

ПРОБЛЕМА ЗБЕРЕЖЕННЯ ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ: АНАЛІЗ ТА ПЕРСПЕКТИВИ

Дмитро СТОРОЖУК, студент Житомирського агротехнічного фахового коледжу

Науковий керівник: Людмила СОКОЛОВСЬКА, викладачка Житомирського агротехнічного фахового коледжу

Здоровий спосіб життя молоді є однією з ключових складових суспільного та індивідуального благополуччя сучасного світу. Молодь відіграє важливу роль у формуванні майбутнього суспільства, і їхнє фізичне, психічне та соціальне здоров'я є ключовими показниками для розвитку країни [2, с. 153].

На сьогоднішній день багато країн стикаються з викликами, пов'язаними із погіршенням здоров'я молоді, такими як збільшення випадків ожиріння, погіршення психічного здоров'я та зростання споживання шкідливих речовин [1, с.15]. Ці тенденції підкреслюють важливість дослідження та розуміння факторів, що впливають на здоровий спосіб життя молоді, а також розробки ефективних стратегій для підтримки їхнього здоров'я [3, с. 57].

У даній статті ми пропонуємо огляд сучасного стану досліджень здорового способу життя студентської молоді, включаючи фізичну активність, харчування, психічне здоров'я та інші аспекти. Ми також аналізуємо результати власного дослідження, що стосується здорового способу життя серед молоді, з метою зрозуміння основних тенденцій та визначення ключових факторів, що впливають на цей процес.

Наша робота важлива з погляду розробки рекомендацій для програм, спрямованих на покращення здоров'я молоді. Результати дослідження сприятимуть формуванню більш здорового та щасливого майбутнього для молодого покоління.

У нашій країні проводяться різноманітні соціологічні дослідження з метою вивчення проблеми здорового способу життя серед молоді. Так, Інститут соціології Національної академії наук України, Національна асоціація з питань здоров'я молоді, МОЗ України регулярно проводять дослідження здоров'я та здорового способу життя населення, включаючи молодь. Вони вивчають ставлення молоді до фізичної активності, до здорового харчування, споживання алкоголю, куріння та інші чинники. Також науковці займаються розробкою стратегій для покращення здоров'я підростаючого покоління.

Для дослідження вищезгаданої проблеми здорового способу життя

студентської молоді в Житомирському агротехнічному фаховому коледжі ми розробили анкету. Подаємо зразок.

Анкета

Дякуємо за участь у нашому дослідженні. Просимо відповісти на запитання про ваш здоровий спосіб життя.

1. Вік:

- 16 – 17
- 18 – 19
- 20 – 21
- 22 і більше.

2. Стать:

- чоловіча
- жіноча

3. Як часто ви займаєтесь фізичною активністю протягом тижня? (наприклад, вправи, спорт, прогулянки):

- щодня
- кілька разів на тиждень
- раз на тиждень
- рідко або ніколи

4. Які види фізичної активності ви зазвичай виконуєте? Виберіть усі, що підходять:

- біг
- фітнес/тренажерний зал
- йога/пілатес
- танці
- командні види спорту (наприклад, футбол, волейбол)
- інше (вказіть)

5. Як ви оцінюєте своє харчування:

- дуже здорове
- здорове, але є місце для покращень
- помірно здорове
- нездорове

6. Як часто ви споживаєте такі продукти:

а) фрукти та овочі:

- щодня
- кілька разів на тиждень
- раз на тиждень
- рідко або ніколи

б) шкідливі перекуси (чіпси, газовані напої тощо):

- рідко або ніколи
- кілька разів на тиждень
- раз на день

Всеукраїнська студентська науково-практична конференція
«РОЛЬ МОЛОДІ У РОЗВИТКУ СТАЛОГО СУСПІЛЬСТВА: ОСВІТА, НАУКА ТА ПРИКТИКА»

- декілька разів на день

7. Як ви оцінюєте своє психічне здоров'я:

- дуже добре
- добре
- помірно
- погано

8. Чи використовуєте ви які-небудь методи для зняття стресу або підвищення емоційного стану? Виберіть усі, що підходять:

- медитація
- йога
- прогулянки на свіжому повітрі
- читання
- спілкування з друзями/родиною
- інше (вказіть)

9. Чи звертали ви увагу на свою поставу та спосіб сидіння під час роботи або навчання:

- так
- ні

10. Чи виконували ви медичне обстеження протягом останнього року?

