отнесенных к специальной медицинской группе. // Современный ученый. 2018. №1. С. 6-8
2. Грушецкая Т. Нет - алкоголизму, курению и наркотикам. // Воспитание школьников. 2000. №4. С.58-64.
3. Маттссон Я. Наркотики: информация для учителя и других специалистов. // Швеция: Нора Сконе Оффсет, 1998. С. 128.
4. Немов Р.С. Психология. Учебник для студентов высших педагогических учебных заведений. // Психология образования. 2-е изд. М.: Просвещение: ВЛАДОС. 1995. С. 496 .
5. Панков Д.Д. Медицинские и психологические проблемы школьников - подростков: разговор учителя с врачом. // М.: АПК и ПРО. 2002. С. 239.
6. Полишко В.В. и др. Основы безопасности жизнедеятельности. Учебное пособие 5-11 классы. // Смоленск: Вентана-Граф. 1995. С. 217.
7. Примаченко А.А. Алкоголь и несовершеннолетние. // Минск: Наука и техника. 1987. С. 72.
8. Чаклин А.В. Как изжить вредные привычки. // М.: Знание. 1988. С. 85.

Дата поступления в редакцию: 12.12.2018 г.

Опубликовано: 18.12.2018 г.

© Академия педагогических идей «Новация», электронный журнал, 2018

© Сова Е.В., 2018