



МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего
образования «ЮЖНО-УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ГУМАНИТАРНО-
ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ» (ФГБОУ ВО «ЮУрГГПУ»)
ФАКУЛЬТЕТ ЕСТЕСТВЕННО-ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЙ
КАФЕДРА ОБЩЕЙ БИОЛОГИИ И ФИЗИОЛОГИИ

Особенности образа жизни студентов выпускного курса

Выпускная квалификационная работа по направлению
44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями)

Направленность программы бакалавриата
«Биология. Безопасность жизнедеятельности»
Форма обучения очная

Проверка на объем заимствований:
67,33 % авторского текста

Работа рекомендована к защите
«25» мая 2021 г.
И.о. зав. кафедрой общей биологии
и физиологии Ефимова Н.В.

Выполнил (а):
Студентка группы ОФ-501/066-5-1
Ращектаева Ирина Сергеевна

Научный руководитель:
канд.биол.наук, доцент кафедры
общей биологии и физиологии
Соколова Татьяна Леонидовна

Челябинск
2021

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	2
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ОСОБЕННОСТЕЙ ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ	5
1.1 Сущность определения понятия «образ жизни» студентов вуза	5
1.2 Характеристики составляющих компонентов образа жизни студентов.....	7
1.3 Проблемные вопросы исследования здорового образа жизни студентов.....	11
Выводы по 1 главе.....	13
ГЛАВА 2. ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ	14
2.1 Организация исследования	14
2.2 Методы исследования.....	14
2.3 Обработка результатов исследования.....	17
Выводы по 2 главе.....	17
ГЛАВА 3. РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ ...	18
3.1 Оценка качества жизни студентов, связанного со здоровьем.....	18
3.2 Оценка особенностей образа жизни студентов	20
Выводы по 3 главе.....	32
ГЛАВА 4. ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ АСПЕКТ. РАЗРАБОТКА И ВНЕДРЕНИЕ КЛАССНОГО ЧАСА НА ТЕМУ: «МЫ ЗА ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ» ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 5Б КЛАССА	33
Выводы по 4 главе.....	38
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	40
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ	41
ПРИЛОЖЕНИЯ	45

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность исследования. В системе здравоохранения Российской Федерации здоровье определяется как естественное состояние организма, охарактеризовывающееся его уравновешенностью с окружающей средой и отсутствием различных болезненных модификаций [18]

За время обучения в ВУЗе студенты переживают влияние многих факторов, которые оказывают негативное воздействие на состояние их здоровья: стрессовые ситуации, которые вызваны успеваемостью, постоянные нарушения режима питания, труда и отдыха, значимые нарушения функций организма. В связи с чем, изучение проблемы здорового образа жизни обучающихся определено спецификой данной социально-профессиональной группы, ее возможность для развития социума, поскольку именно здоровье определяет потенциал профессиональной реализации будущих специалистов [5].

Большое количество исследований было проведено учеными и научными коллективами, которые доносят до нас, что за период обучения в вузе количество лиц с заболеваниями и функциональными нарушениями становится гораздо выше.

За последние 20 лет число здоровых студентов снизилось более чем в 2,5 раза за начальный период обучения и более чем в 4 раза к окончанию вуза [18].

Цель исследования выявить особенности образа жизни студентов выпускного курса естественно-технологического факультета ЮУрГГПУ.

Задачи:

1. Провести анализ научных и методических источников по исследуемой проблеме.
2. Исследовать показатели образа жизни студентов выпускного курса.

3. Провести анализ показателей образа жизни и выявить его особенности

4. Разработать внеурочное мероприятие для 5 класса по теме: «Мы за ЗОЖ».

Объект исследования – образ жизни студентов.

Предмет исследования – особенности образа жизни студентов выпускного курса.

Практическая значимость исследования определяется возможностями прикладного использования материалов данной работы в качестве сравнительных данных при исследовании особенностей образа жизни студентов. На основе исследования может быть разработан комплекс рекомендаций по организации трудовой деятельности обучающихся в вузе.

Апробация. В период прохождения производственной практики для обучающихся 5Б класса МБОУ «СОШ № 106 г. Челябинска» разработано внеурочное мероприятие (урок-практикум) на тему: «Мы за ЗОЖ» (что подтверждено актом внедрения).

Структура работы. Выпускная квалификационная работа состоит из введения, четырёх глав, заключения и библиографического списка литературы.

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ОСОБЕННОСТЕЙ ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ

1.1 Сущность определения понятия «образ жизни» студентов вуза

В последние годы значительно усилилась заинтересованность к образу жизни студентов, причиной служит беспокойство общества из-за здоровья специалистов, которых выпускают высшие учебные заведения, роста их заболеваемости в период профессиональной подготовки, и, непосредственно, снижением работоспособности.

Здоровье является главным составляющим, который определяет полноценную жизнь человека. Каждому нужно оберегать его, прилагая при этом определённые усилия по организации здорового образа жизни, для того чтобы сберечь здоровье на долгие годы. Здоровый образ жизни предполагает совокупность принципов поведения, способствующих улучшению всех процессов жизнедеятельности, при этом укрепляя организм и иммунитет, увеличивая трудовую деятельность и улучшая самочувствия. Здоровый образ состоит из таких компонентов, как правильно организованный распорядок дня, двигательный режим, сбалансированное питание, отказ от любых вредных привычек, закаливание и психологическое здоровье, и многое другое [16].

По данным Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), одним из существенных факторов для укрепления здоровья является образ жизни, который почти на 70 % определяет здоровье человека [19].

Образ жизни – философско-социологическое понятие, охватывающее совокупность типичных видов жизнедеятельности индивида, социальной группы, общества в целом в единстве с условиями жизни [22].

Если рассматривать такую группу населения как студенты, то мы можем заметить, насколько они похожи по социальным признакам, так как

большую часть времени проводят за учебой, готовясь к взрослой жизни, а это сказывается на том, какого образа жизни они придерживаются.

Образ жизни студента – это способ его жизнедеятельности, который вырабатывается на основе отражения, порождения сознанием образа мира, модифицируемый в «образе Я», направленный на реализацию идеала-цели жизни, состоящий из ценностно-смыслового и деятельностного компонента, становящийся под влиянием уклада жизни, уровня жизни, качества жизни и стиля жизни [28].

Образ жизни студента можно установить как определенный способ интеграции его потребностей и соответствующей им деятельности. Структура образа жизни выражается в тех отношениях субординации и координации, в которых находятся разные виды жизнедеятельности.

От образа жизни обучающихся напрямую зависит их здоровье, поэтому особое внимание уделяется на организацию, непосредственно, здорового образа жизни студентов [10].

Имеется множество точек зрения о том, что же представляет собой здоровый образ жизни. Одно из определений следующее, здоровый образ жизни – образ жизни человека, который направлен на профилактику болезней, а также на укрепление здоровья. Это многогранное понятие, которое содержит в себе множество элементов. Он включает в себе все сферы человеческого бытия – начиная с питания и оканчивая эмоциональным настроением. Это определенный способ жизнедеятельности, который направлен на абсолютное изменение прежних привычек, затрагивающих еду, режим физической активности и отдых [15].

Здоровый образ жизни в понимании Всемирной организации здравоохранения – это поведение и мышление человека, обеспечивающие ему охрану и укрепление здоровья; индивидуальная система привычек, которая обеспечивает человеку необходимый уровень жизнедеятельности для решения задач, связанных с выполнением обязанностей и для решения

личных проблем и требований; система жизни, обеспечивающая достаточный и оптимальный обмен человека со средой и тем самым позволяющая сохранить здоровье на безопасном уровне.

Всемирная организация здравоохранения отмечает, что нет "единого образа жизни", который мог бы быть всем определен. Поэтому одной из задач нашего государства должно быть обеспечение жителей свободным информированным выбором здорового образа жизни, также государство может и должно сделать здоровый образ жизни доступным для каждого человека. Если данные задачи выполнены, на гражданина возлагается определенная ответственность для предупреждения расходов здравоохранения.

1.2 Характеристики составляющих компонентов образа жизни студентов

Многие научные мыслители перечисляют компоненты, которые являются составляющими ЗОЖ, каждый автор находит обязательным учесть их. Например, Б.А. Воскресенский считает, что понятие ЗОЖ содержит в себе правильно организованный физиологически оптимальный труд, нравственно-гигиеническое воспитание, психогигиену, физкультуру, закаливание, активный двигательный режим, продуманную организацию досуга, отказ от вредных привычек и экологическое воспитание.

С.В. Попов считает, что понятие ЗОЖ включает в себя личную гигиену, закаливание, рациональное питание, оптимальный двигательный режим, положительные эмоции, отказ от курения, алкоголя и наркотических веществ [29].

Оценивая роль всевозможных компонентов образа жизни в процессе формирования здоровья студентов, то особо значимыми будут являться двигательная активность, рациональное питание, отказ от вредных привычек, общая гигиена, режим труда и отдыха [24].

В нашем столетии уже проведено значительное число исследований, которые говорят о том, что больше половины студентов имеют различные отклонения в состоянии здоровья, причиной может быть то, что объем двигательной активности учащихся не соответствует для их полноценного развития [14].

В последнее время у многих студентов из-за большого количества учебной нагрузки отмечается недостаточная двигательная активность, что является причиной появления гиподинамии, т.е. отрицательному изменению в организме человека в результате нехватки физической нагрузки. Это приводит, в первую очередь, к проблемам с опорно-двигательным аппаратом, сердечнососудистой, дыхательной и центральной нервной системам [12].

В последнее время сильно увеличилась распространенность нарушений пищевого поведения, что приводит к нарушениям питания, недостатка массы тела или его избыток, а так же к выраженным расстройствам пищевого поведения, таким как нервная анорексия, булимия и переедание [21].

В периоды экзаменационных сессий и получения зачетов, в периоды спортивных соревнований, творческих выступлений, выступлений перед публикой, студенты испытывают психологическое и эмоциональное перенапряжение, в связи с чем происходят проблемы с питанием и обучающиеся могут испытывать нехватку каких-либо веществ, а это, в свою очередь, может повлечь за собой выработку утомляемости, переживаний и нервных срывов [4].

Отсюда следует, что изучение периодичности нарушений питания и характера пищевого поведения среди студентов высших учебных заведений является необходимым для разработки мер профилактики факторов риска развития заболеваний среди данной группы населения в различных регионах.

