

Список использованных источников:

1. Антонова, Ю.А. Аватар как элемент самопрезентации в социальной сети / Ю.А. Антонова, С.А. Демина // Лингвокультурология. – 2010. – №4. – С. 15-20.
2. Милова, Е.А. Влияние социальных сетей на психологию личности / Е.А. Милова. – Новосибирск: Интерэкспо Гео-Сибирь, 2012. – № 6. – С. 81-83.
3. Тихонов, О.В. Социальные сети как пространство самопрезентации индивида / О.В. Тихонов // Вестник Казанского технологического ун-та. – Казань: Казанский технологич. ун-т. – 2012. – № 22. – С. 196-198.

УДК 613.9-057.87

ОТНОШЕНИЕ СТУДЕНТОВ ПЕРВОГО КУРСА К ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ

П.А. Корнилова, А.Д. Сенченко, А.С. Щемелева

Витебск, ВГУ имени П.М. Машерова

(e-mail: anastasia.kelman25@gmail.com, alina.senchenko22@icloud.com)

Здоровье – очень важная категория, которая обеспечивает качество жизни человека. Согласно уставу Всемирной организации здравоохранения, «здоровьем является состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов» [1].

Для поддержания здоровья необходимо вести здоровый образ жизни. Это связано с тем, что от уровня развития медицины зависит примерно 10 процентов здоровья. Академик РАМН Ю.П. Лисицин писал о том, что на долю генетических факторов и факторов внешнего воздействия приходится порядка 20 процентов на каждый. Следовательно, самое главное в поддержании здоровья – здоровый образ жизни, поскольку от него зависит почти половина человеческого здоровья.

Образ жизни, согласно В.А. Пискунову, «это система взаимоотношений человека с самим собой и факторами внешней среды. Он зависит от пола, возраста, состояния здоровья, климата, питания, работы, отдыха, наличия полезных привычек и отсутствия вредных» [2, с. 14].

Определяя здоровый образ жизни, мы будем придерживаться трактовки, предложенной в «Педагогическом энциклопедическом словаре» [3], а именно, здоровый образ жизни есть «система общеукрепляющих и общегигиенических факторов, повышающих адаптивные возможности организма и способствующих полноценному выполнению человеком социальных функций и достижению активного долголетия. Здоровый образ жизни предусматривает нормированную двигательную активность, четкий режим труда и отдыха, рациональное питание, нормальный сон (7–8 ч), закаливание, отказ от вредных привычек (курения, злоупотребления алкоголем, наркотиками и др.)» [3].

Анализируя здоровый образ жизни, Ю.В. Валентик, А.В. Мартыненко, В.А. Полесский выделяют группу главных составляющих, к числу которых относятся: объективные общественные условия; конкретные формы жизнедеятельности, позволяющие реализовывать здоровый образ жизни; система ценностных ориентации, направляющих сознательную активность. Исходя из этих групп, возможно проведение анализа сформированности отношения к здоровому образу жизни.

Поскольку здоровый образ жизни очень важен для современного человека, целью своего исследования мы поставили изучить отношение студентов 1 курса педагогической специальности к здоровому образу жизни. Всего в анкетировании принимали участие 17 человек.

Мы опросили студентов первого курса педагогического факультета. Все опрошенные – девушки, возраст которых 18 лет – 58,8%, 17 лет – 41,2%, то есть число совершеннолетних немного больше, чем несовершеннолетних. Все обучаются на специальности «Начальное образование», получают профессию учителя.

Поскольку понимание того, что такое здоровый образ жизни очень важно для человека, а будущего учителя начальных классов – в особенности, мы задали такой вопрос «Что для вас здоровый образ жизни?». Ответы распределились следующим образом: соблюдение режима дня, правильное питание, занятие спортом (23,6%), отказ от вредных привычек (17,7%), не ответили на вопрос (35,1%). Результаты показывают, что не все студенты готовы говорить о таком явлении. Следовательно, следует заинтересовать студентов этой проблемой, чтобы они могли не только высказывать своё мнение, но и обоснованно его отстаивать.

