

ВЫЯВЛЕНИЕ УРОВНЯ ЗНАНИЙ О ЗДОРОВОМ ОБРАЗЕ ЖИЗНИ У ОБУЧАЮЩИХСЯ СТАРШИХ КЛАССОВ

В.В. Овсянникова, Л.В. Королькова

Витебск, ВГУ имени П.М. Машерова

(e-mail: Lusia-2016@yandex.by)

С каждым годом у школьников возрастает проблема нездорового образа жизни, особенно она касается учащихся старших классов. Ежедневно подростки сталкиваются с разными вызовами и соблазнами, которые могут привести к формированию вредных привычек и нездорового образа жизни (недостаток физической активности, нерегулярное и неправильное питание, несоблюдение личной гигиены и режима дня и отдыха). Несоблюдение здорового образа жизни может привести к серьезным проблемам, например, сердечно-сосудистые заболевания, ожирение, стресс, депрессия и другие проблемы со здоровьем. В числе решений этой проблемы – повышение осведомленности старшеклассников о важности здорового образа жизни, а также внедрение соответствующих эффективных программ профилактики.

Цель исследования: выявить уровень знаний у старшеклассников о здоровом образе жизни.

Материал и методы. Исследование проводилось среди учащихся девятых классов школ города Витебска. Общее количество испытуемых составило 164 человека. Для реализации цели исследования был применен метод онлайн-анкетирования с использованием технологии Google Forms.

Результаты и их обсуждение. Анкета, предложенная респондентам, состоит из трех блоков вопросов. В первый блок входят вопросы о соблюдении режима дня. На вопрос «Что такое режим дня?» большинство респондентов данного анкетирования (81,7%) ответили правильно, 18,3% – дали неправильные ответы. Так, можно сделать вывод, что старшеклассники имеют правильное представление о режиме дня (рис. 1).

На следующий вопрос анкеты «В какое время суток работоспособность человека наиболее низкая?» правильный ответ дали 42,1% респондентов, количество неправильных ответов составило – 58%. По данным анкетирования старшеклассники имеют ошибочное представление относительно периода наиболее низкой работоспособности в течение суток (рис. 2).

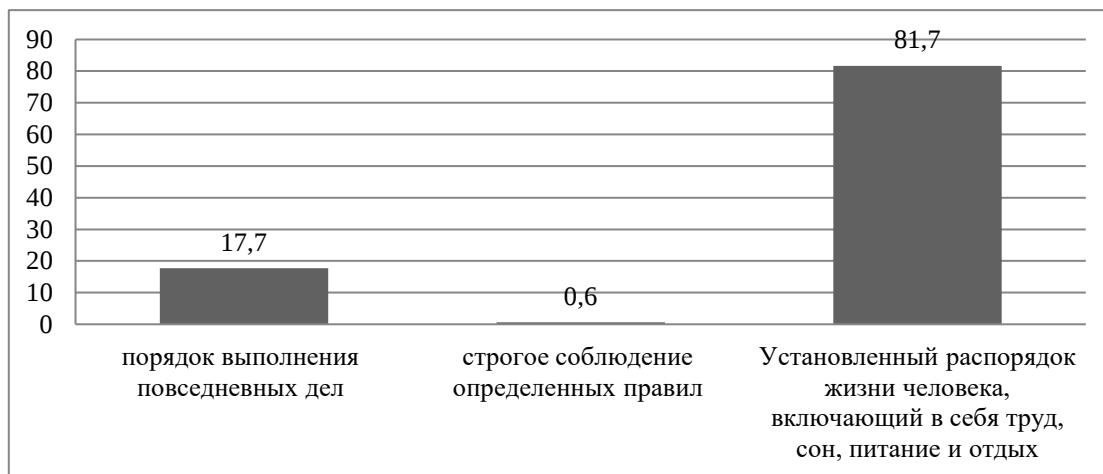


Рисунок 1 – Количество респондентов, ответивших правильно на вопрос «Что такое режим дня?»