Одной из проблем современного студента является неграмотное распределение труда и отдыха. Данная проблема является актуальной и достаточно важной, потому что обучающимся необходим высокий уровень работоспособности, так как благодаря данной функции обучение становится в разы продуктивнее, ведь на студентах лежит обязанность воспринять, переработать и запомнить нужное количество информации, чтобы в дальнейшем обеспечить себе достойную работу. Вот почему важно уметь отдыхать и не перезагружаться работой. [8].

Режим дня является основой жизнедеятельности для всех обучающихся. Между тем, он должен быть личным для каждого, а именно, соответствовать определенным условиям, состоянию здоровья, уровню работоспособности, своим интересам и влечениям студента. Необходимо обеспечить стабильность какого-либо вида деятельности в пределах суток, не допуская при этом существенных отклонений от заданной нормы. Распорядок станет возможным и выполнимым, если он активен и создается с учетом непредвиденных обстоятельств [13].

Чтобы создать благоприятную атмосферу для работы и, непосредственно, для отдыха, хочется выделить немаловажный компонент – личную гигиену, которая включает в себя не только поддержание тела человека в чистоте, но также сюда входят должный уход за одеждой и обувью, правильный распорядок режима дня, т.е. работы, перерывов и отдыха. Соблюдая все эти простые правила, организм человека начнет правильно выполнять свои функции, благодаря чему будет быстрее восстанавливать свои силы, следовательно, будет наблюдаться повышение работоспособности.

По многочисленным исследованиям видно, что большинство студентов спят ниже нормы, хотя всем известно, что нормальный сон в сутки может составлять 8 часов [6].

Некоторые студенты считают, что сон – это запас, из которого можно использовать время для выполнения каких-либо дел. Постоянное недосыпание становится результатом нарушения нервной системы, снижения работоспособности, также повышения утомляемости и раздражительности [25].

Нужно учитывать тот факт, что нехватку сна в будни нельзя компенсировать в выходные дни. Нехватка отдыха и избыточная усталость копятся, что приводит к расстройствам нервной системы, увеличению утомляемости и раздражительности, снижению работоспособности [9].

Проводя анализ современной литературы и методических рекомендаций, можно наблюдать, что к вредным привычкам относят курение, алкоголизм, наркоманию, токсикоманию и неправильное питание. Несомненно, каждая из вредных привычек в разной степени оказывает свое отрицательное влияние на организм и здоровье человека [27].

К сожалению, вредные привычки среди студентов значительно распространены, что сказывается на их соматическом здоровье.

Большинство людей, заботясь о своем здоровье, начинают с отказа от курения, которое, по мнению ученых, считается одной из самых опасных привычек современного студента. Не случайно медики полагают, что с курением напрямую связаны самые серьезные заболевания сердца, сосудов, легких. Курение не только вредит здоровью, но и лишает сил в самом прямом смысле [3].

Современные студенты, в настоящее время, торопятся стать взрослыми, быть независимыми от родителей, устаиваются на работу, ища материальную независимость, забывая при этом про свое здоровье. В связи с этим питание становится нерациональным и неполноценным, сбивается режим труда и отдыха, из-за недосыпания появляется повышенная раздраженность, вялость, что отрицательно сказывается на процессе обучения [2].

Образ жизни современных студентов в настоящее время несет огромное значение, потому что от сформированности их понятия о здоровье зависит получение образования в вузах и других образовательных организациях.

Данная группа молодежи наиболее восприимчива к различным формирующим и обучающим воздействиям и имеет основу для проявления сознательной индивидуальной активности в обеспечении здорового образа жизни [17].

1.3 Проблемные вопросы исследования здорового образа жизни студентов

Данной проблеме посвящено очень много внимания со стороны таких ученых как Н.М. Амосов, А.А. Леонов, В.К. Бальсевич, Л.И. Лубышева, Я.С. Вайнбиум и др.

Существенный вклад в разработку оздоровительных средств внесли такие ученые как Е.М. Минский, Е.М. Геллер, Л.Н. Волошина, И. Пензулаева и др [7].

Практика показывает, что необходимы специальные методы для выработки у студентов правильного образа жизни и подходов к нему, тогда современное образование поднимется на совершенно новый уровень [30].

Проблема развития и формирования здорового образа жизни студентов неисчерпаема, т.к. студенты, обучающиеся в институтах и университетах, являются сторонниками определенного образа жизни, в котором присутствуют сигареты, алкоголь и наркотики [1].

Хорошее здоровье – это качественное условие для будущей самореализации молодых людей, возможность к созданию здоровой семьи и деторождению. При нынешних обстоятельствах, здоровье становится не только личным делом молодого поколения, так как оно является фактором становления социума в целом.

Исследование вопросов здорового образа жизни молодого поколения в широком социокультурном аспекте определено особенностями ее формирования, положения и важности в обществе.

Существенную роль представляют условия, в которых проходит студенческая жизнь, так как именно она формирует образ жизни молодого поколения. Как считает Л.В. Сохань, “образ жизни молодежи – система устойчивых, типичных для данной социально-демографической группы способов, форм и видов жизнедеятельности...” Иначе говоря, это своеобразная картина того, как живет нынешняя молодежь – это уровень их жизни, стиль, качество и образ жизни. Все это дает возможность сделать условный вывод о жизни студентов как конкретном социокультурном, историческом феномене [20].

По предположениям некоторых исследователей, число студентов, с какими-либо отклонениями в состоянии здоровья, может достигнуть 50% от общего количества обучающихся. А это, в первую очередь, может вести к потере общей рабочей силы. Причиной все этому может стать окружающая среда в которой родился ребенок, конечно же и образ жизни, которой ведет уже повзрослевший ребенок. В качестве примера предоставляется небольшая статистика, в которой говорится, что на долю образа жизни нового поколения приходится 50-55 %, на экологию 18-20 %, роль наследственности оценивается в 15-20 %. Из вышесказанного можно сделать вывод, что нужно обращать внимание на образ жизни и его изучение. Для это нужно обладать информацией о том, как относится молодежь к окружающей реальности и происходящим событиям, о жизненных целях и ориентирах, об актуальных проблемах и, самое главное, о способах их решения [26].

Я считаю, что главным социальным фактором в период студенчества становится здоровый образ жизни, так как он в значительной степени влияет на основные сферы жизнедеятельности общества.

Здоровый образ жизни представляет собой концепцию социальной политики, она, в свою очередь, формируется на признании огромной значимости здоровья, несении ответственности за его сохранение со стороны государства, самого человека и общества в целом.

При этом нельзя забывать про теоретическую часть, потому что молодые люди должны быть информированы о вопросах физического воспитания и культуры. Здоровый образ жизни является залогом будущего нашей страны, в котором необходимо здоровое, полноценное поколение.

Выводы по 1 главе

Таким образом, изучив большое количество научных статей, диссертаций, учебных пособий и руководств, можно сделать вывод о том, что проблема здорового образа жизни студентов и образа жизни в целом была, есть и останется актуальной до тех пор, пока не изменится данная ситуация в стране.

Министерство здравоохранения РФ вместе с учебными заведениями должны поставить для себя одной из наиболее важных задач – создание всех необходимых условий для ведения, укрепления и сохранения здоровья среди обучающихся. Только вместе им удастся увеличить количество студентов, ведущих правильный образ жизни, создав у них культуру осознанного отношения к себе, увеличив число людей, придерживающихся здорового образа жизни, организовав регулярные занятия физической культурой и спортом, уменьшая при этом употребления вредных веществ: табака, алкогольных напитков, сделать популярным ведение здорового питания.

ГЛАВА 2. ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

2.1 Организация исследования

Исследование проводилось в марте – апреле 2021 года. Проведено очное, аудиторное анкетирование. Выборку составили студенты 5 курса ФГБОУ ВО «Южно-Уральский государственный гуманитарно-педагогический университет», обучающиеся по профилю «Биология. Безопасность жизнедеятельности» ОФ-501/066-5-1. Средний возраст обследуемых на момент исследования составил 22 года. Число опрошенных составило 21 человек, из них юношей 5, девушек 16.

Исследование проводилось на основании информированного согласия обследуемых студентов на проведение анкетирования. Выполненная работа не ущемляет права и не подвергает опасности благополучие субъектов исследования и соответствует требованиям биомедицинской этики.

2.2 Методы исследования

Анкета по вопросам образа жизни, медицинской активности и информированности студентов, разработанная сотрудниками ФГБОУ ВО «Ивановская государственная медицинская академия» Министерства здравоохранения РФ.

Социально-гигиеническое исследование образа жизни студентов проводилось с помощью анкеты, разработанной сотрудниками ФГБОУ ВО «Ивановская государственная медицинская академия» Министерства здравоохранения Российской Федерации [11]. Анкета включает 100 вопросов, направленных на исследование современных особенностей образа жизни обучающихся, оценку поведенческих факторов риска здоровью студентов, уровня информированности в отношении факторов

риска здоровью, связанных с образом жизни, степени сформированности у студентов установок на здоровый образ жизни .

Анализ полученной в ходе анкетирования медико-социальной информации о поведенческих факторах риска здоровью проводился на основании Федеральных рекомендаций «Мониторинг поведенческих факторов риска здоровью несовершеннолетних обучающихся в образовательных организациях», одобренных и рекомендованных к утверждению Рабочей группой Профильной комиссии Минздрава России по гигиене детей и подростков (протокол № 3 от 07.06.13), Президиумом Российского общества развития школьной и университетской медицины и здоровья (протокол № 16 от 07.06.13) [23].

Исследование качества жизни студентов, связанного со здоровьем проводилось с помощью Международного опросника MOS-SF-36 (Medical Outcomes Study-Short Form), рекомендованным для широкого применения в профилактической и клинической медицине. Для интерпретации результатов анкетирования были использованы Федеральные рекомендации «Алгоритм оценки качества жизни подростков, связанного со здоровьем, критерии оценки, выделение групп риска», которые содержат методику сбора и анализа данных, характеризующих качество жизни, оцениваемое на основе общего опросника MOS-SF-36, критерии оценки показателей физического и психологического компонента здоровья, алгоритм выделения групп риска (приложение 1).

Опросник качества жизни MOS-SF-36 содержит 11 пунктов (вопросов), имеющих подпункты. Пункты опросника группируются в восемь шкал, отражающих комплексную оценку здоровья и благополучия индивидуума:

1. RE – ФФ – физическое функционирование;
2. RP – РФФ – ролевое функционирование, обусловленное физическим состоянием;

3. ВР – Б – интенсивность боли;
4. GH – ОЗ – общее состояние здоровья;
5. VT – ЖА – жизненная активность;
6. SF – СФ – социальное функционирование;
7. RE – РЭФ – ролевое функционирование, обусловленное эмоциональным состоянием;
8. MH – ПЗ – психическое здоровье.