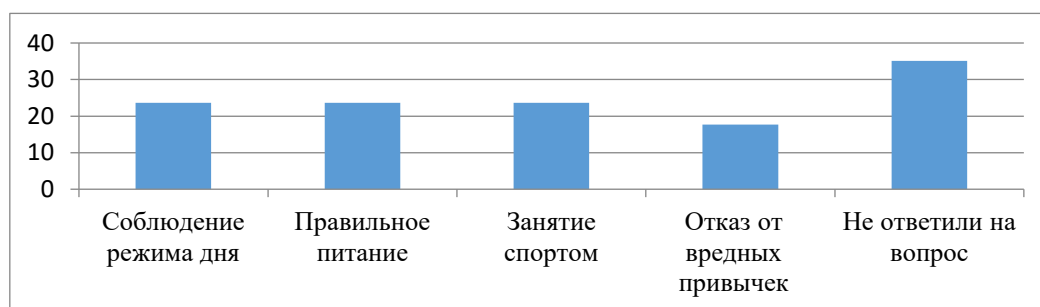


Рисунок 1 – Распределение ответов на вопрос «Что такое здоровый образ жизни»

На вопрос «Как вы считаете: вы ведёте здоровый образ жизни?» были получены следующие ответы: частично (59%), да (29,5%), нет (11,5%). Считаем, что студенты искренне ответили на вопрос, поскольку первокурсники пережили период адаптации, привыкают к иным условиям жизни и учёбы, они должны самостоятельно организовывать режим труда и отдыха, учиться бороться со стрессовыми ситуациями, распределять время на учёбу и отдых и т.д. Кроме того, студенты указали, что часто не просто волнуются, но испытывают стресс 52,8%, редко 47,2%.

Уточняя особенности режима питания, мы выяснили, что пытаются придерживаться режима питания 23,5% опрошенных, 76,5% указали, что такого режима не придерживаются. Как получится – 47% ответивших, когда захочу, тогда и ем – 29,5%. Ответы подтверждают наше понимание особенностей жизни студентов. Кроме того, результаты опроса показывают, что необходимо напоминать студентам о необходимости придерживаться режима питания, возможно, даже следует давать рекомендации по данному вопросу.

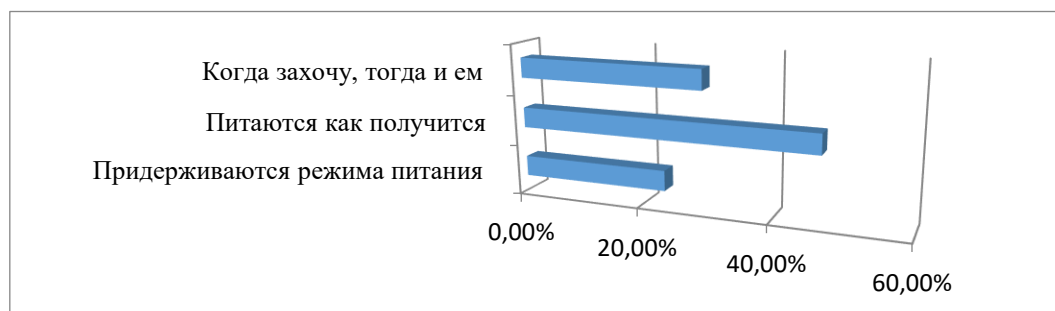


Рисунок 2 – Распределение ответов на вопрос о режиме питания

Для сохранения здоровья, поддержания здорового образа жизни нужны привычки, содействующие сохранению здоровья. Об их наличии был вопрос «Какие привычки, содействующие сохранению здоровья, вы имеете». Ответы распределились так: не указали ни одной привычки – 29,2%, холодный душ, прогулки на свежем воздухе, витамины, здоровый сон, зарядка, правильное питание – каждая по 5,9%; пьют много воды, ходят пешком – 17,7%, соблюдают режим дня – 23,6%. В целом, студенты указали довольно значительное количество полезных привычек здоровья. Но нужно обратить внимание на тех людей, которые не ответили на этот вопрос.

Вопрос «Вы когда-нибудь использовали приложение для ведения ЗОЖ? (счётчик калорий, шагомер) если да, то поставьте оценку удовлетворенности результатом (от 1 до 5)» показал следующие результаты: пользовались приложениями все. Удовлетворённость приложением составила: не удовлетворены – 5,9%, скорее не удовлетворены – 11,8%, нейтральное отношение высказало 17,7%, понравилось использование 35,4%, очень понравилось, полностью удовлетворены – 29,5%. Из результатов следует, что студенты в курсе возможностей электронного слежения за собственной физической активностью, калорийностью питания. Возможно, не всем удалось найти достаточно качественное приложение, которое удовлетворило бы их запросы.

Вопрос о факторах накопления энергии разделил опрошенных на две неравные группы. 82,6% ответивших сказали, что это – сон, 17,4% указали фактором накопления энергии правильное питание. Такое же распределение получилось и при ответе на вопрос: «Как называется распределение времени на сон, еду и активность?». За режим дня высказались 82,6%, за то, что это является здоровым образом жизни – 17,4%.

Все студенты считают, что закаливание не требует особых затрат. Все 100% указали, что закаливание организма можно производить и дома. Возможно, они не только высказывают такое мнение, но и проводят закаливание самостоятельно.

