

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ЗАМЕТКА

Отношение студентов БГТУ к здоровью и здоровому образу жизни

Здоровый образ жизни можно определить как «совокупность внутренних и внешних условий жизнедеятельности, обеспечивающих здоровье и трудоспособность, активное долголетие, а также гармоничное развитие личности».

Тем не менее, разные авторы по-разному трактуют данное понятие, раскрывая его посредством совокупности компонентов. К таким компонентам часто относят:

- ✓ рациональный режим дня (труда и отдыха);
- ✓ пропорциональное соотношение между физической и умственной нагрузкой;
- ✓ тренировка иммунитета, закаливание;
- ✓ рациональное питание;
- ✓ отказ от вредных привычек;
- ✓ психосексуальная культура;
- ✓ личная гигиена;
- ✓ знание самого себя;
- ✓ наличие навыков борьбы со стрессом;
- ✓ проявление доброжелательности к людям.

В результате мониторингового исследования, проведенного отделом воспитательной работы в 2015/2016 учебном году среди студентов ЛХФ (всего было собрано 152 анкеты), можно увидеть следующие результаты при ответе студентов на вопрос

«Здоровый образ жизни – это»:

- 1) соблюдение правил личной гигиены;
- 2) сон не менее 7 часов в сутки;
- 3) посещение спортивных секций;
- 4) посещение бассейна, тренажерных залов;
- 5) туристические походы;
- 6) ежедневная физическая зарядка;
- 7) закаливание организма;
- 8) принятие витаминов;
- 9) просмотр телепрограмм о здоровье;
- 10) чтение литературы о здоровье;
- 11) участие в акциях, выставках, посвященных сохранению здоровья.



Результаты представлены в порядке убывания их представленности в ответах. Так, например, соблюдение правил личной гигиены упоминалось в 73% случаев, тогда как участие в акциях, выставках, посвященных сохранению здоровья – лишь в 2%.

Таким образом, в данном исследовании большое значение студентами придавалось именно физиологическому компоненту здорового образа жизни, а также информационному оснащению.

Однако психологический компонент (знание самого себя, умение бороться со стрессом, навыки саморегуляции, гармоничные отношения с окружающими, проявление доброжелательности) не встретился ни в одном из ответов.

*Ваш педагог-психолог
Елена Юрьевна Мазур
8 029 565 80 90*