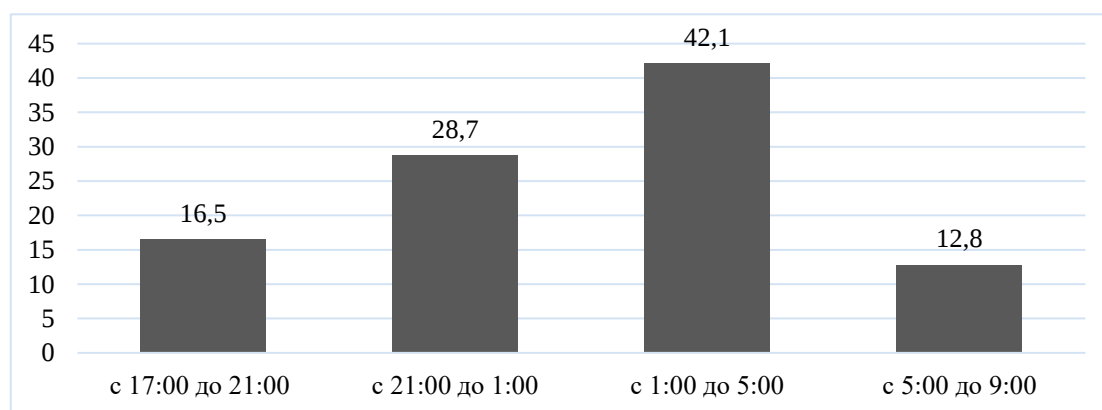


Рисунок 2 – В какое время суток работоспособность человека наиболее низкая?

Далее респондентам предлагалось выбрать одно из главных правил здорового образа жизни. Старшеклассники дали следующие ответы: спят как можно меньше часов в сутки – 3%, спят пять часов в сутки – 4,3%, крепко и полноценно спят – 92,7%. По результатам исследования было выявлено, что большой процент респондентов считает одним из главных правил здорового образа жизни полноценный и крепкий сон (рис. 3).

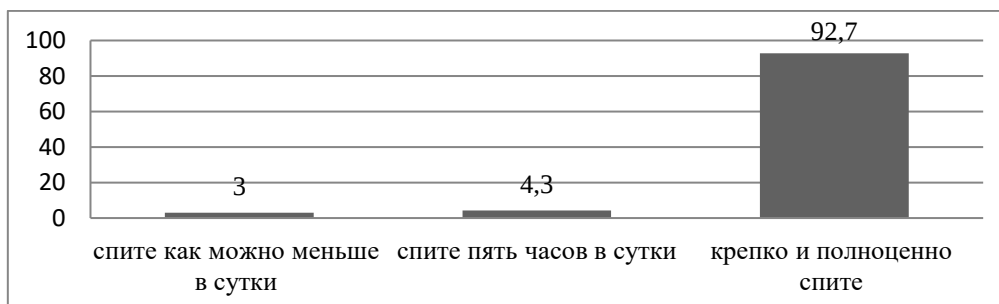


Рисунок 3 – Главное правило здорового образа жизни

На вопрос «Что такое утренняя гимнастика?» респонденты дали следующие ответы: один из методов похудения (2,4%); важный элемент двигательного режима, где сосредоточен комплекс физических упражнений (81,1%); метод быстрого пробуждения (16,5%). Следовательно, 81,1% испытуемых дали верный ответ на поставленный вопрос.

По заключительному вопросу первого блока анкеты «С какой целью планируют режим дня?» были выбраны такие варианты ответов: с целью поддержания высокого уровня работоспособности организма (45,7%); с целью четкой организации текущих дел, их выполнение в установленные сроки (34,8%); с целью высвобождения времени на отдых и снятие нервных напряжений (19,5%).

Второй блок анкеты представлен вопросами, связанными с «гигиеной». Относительно представленных ответов в разделе «Гигиена» большая часть респондентов осведомлена о важности этого фактора (рис. 4).