Нас интересовало, что для студентов является наиболее важным в рамках здорового образа жизни (они могли выбрать несколько ответов, а также предложить свой ответ). Сразу укажем, что свой вариант ответа не предложил ни один человек (0%). Остальные ответы распределились следующим образом: соблюдение режима дня выбрали 59% опрошенных. Отказ от курения считают важным 47,2% респондентов. Занятия спортом важны для 35,4% ответивших. За рациональное питание высказались 35,4% человек. Мы предлагали для выбора варианта ответа ещё такие позиции, как: прогулки в лес, на природу; использование только натуральных продуктов. Эти варианты не были выбраны ни разу. Подобное распределение ответов мы можем объяснить тем, что у студентов недостаточно времени для прогулок в лесу (особенно, учитывая, что сейчас достаточно холодно); они любят так называемые «вредные продукты» – чипсы, сладости, газированные напитки, не всегда имеют время для полноценного приёма пищи; имеют ограниченный бюджет, чтобы покупать высококачественные натуральные продукты. Режим дня, отказ от вредных привычек, занятия спортом, рациональное питание – это те позиции, на которые студенты в состоянии повлиять. Вероятно, именно по этой причине, ответы распределились таким образом.

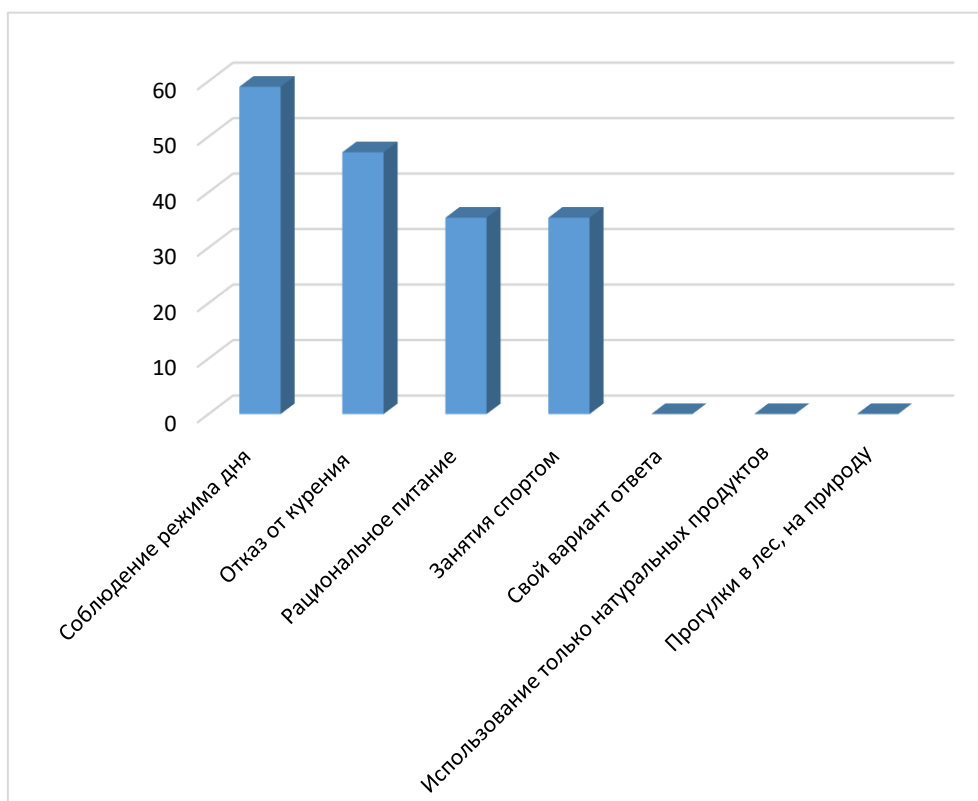


Рисунок 3 – Распределение ответов на вопрос «Что для вас является наиболее важным в рамках здорового образа жизни»

Поскольку испытывают стресс в течение дня многие студенты, а сон помогает снизить напряжение, мы задали вопрос: «Что способствует быстрому засыпанию и глубокому сну?». На него получены такие ответы: активность днём (5,9%), тишина, медитация (5,9%), хорошо проветренное помещение (5,9%), физические и умственные нагрузки (17,7%), полное расслабление (11,8%), прогулка перед сном (11,8%), не ответили на вопрос (41%).