На основе четырех первых шкал (1-4) и четырех последних (5-8) были определены суммарные показатели «физического компонента здоровья» и соответственно «психологического компонента здоровья». Показатели каждой шкалы варьируют между 0 и 100, где 100 представляет полное здоровье. Результаты представляются в виде оценок в баллах по 8 шкалам, составленных таким образом, что более высокая оценка указывает на более высокий уровень качества жизни.

Метод не имеет противопоказаний. Имеет возрастные ограничения: возраст менее 14 лет.

При проведении опроса нами были учтены относительные противопоказания к проведению методики: в группу обследуемых не включались студенты, имеющие на момент проведения опроса признаки острых заболеваний (ОРВИ и т.п.), а также студенты с ограниченными возможностями здоровья, тяжелыми соматическими заболеваниями.

Для оценки продолжительности различных компонентов режима дня, была проведено анкетирование «Фотография дня», адаптированная для обследуемой возрастной группы (приложение 2). Анализ режима дня студентов проводился нами по следующим направлениям: учебная деятельность (время, затрачиваемое на учебную работу в ВУЗе, включая факультативы, дополнительную подготовку); учебная деятельность дома (самоподготовка) – продолжительность и время отведенное для выполнения самостоятельной работы студентов; трудовая деятельность;

продолжительность ночного сна, время отхода ко сну и время подъёма; пребывание на свежем воздухе; двигательный режим; продолжительность и время использования смартфона, работы на компьютере; режим питания (кратность приемов пищи и временные интервалы между приемами).

При анализе режима дня обучающихся определяли соответствие продолжительности и времени основных режимных моментов, рекомендованным; наличие факторов риска снижения состояния здоровья обучающихся.

2.3 Обработка результатов исследования

Формами учёта результатов исследования являлись заполненные бланки первичных данных, протоколы ввода данных, база данных.

Полученная в ходе анкетирования база данных формировалась и обрабатывалась с использованием программного продукта Microsoft Excel.

Обработку проводили по стандартным методикам по общепринятым показателям (средние величины, ошибка средней, стандартное квадратичное отклонение от среднего, процентное распределение).

Выводы по 2 главе

Для оценки образа жизни и режима дня студентов при социально-гигиенических исследованиях используются комплексные анкетные опросники.

Использованные в исследовании методики: анкета «Образ жизни студентов», разработанная сотрудниками ФГБОУ ВО «Ивановская государственная медицинская академия» Министерства здравоохранения Российской Федерации; анкета «Фотография дня»; Международный опросника MOS-SF-36 соответствуют поставленным в работе цели и задачам.

ГЛАВА 3. РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

3.1 Оценка качества жизни студентов, связанного со здоровьем

Согласно определению А.А. Новика и Т.И. Ионовой (2002), качество жизни – это интегральная характеристика физического, психологического, эмоционального и социального функционирования человека, основанная на его субъективном восприятии. Категории, на которых основано исследование различных аспектов качества жизни, связанного со здоровьем («Health related quality of life»), определены в понятии «здоровье» Всемирной организации здравоохранения. По мнению ряда авторов, качество жизни определяется как индивидуальная способность к функционированию в обществе, а также совокупность физических, психических, эмоциональных и интеллектуальных качеств субъекта.

Максимальные показатели качества жизни у обследуемых студентов были получены по шкалам «физическое функционирование» и «ролевое функционирование, обусловленное физическим состоянием» (рисунок 1), что свидетельствует об отсутствии ограничений физической активности и повседневной деятельности состояние здоровья обследуемых. Однако, у 12,5 % обследуемых выявлены низкие показатели физического состояния ограничивает повседневную деятельность и физическую активность. У 6,25 % опрошенных диагностировано общее низкое состояние здоровья.

По показателю жизненной активности, высокие оценки были выявлены только у 6,25 % обследуемых, что свидетельствует о том, что они полны сил и энергии. Следовательно, большинство студентов не ощущают себя энергичными и полными сил, напротив, чувствуют себя обессиленными. Относительно более низкие показатели по шкале «жизненная активность» могут свидетельствовать о состоянии утомления обследуемых и снижения их функциональной активности.

Так же можно говорить о некотором снижении показателей ролевого функционирования, обусловленного эмоциональным состоянием и показателей психического здоровья, которые могут указывать на наличие тревожных переживаний и психологическое неблагополучие. На ограничение в выполнении повседневной работы, обусловленных ухудшением эмоционального состояния указывают 6,25 % обследуемых.

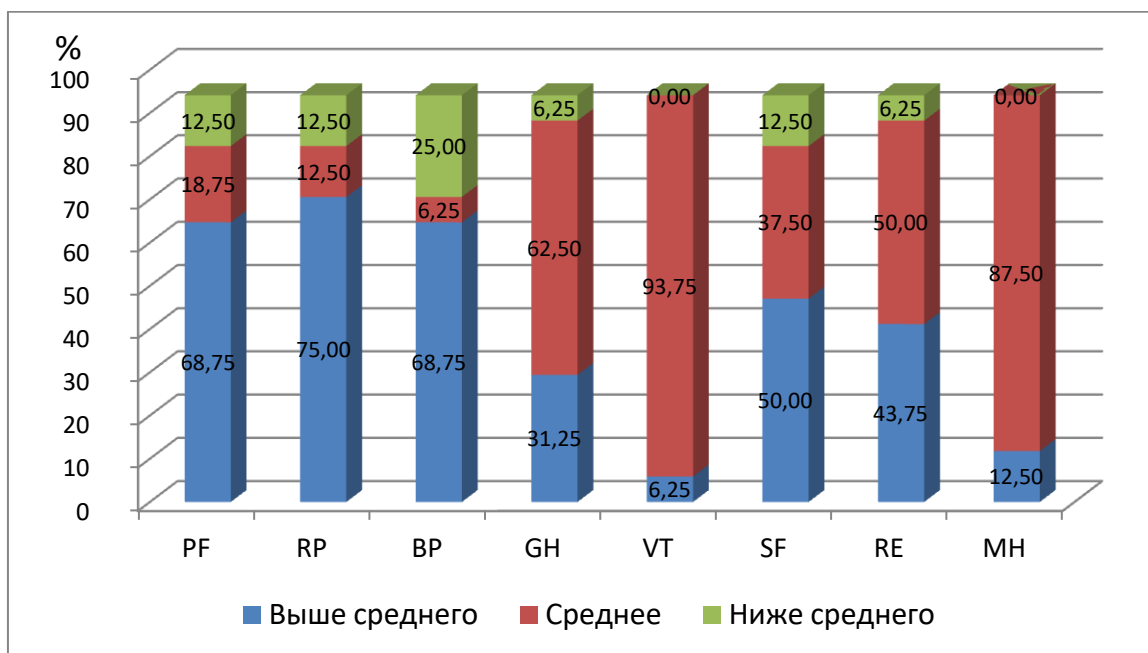


Рисунок 1 – Средние величины показателей качества жизни студентов по опроснику MOS-SF-36

Примечание*: PF – физическое функционирование; RP – ролевое функционирование, обусловленное физическим состоянием; BP – интенсивность боли; GH – общее состояние здоровья; VT – жизненная активность; SF – социальное функционирование; RE – ролевое функционирование, обусловленное эмоциональным состоянием; MH – психическое здоровье.

Показатели по шкале «социального функционирования» свидетельствуют об отсутствии ограничений социальных контактах обследуемых студентов, связанных с ухудшением физического и эмоционального состояния. Боль значительно не ограничивает активность обследуемых.

3.2 Оценка особенностей образа жизни студентов

Результаты социологического исследования методом анкетирования показали, что в бюджете времени обследованных студентов основную долю занимает суммарное учебное время $6,75 \pm 0,27$ ч (таблица 1).

Таблица 1 – Среднесуточные бюджеты времени обследованных студентов (n= 21)

Структура бюджета времени		Среднее значение (M±m)	min-max, ч
Учебное время	Суммарное учебное время	$6,75 \pm 0,27$	9,4–5,2
	Аудиторные занятия	$4,75 \pm 0,19$	3,5–6
	Самостоятельная работа	$2,00 \pm 0,15$	1–3,4
Время на удовлетворение физиологических потребностей	Сон	$6,85 \pm 0,23$	4,7–8,5
	Личная гигиена, питание и др.	$1,57 \pm 0,26$	0,8–4,2
Двигательная активность	Спорт	$0,52 \pm 0,14$	0–2,5
	Прогулки	$1,48 \pm 0,20$	0,3–4,5
Трудовая деятельность		$1,53 \pm 0,48$	0–6
Хозяйственный труд и уход за близкими		$0,92 \pm 0,21$	0–4,5
Экранное время	Общее экранное время	$5,07 \pm 0,43$	1,6–9,6
	Компьютер	$2,04 \pm 0,26$	0,3–3,5
	Смартфон	$2,43 \pm 0,30$	0,5–6
	ТВ	$0,60 \pm 0,24$	0–4,7
Свободное время		$1,17 \pm 0,30$	0–5,8

На различные виды внеаудиторной и самостоятельной работы обследуемые студенты в среднем затрачивают в день 2 часа. Полученные нами данные показывают значительные индивидуальные различия в продолжительности самостоятельных занятий. Таким образом, суммарно на учебную деятельность студенты тратят в среднем 26 % суточного времени, что соответствует средней продолжительности рабочего времени взрослого населения, занятого на различных видах производства.

Результаты проведенного анкетирования выявили среднюю продолжительность ночного сна студентов $6,85 \pm 0,23$ ч в сутки с

индивидуальными колебаниями от 4 до 9 часов в различные дни недели, что можно наглядно увидеть на средних значения продолжительности различных компонентов режима дня студентов 5 курса в процентном соотношении, представленных на рисунке 4.