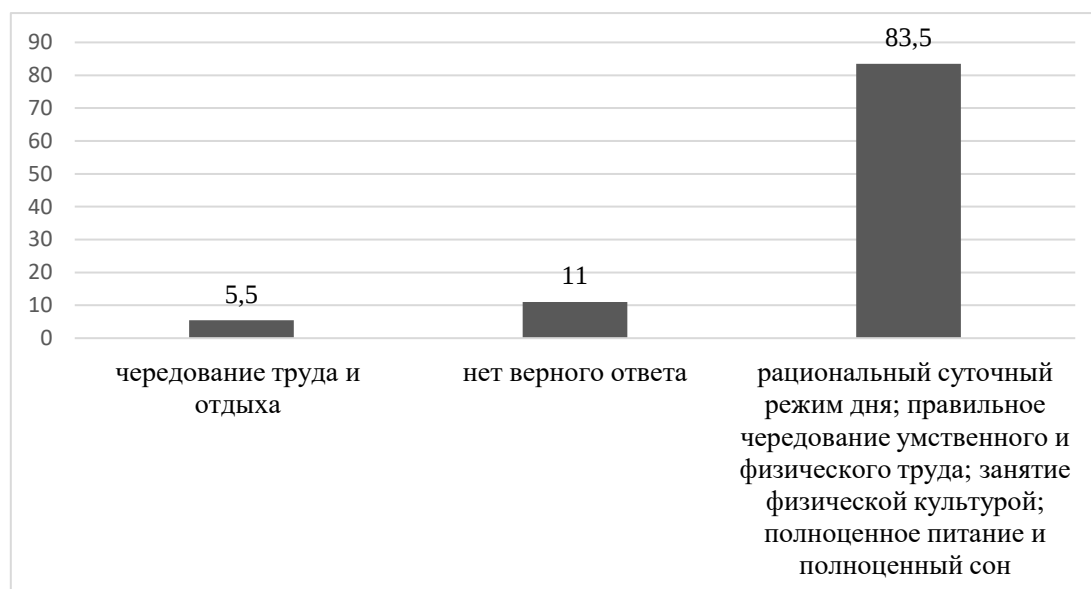


Рисунок 4 – Укажите, какие общие гигиенические правила, одинаковые для людей любого возраста, объединяет личная гигиена?

На вопрос «Что необходимо делать после еды в течение дня?» были даны следующие ответы: чистить зубы зубной щёткой и полоскать рот теплой водой (95,1%); полоскать рот раствором соды (1,8%); полоскать рот раствором соли (3%). По результатам полученных ответов очевидна осведомленность респондентов по поводу того, что необходимо делать после еды в течение дня.

На завершающий вопрос второго блока анкеты «Гиподинамия включает в себя...» испытуемые дали следующие ответы: отказ от занятий спортом (9,1%); занятия в группах здоровья (17,7%); малоподвижная деятельность на протяжении более чем 50% времени (73,2%).

Третий блок анкеты включает вопросы о «рациональном питании» (рис. 5).

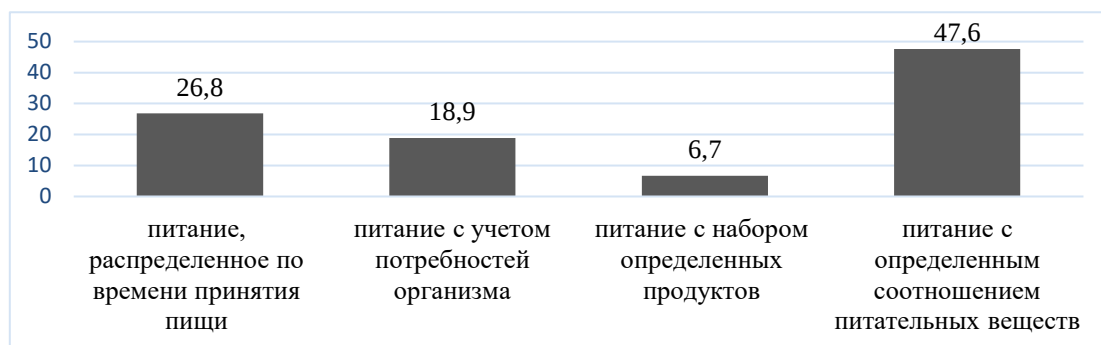


Рисунок 5 – Что такое рациональное питание?

Респондентам был задан следующий вопрос: «Назовите питательные вещества, имеющие энергетическую ценность?». Ответы испытуемых распределились следующим образом: белки, жиры, углеводы, минеральные соли (25,6%); вода, белки, жиры и углеводы (22%); жиры и углеводы (4,3%); белки, жиры, углеводы (48,2%). Таким образом, мы видим, что респонденты имеют плохое представление о питательных веществах, имеющих энергетическую ценность.

Ответы на последний вопрос этого блока «Режим питания это – ...» распределились следующим образом: распределение пищи по времени, калорийности и объему (54,3%); распределение пищи по калорийности и объему (19,5%); распределение пищи по времени и объему (26,2%) (рис. 6).