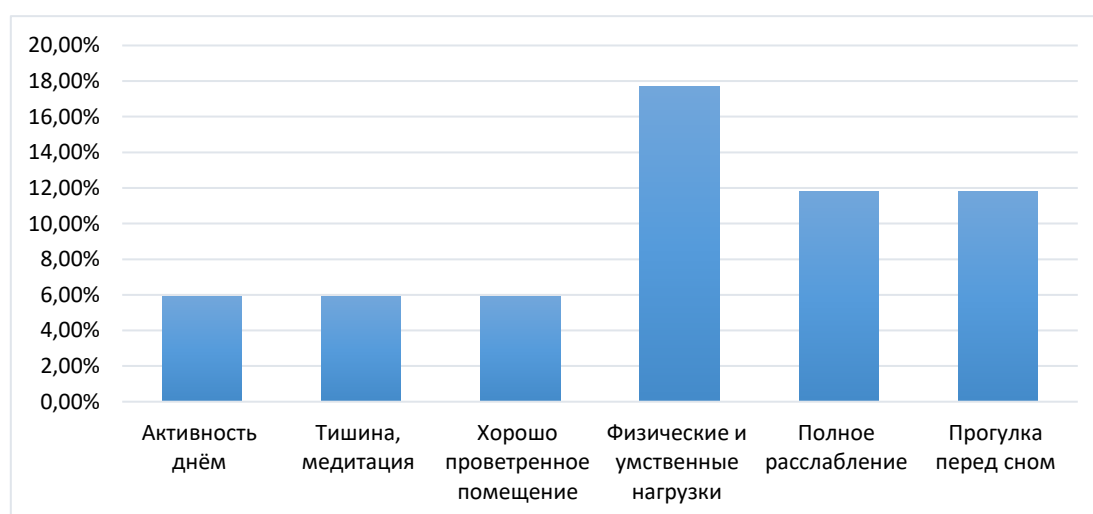


Рисунок 4 – Распределение ответов на вопрос «Что способствует быстрому засыпанию и глубокому сну?»

Все студенты осознают важность занятия спортом. На вопрос: «Считаешь ли ты, что занятия спортом способствует поддержанию здоровья?» все 100% ответили «да».

Таким образом, результаты нашего исследования показывают, что отношение студентов 1 курса педагогической специальности к здоровому образу жизни в целом положительное и адекватное. Студенты понимают, что такое здоровый образ жизни, как его можно поддерживать. Существуют отдельные недостатки, причины которых нужно уточнять, но и одновременно проводить работу по самовоспитанию и воспитанию, с целью формирования устойчивых привычек в рамках здорового образа жизни.

Список использованных источников

1. Здоровье. Электронный ресурс. – Режим доступа: <https://ru.wikipedia.org/wiki/> – Дата доступа: 25.08.2022
2. Пискунов, В. А., Здоровый образ жизни: учебное пособие / В.А. Пискунов, М.Р. Максинаева, Л.П. Тупицына. – М.: Прометей, 2012. – 86 с.
3. Здоровый образ жизни. Электронный ресурс. – Режим доступа: https://psychology_pedagogy-academic.ru/6657/ – Дата доступа: 25.08.2022.

УДК 159.9:37.017

СОЦИАЛЬНЫЙ ПОРТРЕТ СОВРЕМЕННОЙ БЕЛОРУССКОЙ СЕМЬИ

М.А. Красотина, Н.Ю. Андрущенко

Витебск, ВГУ имени П.М. Машерова

(e-mail: krasotina.m.a@tut.by)

Семья выступает значимым фактором развития личности. Она представляет собой разновозрастную социальную группу со своими ценностными ориентирами, традициями, критериями оценок жизненных явлений, идеалами и убеждениями, влияющими на формирование личности ребенка. В семье ребенок включается в различные виды деятельности.

В словаре по педагогике дано следующее определение семьи – это «особая интимная группа, социальное объединение, общность, члены, которой связаны брачными или родственными узами, общностью быта, осуществляющая воспроизводство населения и преемственность семейных поколений, социализацию детей и поддержку существования членов семьи, несущих взаимную моральную ответственность» [1, с. 305]. Исходя из данного определения видно, что функции, которые выполняет семья разнообразны, от репродуктивной, хозяйственно-экономической, воспитательной до коммуникативной и фелицитологической.

Словарь социального педагога и социального работника трактует семью как «институциональную общность, складывающуюся на основе брака. Включает такие явления, как институт брака, родства, материнства и отцовства, собственности, социальной защиты детства и опеки...» [2, с. 174].

Цель исследования – рассмотреть социальный портрет современной белорусской семьи на примере многодетных и неполных семей.

Материал и методы. Респондентами выступили 188 семей, из которых 132 неполные семьи и 56 многодетных семей. В ходе исследования были использованы методы: анализ, сравнение, обобщение, систематизация, анкетный опрос и методы математической обработки данных.