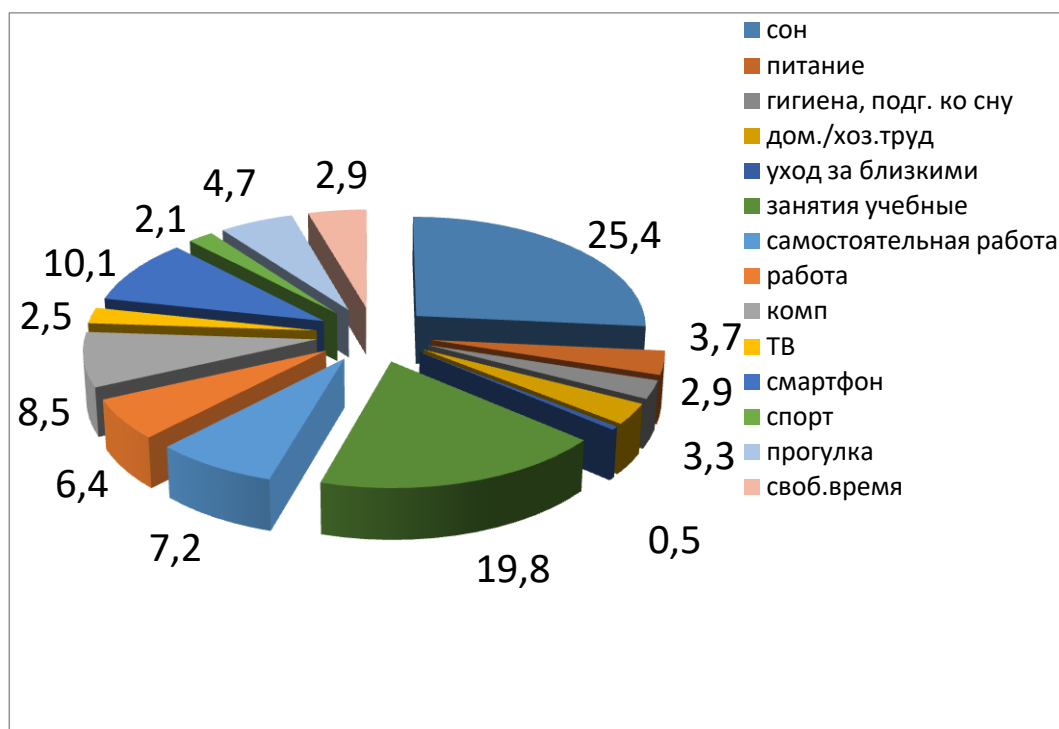


Рисунок 4 – Среднее процентное распределение различных видов деятельности в течение суток обследованных студентов

При этом 60% опрошенных студентов субъективно отмечают недостаток ночного сна. Продолжительность сна у 35 % опрошенных составляет менее 7 часов, средняя продолжительность сна остальных студентов находится в интервале от 7 до 8 часов. В группе студентов с продолжительностью сна менее 7 часов, 71 % опрошенных характеризует свое психологическое состояние, как преимущественно благополучное и 57 % – оценивают свое здоровье, как «хорошее». 60 % участвующих в анкетировании отметили время отхода ко сну позже 24.00 часов, при этом в качестве основной причины выступает длительное выполнение домашнего задания (67 % опрошенных). В 53 % случаев в качестве

основной причины нарушений сна студенты называют стрессы, связанные с учебной деятельностью, в 40 % случаев – ранний подъем. Также в качестве причин нарушений сна в единичных случаях указывались стрессы, связанные с личными проблемами, поздний отход ко сну.

Здоровье человека непосредственно связано с количеством часов сна и его качеством. Проблема нехватки полноценного сна обучающихся, испытывающих воздействие высоких учебных и психоэмоциональных нагрузок – объект исследования многих специалистов в области гигиены детей и подростков. Последствиями сокращения продолжительности сна являются колебания вегетативной реактивности, снижение параметров произвольного и непроизвольного внимания, памяти, работоспособности, ухудшение обработки сенсорной информации и снижение показателей двигательных реакций, происходит снижение возбудимости нервных клеток, что влияет на процессы мотивации обучающихся, качество обучения, эмоциональное состояние, оказывает воздействие на принятие решений.

Одним из ключевых факторов сохранения и укрепления здоровья является рациональный режим двигательной активности. В образовательной программе ВУЗа занятия физической культурой предусмотрены до первого семестра 4 курса обучения. Среднее время суммарной двигательной активности студентов составила $2,00 \pm 0,26$ ч. в сутки. При этом 20 % опрошенных субъективно отмечают низкий уровень своей двигательной активности, и только 13 % характеризуют свою двигательную активность как высокую. Несоответствие уровня двигательной активности биологической потребности организма в движениях и существующим возрастным нормам вызывает многообразные морфофункциональные изменения в организме: адаптационные изменения к низкому уровню двигательной активности и более глубокие предпатологические и патологические состояния, в том числе развитие

астенического синдрома, снижение функциональных возможностей и нарушение деятельности опорно-двигательного аппарата и вегетативных функций.

Согласно полученным нами данным, 40 % студентов занимается спортом. Регулярно занимаются физической культурой во внеурочное время (оздоровительная гимнастика, фитнес, тренажерный зал и т.д.) 13 % опрошенных. По результатам проведенного опроса 47 % студентов не занимаются физической культурой и спортом, из них 69 % в качестве причины называют отсутствие времени, 23 % – отсутствие средств, 23 % – лень. 73 % опрошенных предпочитаемым видом отдыха назвали сочетание в равной степени активного и пассивного отдыха. В исследовании Ермаковой Н.А. с соавт. (2016) установлено, что только 5-10 % студентов регулярно занимаются физической подготовкой и спортом в спортивных секциях.

На сегодняшний день определено взаимоотношение между привычной суточной двигательной активностью и периодичность заболеваний у разных групп населения, зависимость иммунологических реакций от суточной двигательной активности носит параболический характер.

На основании проведенного анкетирования нами не установлена очевидная взаимосвязь уровня двигательной активности студентов и заболеваемостью ОРВ в течение года.

Большинство опрошенных студентов оценивают свое питание как нерациональное и неполноценное (рисунок 2). В качестве факторов низкого качества питания студенты, оценивающие свое питание как неполноценное, указывают редкое и недостаточное употребление мясных продуктов (78 %), рыбы (38 %), молочных продуктов (50 %), свежих овощей (38 %), фруктов (63 %).

Кратность питания большинства опрошенных составила 2 – 3 раза в день (80 %). При этом горячее питание употребляют только 1 раз в течение дня 53 % опрошенных, 2 – 3 раза в день (47 %). Большинство обследованных (73 %) отмечает, что периодически в их режиме питания существуют периоды длительного голодания с последующим перееданием, что является фактором риска функциональных нарушений пищеварительной системы.

Режим питания обучающихся согласно современным гигиеническим требованиям должен предусматривать 4-5 приемов пищи в сутки, через 4 часа; прием горячей пищи – 3-4 раза в день. Ежедневно в рационе должны присутствовать: мясо или рыба, молоко и молочные продукты, сливочное и растительное масло, хлеб и хлебобулочные изделия, овощи, фрукты, соки.

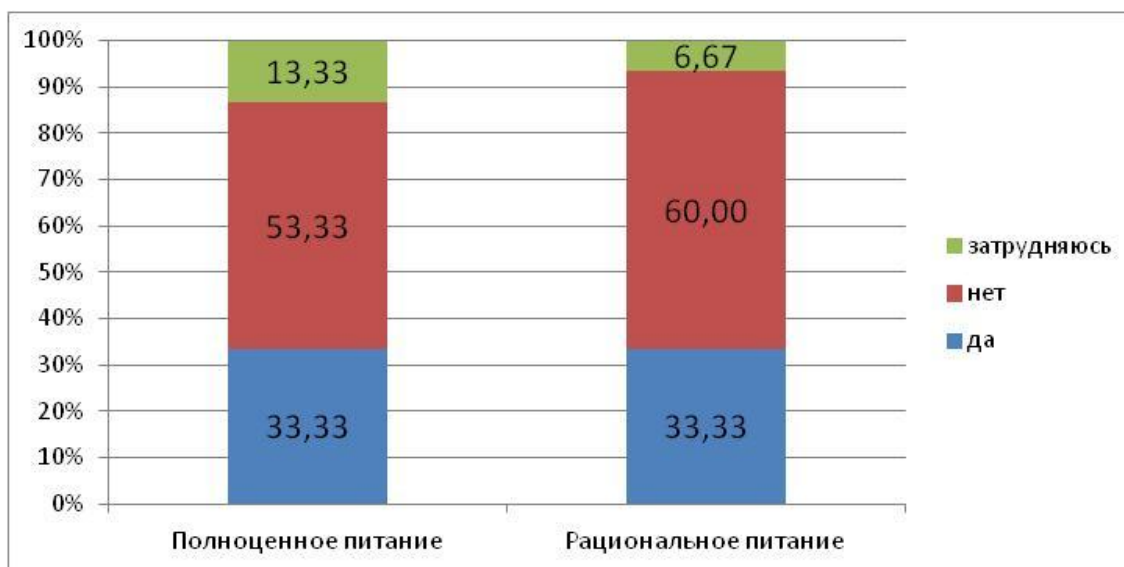


Рисунок 2 – Оценка качества своего питания опрошенными, %

Преобладающими продуктами в рационе питания большинства опрошенных нами студентов являются каши, выпечка и мясные продукты (рисунок 3). Только 14 % студентов указывают на преобладание в своем пищевом рационе овощей, которые согласно современным представлениям должны составлять основу рациона.