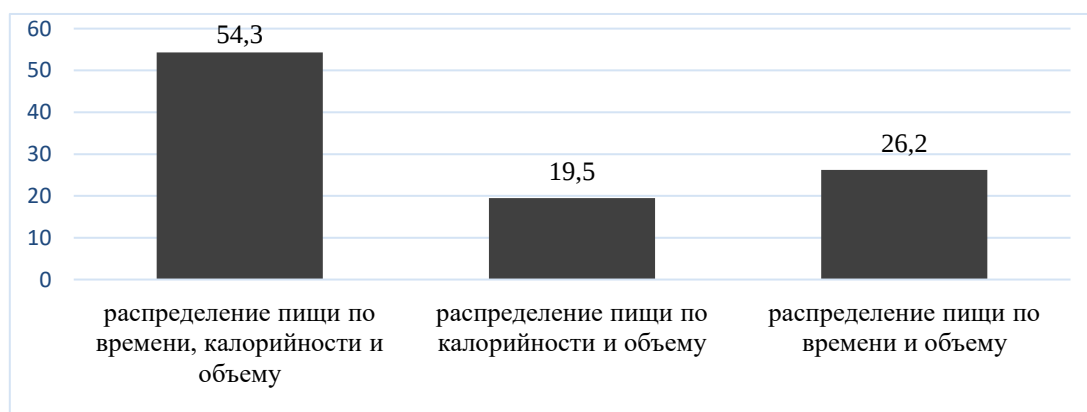


Рисунок 6 – Режим питания – это...

Следовательно, мы видим, что количество правильных ответов превышает неправильные ответы. Респонденты могут дать правильное понятие режима питания.

Заключение. Изучение уровня знаний о здоровом образе жизни среди обучающихся старших классов является важным этапом для понимания текущей ситуации. Результаты исследования позволили определить высокий

уровень знаний о здоровом образе жизни во всех его аспектах у обучающихся старших классов.

Поддержка старшеклассников в формировании правильных привычек и знаний об уходе за собой сегодня является инвестицией в их здоровое будущее. Важно поддерживать интерес и мотивацию к заботе о собственном здоровье, среди молодежи, так как это сформирует отношение к здоровому образу жизни на протяжении всей их жизни.

Список использованных источников

1. Медико-педагогические условия формирования здорового образа жизни учащихся в школе / И.М. Прищепа [и др.] // Веснік Віцебскага дзяржаўнага ўніверсітэта. – 2016. – № 3. – С. 108–112.

2. Прищепа, И.М. Здоровье и ты / И.М. Прищепа. – Витебск: УО «ВГУ имени П.М. Машерова», 2007. – 90 с.

УДК 364.075.1

ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ ОТДЕЛЕНИЯ КОМПЛЕКСНОЙ ПОДДЕРЖКИ В КРИЗИСНОЙ СИТУАЦИИ

М.А. Коротких, С.Д. Матюшкова
Витебск, ВГУ имени П.М. Машерова
(e-mail: matyushkovasd@mail.ru)

На сегодняшний день оказание помощи людям, которые оказались в кризисной ситуации, становится актуальной. Связано это с тем, что отмечается рост увеличения трудных жизненных ситуаций, которые были вызваны различными аспектами жизни человека, а также повышением числа разного рода природных катастроф и бедствий [1].

Стоит отметить, что появление кризисной ситуации может быть вызвано не только катастрофой. Любое значительное изменение жизненной ситуации может вызвать у человека серьезные внутренние переживания, которые и приводят к кризисным ситуациям в жизни. В трудах исследователей (В.В. Викоренко, М.В. Вдовина, Е.О. Кострица, Н.В. Милькота) довольно широко описаны возрастные кризисы человека, кризисы, которые могут возникать в межличностных взаимоотношениях. Рассматривая кризис с данной точки зрения, можно говорить о том, что он представляет собой обычное состояние развивающегося человека. Тогда как под кризисной ситуацией понимается такая ситуация, в которой человек сталкивается с препятствием в осуществлении каких-либо жизненно важных целей, но при этом самостоятельно справиться с ними не может [2, с. 33].

Любая кризисная ситуация является довольно сложным феноменом и имеет определенную структуру. Сложности, с которыми сталкиваются