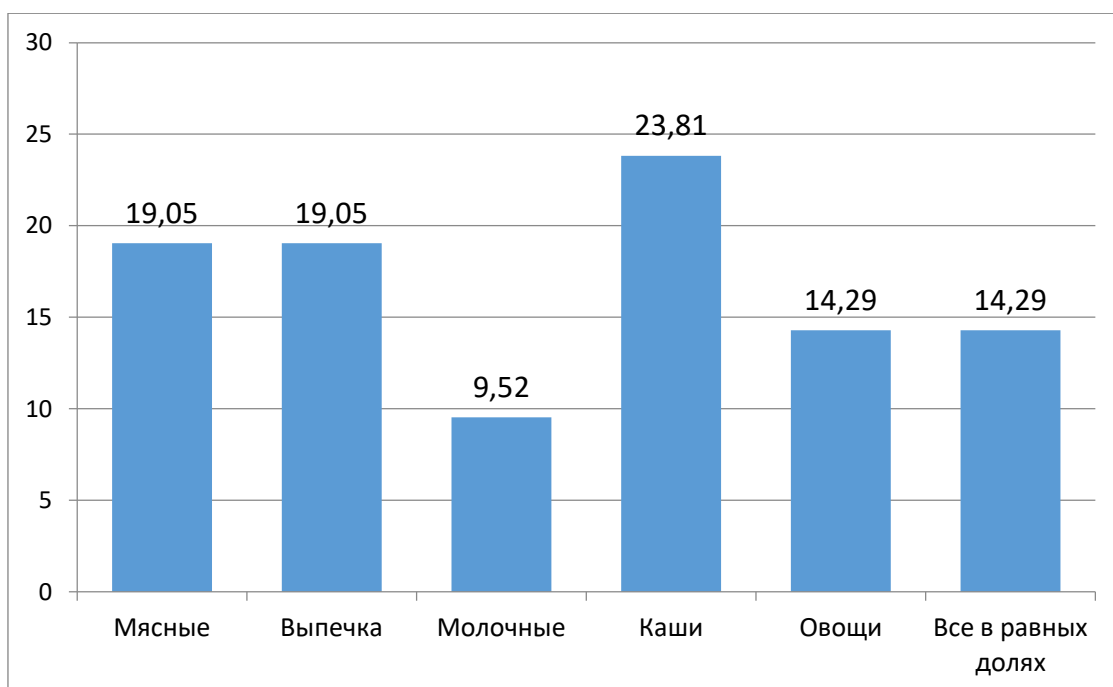


Рисунок 3 – Преобладающие продукты в рационе питания опрошенных студентов, % (n=21)

Отвечая на вопрос «Кто в наибольшей степени несет ответственность за ваше здоровье», 100 % респондентов ответили, что сами отвечают за свое здоровье. По данным исследования медицинской активности и информированности студентов Центра здоровья ИвГМА многие студенты отвечая на аналогичный вопрос выбрали «государство» (35 %), «система здравоохранения» (21 %), «родители» (16 %), единолично себя считал ответственным только каждый пятый опрошенный. Вопросы, связанные со здоровьем, интересуют 100 % опрошенных нами студентов. Свой уровень информированности по вопросам охраны собственного здоровья считают достаточным также все опрошенные, указывая на необходимость дополнительной информации о профилактике заболеваний, диагностики и лечении собственных заболеваний.

В качестве источников информации о здоровье и образе жизни большая часть опрошенных указывают СМИ (87 %), популярная и учебная

литература (47 %), к беседам и рекомендациям медицинских работников обращается меньшая часть опрошенных (20 %) (рисунок 4).

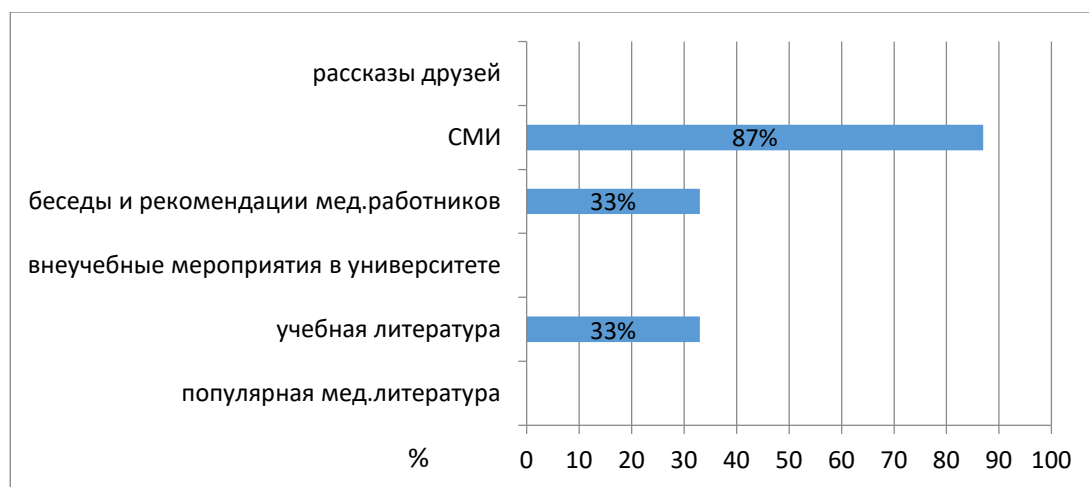


Рисунок 4 – Ответы студентов на вопрос «Из каких источников вы получаете информацию о здоровье и ЗОЖ», n=21

Наиболее необходимой для себя информации об образе жизни большинство опрошенных называют информацию о питании (67 %), о двигательной активности, рациональном отдыхе и методах сохранения психологического благополучия информация необходима 33 % студентов.

Около половины опрошенных считают свой образ жизни здоровым (46 %), а среди факторов, позволяющих говорить об этом, называют достаточную двигательную активность, полноценное и рациональное питание, отсутствие вредных привычек. Не считают свой образ жизни здоровым 27 % опрошенных, называя в качестве причин отсутствие полноценного отдыха, нерациональное питание, психологическое неблагополучие, курение, 27 % затруднились определить свой образ жизни как здоровый или недостаточно здоровый. Несмотря на полученные данные, 100 % опрошенных считают необходимым изменить свой образ жизни в лучшую сторону, а в качестве причины, способной повлиять на решение изменить образ жизни абсолютное большинство указывают ухудшение состояния здоровья и недовольство своего образа жизни, в то

время как материальные стимулы, грамотная пропаганда ЗОЖ, осуждение родителей и друзей, самостоятельное получение важной информации о ЗОЖ, изменение условий жизни не являются достаточными причинами, по мнению респондентов, для изменения образа жизни в лучшую сторону. На дефицит времени, как фактор, мешающий вести здоровый образ жизни указывают 67 % опрошенных студентов. Также в качестве причины, мешающей вести ЗОЖ 33 % опрошенных называют такие причины, как недостаточность сна, усталость после учебы, лень, материальные затруднения. Условиями, необходимыми для ведения здорового образа жизни, по мнению студентов, являются свободное время и финансовые возможности.

Наиболее значимыми факторами собственного образа жизни, оказывающими положительное влияние на здоровье, по мнению опрошенных, являются отсутствие вредных привычек (53 %), повышенная двигательная активность (47 %), полноценное питание (13 %), психологическое благополучие (7 %), оптимальное время работы за компьютером (7 %). Факторами личного образа жизни с отрицательным влиянием на здоровье, по субъективному мнению опрошенных, являются неполноценный сон (60 %), нерациональное питания (47 %), некачественный отдых (53 %), психологическое неблагополучие (13 %), слишком длительное время работы на компьютере (20 %). На вопрос «что конкретно на сегодняшний день вы можете сделать для оздоровления своего образа жизни?» 40 % опрошенных ответили увеличить двигательную активность, 33 % – увеличить продолжительность сна, также в единичных случаях студенты указывали улучшения питания, освоение психологических методик выхода из стресса и релаксации, отказ от курения и уменьшение употребления алкоголя.

Важным фактором сохранения здоровья обучающихся является психологическое состояние. Большинство опрошенных (67 %) оценивают

его как «преимущественно благоприятное», 13 % – как «преимущественно неблагоприятное», и 20 % студентов затруднились ответить (рисунок 5). В результате опроса было выявлено, что 80 % обучающихся часто испытывают стрессы, нервничают, беспокоятся.

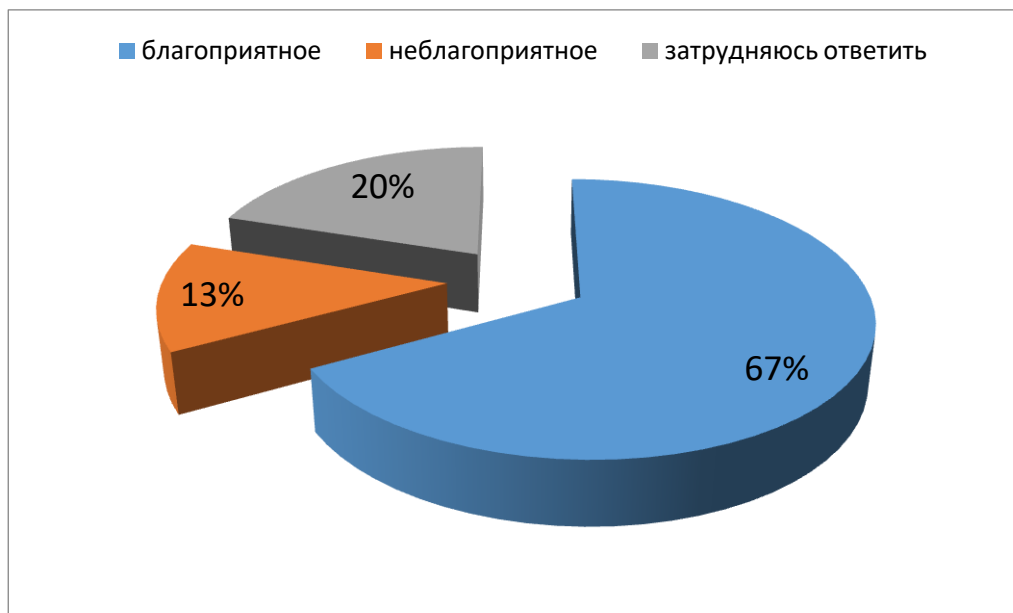


Рисунок 5 – Самооценка опрошенных личного психологического состояния, n=21

Причины неблагоприятного психологического состояния студентов, по их мнению, связаны с трудностями в учебе, семейными трудностями и трудностями в личной жизни, также причиной психологического неблагополучия некоторых студентов является отдаленность от своих детей. В качестве способа выхода из стресса большинство опрошенных называет разговоры о переживаниях с друзьями и близкими, также в единичных случаях студенты отмечают, что выходят из подобных состояний при помощи прогулок, употребления большого количества еды, увеличения двигательной активности, курения и алкоголя. В связи с этим часть опрошенных считает необходимым проведение в университете психологической работы со студентами в виде индивидуальных консультаций, тренингов и групповых занятий.

Существенным фактором, влияющим на здоровье студентов, является работа за компьютером. В результате опроса было установлено, что 67 % студентов в среднем проводят за ним по 3-6 часов в день и 33 % менее 3 часов в день. Все опрошенные указывают на то, что используют компьютер для получения информации в целях обучения и не являются зависимыми от него. Длительная работа за компьютером вызывает значительное напряжение зрительного анализатора, его утомление, статическое напряжение мышц спины и верхнего плечевого пояса, которые могут являться факторами риска развития соответствующих заболеваний.

Обязательным условием поддержания высокой физической и умственной работоспособности является рациональное чередование труда и отдыха. Опрошенные студенты предпочитают такой вид отдыха, как прогулки (93 %), единицы указывают, что предпочитают более активные виды отдыха, такие как плавание, фитнес и дискотеки (7 %). В летнее время студенты в основном выбирают отдых дома (60 %) и (33 %) на дачах, и лишь малая часть опрошенных предпочитают курорты и летние лагеря (7 %). Считают свой отдых достаточным и оптимальным 73 % опрошенных, 27 % считают его недостаточно качественным. Среди причин, определяющих выбор вида отдыха, большинство опрошенных указывают «недостаток денежных средств».

Анализ медицинской активности студентов показал, что при возникновении первых признаков заболевания 60 % опрошенных лечатся самостоятельно, лишь 7 % студентов сразу идут к врачу, 33 % студентов идут к врачу только при плохом самочувствии. При этом постоянно (20 %) и периодически (47 %) студенты принимают лекарственные препараты без назначения врача. Следует отметить, что среди респондентов, имеющих хронические заболевания (33 %), не все обращаются к специалистам при их обострении, занимаясь самолечением. При возникновении признаков

заболевания студенты не пропускают учебные занятия по причинам боязни отработок пропущенных часов и нежелания обращаться к врачу.

Уровень удовлетворенности качеством жизни имеет большое значение для психологического здоровья. В результате опроса было выяснено, что 53 % респондентов самостоятельно проживают в отдельной квартире и 47 % – в общежитии (рисунок 6).

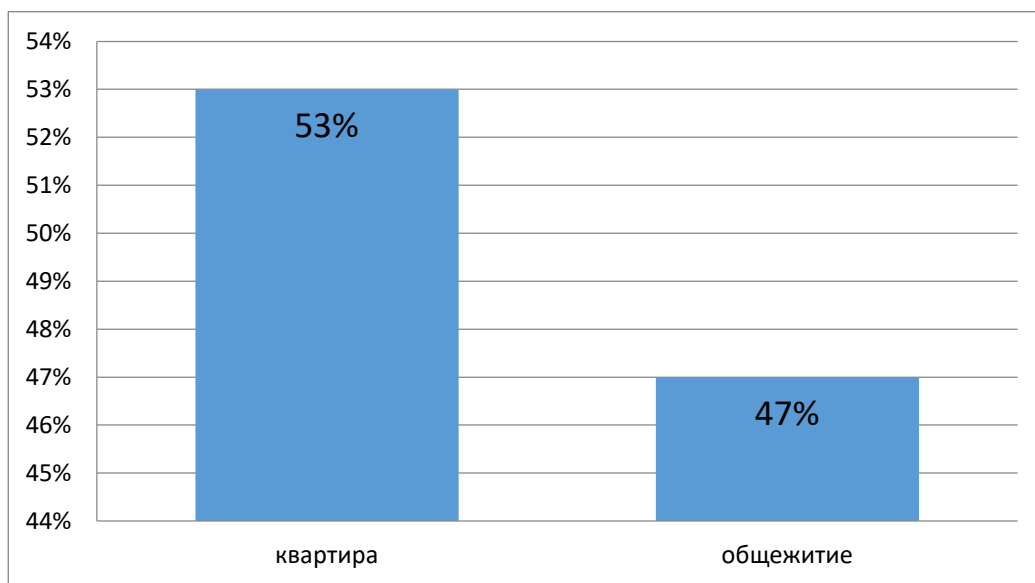


Рисунок 6 – Место проживания опрошенных на период обучения в университете, n=21

Все опрошенные указывают, что в местах их проживания имеются все необходимые коммунальные удобства, тем не менее 40 % студентов не удовлетворяют условия проживания (маленькая жилплощадь, тонкие стены, громкие соседи). Часть студентов отмечают снижение качества отдыха и сна, связанные с условиями проживания, это может являться причиной хронического нервно-психического напряжения и негативно отражаться на состоянии здоровья. Основными источниками доходов опрошенных являются стипендия (93 %), заработная плата (47 %), помощь родителей (47 %), разовые заработки (20 %), заработная плата мужа (20%) (рисунок 7). Следует отметить, что большинство студентов оценивают

свое материальное положение как благополучное (73 %), недостаточно благополучным свое материальное положение считают 27 % опрошенных.

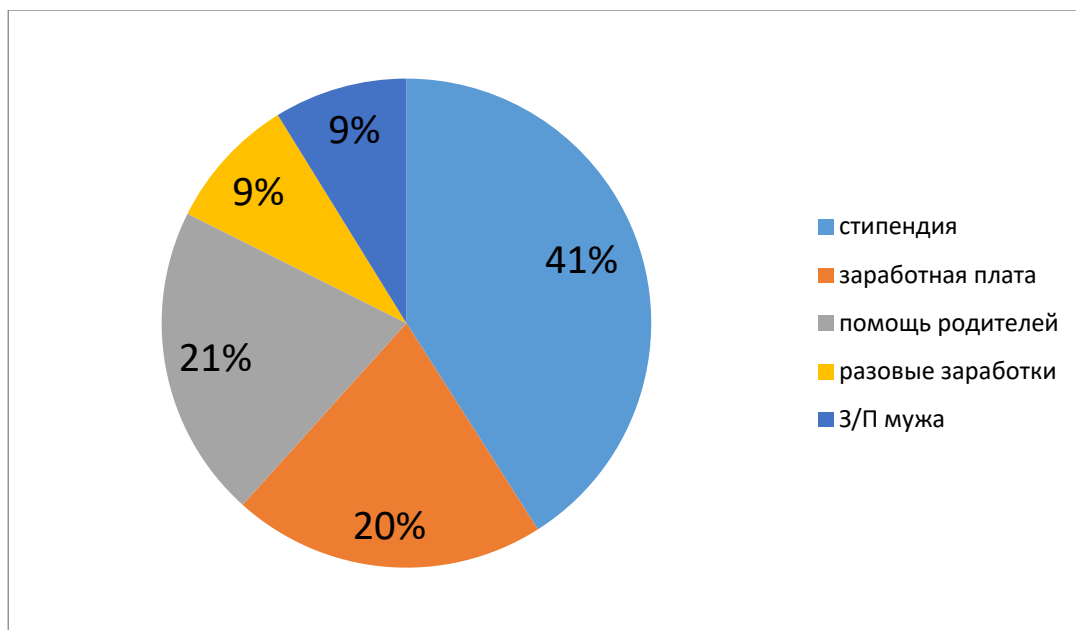


Рисунок 7 – Анализ основных источников дохода опрошенных, n=21

Абишева З.С. с соавт. (2015) на основании корреляционного анализа выявили взаимосвязь показателей образа жизни и уровня культуры здоровья студентов: обучающиеся с высоким уровнем валеологических знаний, по данным авторов, характеризуются наличием рационального питания и оптимального режима двигательной активности, которые способствуют укреплению и сохранению здоровья. Эти обучающиеся наиболее объективно оценивают состояние своего здоровья и занимаются его охраной, характеризуются сформированными устойчивыми мотивациями на здоровый образ жизни, ответственным и осознанным отношением к собственному здоровью. Обследованная нами группа студентов может быть характеризована как имеющая высокий уровень знаний о безопасном и здоровом образе жизни, в связи со спецификой основной профессиональной образовательной программы.

При поступлении в ВУЗ 33 % студентов отмечают изменение образа жизни в лучшую сторону, в связи с увеличением двигательной активности,

47 % опрошенных отмечают изменение образа жизни в худшую сторону по причине ухудшения питания, сокращения времени на отдых, появления вредных привычек и снижения психологического благополучия.

Выводы по 3 главе

Большинство опрошенных студентов информированы о значении для сохранения здоровья таких факторов образа жизни как рациональное питание, двигательная активность, полноценный сон, рациональный режим труда и отдыха, отсутствие вредных привычек, своевременное медицинское наблюдение. Но несмотря на высокий уровень информированности индивидуальный образ жизни большинства респондентов характеризуется наличием нескольких факторов риска здоровью.

В основе осуществления программ профилактических мероприятий лежит факторная концепция, согласно которой, снижение уровней факторов риска здоровью способствует снижению заболеваемости. Наиболее часто встречаемыми поведенческими факторами риска здоровью обследованных студентов являются сокращение времени ночного сна, увеличение общего времени учебной нагрузки, недостаточная кратность питания, отсутствие его сбалансированности, стрессовые ситуации, связанные с успеваемостью, частые нарушения режима труда, отдыха, гиподинамия.

Образ жизни студентов за годы обучения в университете заметно меняется по всем его аспектам.

ГЛАВА 4. ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ АСПЕКТ. РАЗРАБОТКА И ВНЕДРЕНИЕ КЛАССНОГО ЧАСА НА ТЕМУ: «МЫ ЗА ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ» ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 5Б КЛАССА

Тема выпускной квалификационной работы была использована в период прохождения производственной практики в МБОУ «СОШ №106 г. Челябинска» при разработке классного часа на тему «Мы за здоровый образ жизни». Апробация результатов подтверждена актом внедрения.

Данное занятие не входит в рабочую программу учебных занятий для общеобразовательных школ, поэтому проведено в рамках внеурочного мероприятия.

Занятие проводилось для учащихся 5Б класса коррекционной школы №106 г. Челябинск. Мероприятие направлено на ознакомление с особенностями здорового образа жизни, а также целесообразное отношение к формированию своего здоровья.

Вид мероприятия: классный час

Целевая аудитория: 5Б класс МБОУ «СОШ №106 г. Челябинск»

Количество человек в классе: 12

Длительность мероприятия – 40 минут

Цель: Сформировать у учащихся представление о здоровом образе жизни.

Задачи:

1. Обучающая: Познакомить учащихся с понятием здоровый образ жизни. Выяснить, из чего складывается ЗОЖ.

2. Воспитательная: Создать условия для формирования познавательного интереса к своему здоровью.

3. Развивающая: Создать условия для развития навыков здоровьесберегающего поведения.

Методы: словесный, наглядный, практический.

Межпредметные связи: физиология человека, физкультура, ОБЖ.

Планируемые результаты:

Личностные: формировать установки на здоровый образ жизни, уметь противостоять действиям и влияниям, представляющим угрозу здоровью в пределах своих возможностей.

Метапредметные:

– познавательные: формирование умения работать и анализировать различные источники информации, делать выводы.

– коммуникативные: формирование умения вести диалог, работать в группе.

– регулятивные: формирование умения выполнять задания учителя согласно установленному алгоритму работы, формировать собственную позицию по отношению к полученной информации.

Предметные: способствовать овладению знаниями о ЗОЖ.

Формируемые УУД:

1. Регулятивные: умение работать организованно, по плану, контролировать результаты своей деятельности, умение структурировать информацию и излагать её.

2. Коммуникативные: владение навыками общения с педагогом и сверстниками, умение принимать позицию другого, умение корректировать свои мысли и грамотно доносить их до окружающих, умение аргументировать свои рассуждения.

3. Познавательные: перерабатывать и систематизировать информацию, умение анализировать, делать выводы, строить логически обоснованные рассуждения, выделять главное и обобщать.

Оборудование: мел, доска, компьютер, мультимедийная система, презентация, раздаточный материал.

Ход мероприятия:

1. Приветствие.

Здравствуйтесь дети!

На данном этапе классного часа создаем психологическую подготовку обучающихся к классному часу. Для этого выполняется ряд упражнений, сопровождающиеся музыкой:

- приподнимите брови ("удивление") - расслабьте.
- Нахмурьте лицо ("сержусь") - расслабьтесь.
- расширьте глаза как можно больше ("страх, ужас") - расслабьте.
- зажмурьте глаза ("ужас") - расслабьтесь; сузьте глаза - расслабьте.
- приподнимите верхнюю губу, при этом сморщив нос ("презрение") – теперь расслабьте.
- вниз потяните нижнюю губу - ("отвращение") – расслабьте.

2. Основная часть.

Ребята, прошу обратить ваше внимание на слайд. Вы видите список слов: здоровье, богатство, дружба, любовь, семья, учеба. Каждый из вас должен выбрать лишь одно, наиболее ценное для себя. Подводя итог делаю вывод о том, что важнее всего должно быть здоровье, ни будь его, всё остальное не понадобится.

На сегодняшнем классном часу мы с вами поговорим о здоровье, как его сберечь, чтобы вырасти здоровыми. Ребята, а как бы вы ответили на вопрос «что такое здоровье»? Продолжите фразу: «Здоровье – это...». Каждый взрослый нам может сказать, что здоровье – великая ценность, а современные молодые люди здоровье ставят на 6-7 место, предпочитая таким ценностям как деньги, любовь и др. Как говорит одна пословица: «Что имеем, не храним, потерявши, плачем». К теме сегодняшнего классного часа какое отношение имеет данная пословица? А знаете ли вы хранить здоровье?

Ученые утверждают, что человек может прожить 150-200 лет, а в 21-ом веке в 2-3 раза меньше, с чем это может быть связано?

Каждому человеку важно уметь работать над своим здоровьем. Большинство ученых приходят к выводу о том, что чтобы быть здоровым, важно соблюдать правильный образ жизни. Сейчас мы с вами будем составлять схемы, благодаря которым узнаем, из чего же строится ЗОЖ. Я вам буду загадывать загадки, а ответами на них будут факторы, из которых складывается здоровье:

- чередование труда и отдыха на протяжении всего дня (режим дня);
- тренировка тела на устойчивость к холоду, к заболеваниям (закаливание);
- процедуры, которые способствуют поддержанию чистоты, здоровья (гигиена);
- режим приема пищи, её рациональность и количество (правильное питание);
- деятельность, благодаря которой вовлечены различные группы мышц (спорт).

Составили на доске схему, обсудили. Предлагаю в этот список добавить ещё один пункт – отсутствие вредных привычек. Какие вредные привычки есть у человека? Учащиеся выступают с короткими докладами «Токсикомания», «Наркомания», «Алкоголизм», «Курение», «Игромания».

Правила ЗОЖ для учащихся:

- найти для себя способ двигательной активности и заниматься её не перенапрягаясь 3-4 раза в неделю;
- правильно питаться 4-5 раз в день, включая в рацион все необходимые для организма компоненты, не переедая и не голодая;
- рационально организовывать работу и отдых, не переутомляться умственной работой, выработать характер ко сну;
- заниматься закаливанием своего организма, защищая себя тем самым от простуд и заболеваний;
- не поддаваться, когда предложат вредные вещества;

Давайте проведем небольшое тестирование и проверим ваше отношение к ЗОЖ. Я вам буду зачитывать вопросы, а вы на листочках будете отвечать «да» или «нет».

- 1) у меня постоянно плохо с аппетитом;
- 2) после уроков у меня сразу начинает болеть голова;
- 3) постоянно нахожусь в состоянии угрюмости, раздражения;
- 4) я часто болею, из-за чего вынужден несколько дней оставаться дома;
- 5) редко занимаюсь спортом;
- 6) за последнее время у меня значительно прибавился вес;
- 7) я постоянно испытываю головокружение;
- 8) я пробовал сигареты;
- 9) в детстве я несколько раз пережил серьезные заболевания;
- 10) я часто испытываю проблемы со сном.

За каждый ответ «да», назначьте себе по 1 баллу и посчитайте общую сумму.

Итоги:

1-2 б. Вы в хорошей форме, хотя наблюдаются признаки понижения здоровья;

3-6 б. Ваше отношение к своему здоровью является ненормальным, следует пересмотреть свой образ жизни;

7-10 б. Как вы смогли прийти к такому состоянию? Нужно срочно изменить свой образ жизни.

3. Заключение.

В качестве закрепления материала давайте с вами поиграем в такую игру, я вам говорю утверждение, если вашим ответом на него будет «да» - вы хлопаете в ладоши, если ответом будет «нет» - топаете ногами.

Здоровье является самым ценным в жизни? (да)

Движение и спорт – это источник здоровья? (да)

Без вредных привычек жить нельзя? (нет)

Нужно каждый день употреблять овощи и фрукты? (да)

В жизни есть много других вещей, намного важнее здоровья? (нет)

Закаливание поможет нашему здоровью стать лучше? (да)

Здоровый образ жизни может соблюдать только некоторая часть населения? (нет)

Нормализованный сон и соблюдение режима дня являются также важными компонентами ЗОЖ? (да)

После сегодняшнего классного часа вы будете соблюдать ЗОЖ? (да)

4. Подведение итогов. Рефлексия.

Наш классный час подходит к своему завершению. Самое время подвести итоги. Какие моменты из сегодняшнего классного часа вам запомнились больше всего? Что полезного для себя отложили? На парте у вас лежат разноцветные фигуры, выберите тот цвет фигуры, какое у вас сейчас настроение, прикрепите её на доску.

Желтый цвет – радостное, красный – напряженное, зелёный – спокойное, синий – грустное.

Всего доброго! До новых встреч!

Выводы по 4 главе

Было разработано и внедрено внеурочное мероприятие (классный час) на тему: «Мы за ЗОЖ» для учащихся 5Б класса.

При выборе темы классного часа учитывались возрастные и индивидуальные особенности учащихся. Для детей 10-11 лет тема в целом является актуальной. Во время мероприятия содержание беседы было доступным и увлекательным. Этому свидетельствовали интересные примеры из жизни учащихся.

Ориентируясь на реакцию школьников во время беседы, их выводы относительно здорового образа жизни можно говорить о том, что цели мероприятия достигнуты на хорошем уровне.

В целом, можно сделать следующие выводы по классному часу:

– выбранная тема соответствовала особенностям учащихся, включая в себе доступность и новизну.

– интерес, который вызвали у школьников обсуждаемые проблемы, легкая атмосфера во время классного часа.

поддержание высокого уровня работоспособности учащихся во время проведения мероприятия.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Образ жизни современных студентов на данный момент имеет особое значение. От того, насколько сформируется и закрепится в сознании обучающихся навык сохранения здорового образа жизни, будет влиять формирование состояния их здоровья, получения образования в университетах и других образовательных организациях, раскрытие собственного потенциала.

Целью данной работы являлось выявление особенностей образа жизни студентов выпускного курса естественно-технологического факультета ЮУрГГПУ. Для достижения цели был решен ряд поставленных задач:

1. В ходе работы был проанализирован ряд литературных источников, среди которых статьи, диссертации, руководства, учебные пособия.

2. Были выявлены наиболее значимые показатели качества жизни студентов, связанного со здоровьем, ими являются двигательная активность, рациональное питание, отказ от вредных привычек, общая гигиена, режим труда и отдыха.

3. Проанализированы особенности образа жизни студентов и выявлены факторы риска здоровью: нервное перенапряжение, нарушение режима труда и отдыха, рациона и кратности питания, режима сна, курение, постоянное ощущение недостатка времени и трудности проживания в общежитии.

4. Разработан и проведен классный час на тему: «Мы за ЗОЖ», материал которого способствует развитию необходимых знаний о здоровье, о сохранении и ведении правильного образа жизни, о причинах ухудшения здоровья.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Абишева З. С. Взаимосвязь образа жизни и культуры здоровья студентов с процессом адаптации к учебной деятельности / З. С. Абишева, Г. Д. Жетписбаева, М. Б. Даутова, Т. К. Раисов [и др.] // Международный журнал экспериментального образования. – 2015. – № 3-5 – С. 495–498.
2. Агаджанян Н. А. Функциональные резервы организма и здоровье студентов из различных климатогеографических регионов / Н. А. Агаджанян, А. Е. Северянин, Т. Ш. Миннибаев // Технологии живых систем. – 2005. – № 4-5 – С. 78–87.
3. Баранов А. А. Изучение качества жизни в медицине и педиатрии / А. А. Баранов, В. Ю. Альбицкий, И. В. Винярская // Вопросы современной педиатрии. – 2005. – № 2 – С. 7–12.
4. Величко Т. И. Питание студента как фактор физического здоровья / Т. И. Величко, Е. И. Михайлюк // Живая психология. – 2018. – № 4 – С. 363–370.
5. Гелястанов И. Х. Образ жизни студентов: динамика изменений в процессе обучения в университете / И. Х. Гелястанов // Матрица научного познания. – 2020. – № 11-2. – С. 349–354.
6. Гридина О. С. Режим труда и отдыха студентов / О. С. Гридина // Научная палитра. – 2019. – № 1 (23) – С. 35–40.
7. Давиденко Д. Н. Основы культуры здоровья студентов : учебное пособие / Д. Н. Давиденко, В. Г. Соколов, В. С. Степанов. – Йошкар-Ола : МарГТУ, 2009. – 145 с.
8. Дмитерко В. В. Рационализация режима труда и отдыха студентов / В. В. Дмитерко // Труды молодых ученых Алтайского государственного университета. – 2015. – № 12 – С. 112–115.
9. Доброхотов Д. А. Процесс сна. Сокращение часов сна без вреда для организма / Д. А. Доброхотов // Сборник статей VIII Международного

- научно-исследовательского конкурса «Студент года». – 2019. – № 1 – С. 279–283.
10. Ермакова Н. А. Образ жизни и здоровья студентов / Н. А. Ермакова, П. И. Мельниченко, Н. И. Прохорова // Гигиена и санитария. – 2016. – № 95 (6) – С. 558–563.
 11. Ивановская государственная медицинская академия. Анкета по вопросам образа жизни, медицинской активности и информированности студентов. Иваново, 2018. – 4 с. – URL : <https://isma.ivanovo.ru/articles/1000> (дата обращения: 15.03.2021).
 12. Качанова Е. Е. Физическая культура как средство формирования здорового образа жизни студентов и студентов-инвалидов / Е. Е. Качанова // Молодежь и XXI век. – 2021. – № 11 – С. 156–158.
 13. Кобзарь Е. Н. Продолжительность рабочего времени: тенденции и факторы изменения : автореф. дис. ... канд. экон. наук : 08.00.05 / Кобзарь Елена Николаевна ; Моск. гос. ун-т им. М.В. Ломоносова. – Москва, 2004. – 25 с.
 14. Кобяков Ю. П. Двигательная активность студентов: структура, нормы, содержание / Ю. П. Кобяков // Теория и практика физической культуры. – 2004. – № 5 – С. 44–46.
 15. Кобяков Ю. П. Физическая культура. Основы здорового образа жизни : учебное пособие / Ю. П. Кобяков. – Ростов на Дону : Феникс, 2014. – 252 с.
 16. Кучма В. Р. : Гигиена детей и подростков : учебник / В. Р. Кучма. – 1-е, изд. – Москва : ГЭОТАР-Медиа, 2012. – URL: <https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785970423196.html> (дата обращения 25.02.2021). – Режим доступа: по подписке ЭБС «Консультант студента».

17. Лысенко Ю. Н. Здоровый образ жизни – фактор повышения эффективности профессиональной деятельности / Ю. Н. Лысенко // Вестник экономики, права и социологии. – 2012. – № 4 – С. 235–238.
18. Ляпин В. А. Состояние здоровья и особенности образа жизни студентов в период обучения в вузе / В. А. Ляпин, И. П. Флянку, Т. М. Любошенко // Научный медицинский вестник. – 2015. – № 1 (1). – С. 29–39.
19. Милушкина О. Ю. Особенности образа жизни современной студенческой молодежи / О. Ю. Милушкина, С. В. Маркелова, Н. А. Скоблина // Здоровье населения и среда обитания. – 2018. – № 11. – С. 5–8.
20. Новик А. А. По исследованию качества жизни в медицине : руководство / А. А. Новик, Т. И. Ионова. – Санкт-Петербург : ОЛМА-ПРЕСС, 2002. – 321 с.
21. Новикова В. П. Методы исследования нутритивного статуса у детей и подростков : учебное пособие для врачей-педиатров / В. П. Новикова, В. В. Юрьев. – СПб : СпецЛит, 2014. – 143 с.
22. Пилюшенко А. В. Вопросы теоретического осмысления категорий "образ жизни" и "здоровый образ жизни" / А. В. Пилюшенко // Вестник Томского государственного университета. – 2015. – № 398. – С. 50–54.
23. Российское общество развития школьной и университетской медицины и здоровья. Протокол № 16 заседания президиума РОШУМЗ. Москва, 2013. – 5 с. – URL : <https://goo.su/5Ywc> (дата обращения: 18.02.2021).
24. Рубек И. В. Основы здорового образа жизни студента / И. В. Рубек, Л. Н. Филатова // Вестник Донбасской национальной академии строительства и архитектуры. – 2017. – № 1 (123). – С. 126–130.

25. Силькис И. Г. Возможные механизмы ухудшения обучения, памяти и внимания вследствие депривации сна / И. Г. Силькис // Российский физиологический журнал им. И. М. Сеченова. – 2012. – № 10 – С. 1200–1212.
26. Сорокина В. М. Формирование у студентов отношения к здоровому образу жизни на оценочном этапе / В. М. Сорокина // Успехи современной науки. – 2017. – № 4 – С. 107–110.
27. Тиканов А. О. Влияние вредных привычек на соматическое здоровье студентов / А. О. Тиканов, М. А. Подкопаева // Аллея науки. – 2018. – № 5 (21) – С. 626–628.
28. Трофимов К. В. Диагностика состояния образа жизни студентов / К. В. Трофимов // Вестник Новосибирского государственного университета. – 2012. – № 1. – С. 73–78.
29. Шакирова А. Р. Анализ образа жизни студентов / А. Р. Шакирова // Перспективы развития науки и образования. – 2018. – № 1. – С. 157–159.
30. Шишкова Е. М. Здоровый образ жизни и здоровье студентов как основа формирования гармоничной личности / Е. М. Шишкова, Л. В. Потапова // Система ценностей современного обществ. – 2010. – № 15 – С. 286–291.

ПРИЛОЖЕНИЯ

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

Протокол данных опросника SF-36 «Оценка качества жизни»

	PF	RP	BP	GH	VT	SF	RE	MH
Опрошенный №1	7	92	100	19	60	100	90	65
Опрошенный №2	100	100	100	95	65	100	100	64
Опрошенный №3	55	100	100	72	65	100	100	68
Опрошенный №4	85	75	41	72	60	75	66	64
Опрошенный №5	86	76	42	73	61	76	67	65
Опрошенный №6	100	100	100	62	75	56	100	72
Опрошенный №7	70	50	84	67	65	75	66	88
Опрошенный №8	95	100	100	87	70	100	66	72
Опрошенный №9	100	100	100	87	80	100	100	92
Опрошенный №10	100	100	100	62	75	56	100	72
Опрошенный №11	30	100	94	72	65	75	67	72
Опрошенный №12	100	100	94	82	75	100	100	64
Опрошенный №13	100	100	94	82	75	50	66	72
Опрошенный №14	100	100	21	62	70	62	67	64
Опрошенный №15	65	1	10	60	55	37	0	56
Опрошенный №16	100	75	74	60	70	100	66	64
Среднее	80,8	85,56	78,38	69,63	67,88	78,88	76,31	69,63
Ст.кв.откл.	28,5	26,90	31,35	17,34	6,99	21,75	26,04	9,15
m	7,15	6,73	7,84	4,34	1,75	5,44	6,51	2,29
n	16	16	16	16	16	16	16	16

	PF	RP	BP	GH	VT	SF	RE	MH
Выше среднего	11	12	11	5	1	8	7	2
Среднее	3	2	1	10	15	6	8	14
Ниже среднего	2	2	4	1	0	2	1	0
Выше среднего	68,7	75,00	68,75	31,25	6,25	50,00	43,75	12,50
Среднее	18,7	12,50	6,25	62,50	93,75	37,50	50,00	87,50
Ниже среднего	12,5	12,50	25,00	6,25	0,00	12,50	6,25	0,00

ПРИЛОЖЕНИЕ 2

Протокол одного из опрошенных методикой «Фотография дня»

Ф.И. Опрошенный №1 дата рождения 06.09.1998

Дата начала заполнения бланка 09.11.2020 дата конца заполнения бланка 15.11.2020.

Примечание: в пунктах отмеченных звёздочкой* указывать не только продолжительность режимного момента, но и время начала и окончания.

Дни недели	Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс	Среднее за неделю
Режимные моменты								
Сон*	7 ч 23:30-06:30	7,5 ч 23:00-06:30	7,5 ч 23:00-06:30	8,5 ч 23:00-08:00	6,5 ч 00:00-06:30	6,5 ч 00:00-06:30	8,5 ч 00:00-08:30	7,4 ч
Учебные занятия в университете (без физ-ры)	5,5 ч	5,5 ч	7,5 ч	5 ч	5,5 ч	3,5 ч	0	4,6 ч
Режим питания Кратность, время продолжительность	1 ч 2 раза	30 мин 2 раза	30 мин 2 раза	60 мин 3 раза	90 мин 3 раза	60 мин 3 раза	45 мин 3 раза	2,6 ч
Выполнение самостоятельной работы по учебным дисциплинам*		2,5 ч 18:00-20:30	1 ч 18:00-19:00	2 ч 19:00-21:00	2,5 ч 18:00-20:30	2 ч 16:00-18:00	1,5 ч 13:00-14:30	1,9 ч
Прогулки на свежем воздухе	1 ч	1 ч	1 ч	1 ч	1 ч	2 ч	3 ч	1,4 ч
Просмотр ТВ передач*	1 ч 15:00-16:00	30 мин 17:00-17:30	30 мин 17:00-17:30	0	1 ч 16:00-17:00	1 ч 15:00-16:00	45 мин	0,6 ч
Работа на компьютере*	2 ч 16:00-18:00	2,5 ч 18:00-20:30	1 ч 18:00-19:00	2 ч 19:00-21:00	2,5 ч 18:00-20:30	2 ч 16:00-18:00	1,5 ч 13:00-14:30	1,9 ч

Времяпровождение за смартфоном (сумма за день)	1,5 ч	30 мин	45 мин	1 ч	30 мин	3 ч	4, 15 ч	1,6 ч
Занятия спортом и др. видах активной деятельности	1 ч	2 ч	2,5 ч	2 ч	1 ч	1 ч	1,5 ч	1,6 ч
Занятия по дому, хоз.труд	30 мин	30 мин	15 мин	15 мин	30 мин	30 мин	1 ч	0,5 ч
Свободное время	0	0	0	0	0	0	0	0
Уход за детьми (другими членами семьи)	0	0	0	0	0	0	0	0
Трудовая деятельность/работ а	0	0	0	0	0	0	0	0
Гигиенический режим, в т.ч. подготовка ко сну*	1,5 ч 22:00-23:30	1,5 ч 21:30-23:00	1,5 ч 21:30-23:00	1,5 ч 22:00-23:30	1,5 ч 22:00-23:30	1,5 ч 22:30-00:00	1,5 ч 22:30-00:00	1, 6 ч
Итого:	24 ч.	24 ч.	24 ч.	24 ч.	24 ч.	24 ч.	24 ч.	24 ч.