- так
- ні

Результати досліджень показали:

а) багато студентів (82 %) займаються спортом або регулярною фізичною активністю;

б) 56% опитуваних усвідомлюють важливість збалансованого харчування; вони обирають більше свіжих фруктів, овочів та уникають шкідливих звичок, таких як надмірне споживання шкідливих продуктів чи алкоголю;

в) 88 % молодих людей розуміють важливість психічного здоров'я, шукають способи впоратися зі стресом, такі як спілкування з друзями, родиною;

г) мало студентів (33%) своєчасно звертаються до лікарів для регулярних медичних обстежень та профілактичних оглядів для виявлення можливих проблем.

Можемо зробити висновок, що загальна тенденція показує зростаючий інтерес студентів ЖАТФК до здорового способу життя та збереження свого фізичного та психічного здоров'я.

З метою покращення фізичного, психологічного та соціального благополуччя студентської громади ми запропонували керівництву навчального закладу, медичній службі, психологу, раді студентського самоврядування, викладачам фізичної культури програму «Здоровий студент».

Програма «Здоровий студент»

Мета програми: забезпечити студентам необхідні ресурси, підтримку та інформацію для збереження та покращення їхнього фізичного, психологічного

та соціального здоров'я, щоб підвищити загальний рівень благополуччя та успішності.

Ключові складові програми:

1. Фізичне здоров'я:

- організація фітнес-занять та спортивних заходів;
- проведення занять з йоги;
- надання рекомендацій щодо правильного харчування та здорового способу життя.

2. Психологічне благополуччя:

- проведення психологічних тренінгів та семінарів зі стрес-менеджменту та емоційного інтелекту;
- надання консультацій з психологічної підтримки та психотерапії.

3. Соціальне здоров'я:

- створення клубів за інтересами, груп для спільних заходів та діяльності;
- організація волонтерських проєктів та соціальних ініціатив;
- проведення тренінгів з комунікаційних навичок та конфліктології.

4. Інформаційна підтримка:

- створення інформаційного центру з доступом до ресурсів про здоровий спосіб життя, медичні послуги та психологічну допомогу;
- регулярне надання інформаційних бюлетенів, брошур та інструкцій про здоровий спосіб життя.

Методи реалізації:

- організація робочих груп з впровадження програми та координації заходів;
- проведення опитувань серед студентів для визначення потреб та інтересів;
- залучення кваліфікованих фахівців та експертів для проведення тренінгів та консультацій.

Оцінка та вдосконалення:

- проведення регулярного моніторингу та оцінки ефективності програми за допомогою анкетування, спостереження та звітів;
- упровадження змін та корекцій програми.

На нашу думку, ця програма дозволяє ефективно працювати зі студентами з метою підтримки їхнього здоров'я та формування здорового способу життя.

У цій статті ми досліджували здоровий спосіб життя молоді, який є важливим аспектом їхнього загального благополуччя та розвитку суспільства в цілому. Наш аналіз показав, що здоровий спосіб життя молоді включає в себе різноманітні аспекти, такі як фізична активність, збалансоване харчування, догляд за психічним здоров'ям та інші важливі фактори. Ми виявили, що багато молодих людей виявляють інтерес до здорового способу життя та вживають конкретні заходи для його підтримки. Проте, деякі проблемні аспекти, такі як недостатня фізична активність, неправильне харчування та стрес, все ще залишаються актуальними та потребують уваги.

ВСП «Ніжинський фаховий коледж НУБіП України»

Всеукраїнська студенська науково-практична конференція
«РОЛЬ МОЛОДІ У РОЗВИТКУ СТАЛОГО СУСПІЛЬСТВА: ОСВІТА, НАУКА ТА ПРИКТИКА»

Література:

1. Лапаєнко С.В. Формування ціннісних орієнтацій старших підлітків на здоровий спосіб життя. Київ: Інститут проблем виховання АПН України, 2000. 18 с.
2. Сущенко Л.П. Соціальні технології культивування здорового способу життя людини. Запоріжжя: ЗДУ, 1999. 308 с.
3. Формування здорового способу життя. Навчально-методичні рекомендації/Кер.авт.колективу О.Вакуленко. Київ: ДУ «Державний інститут сімейної та молодіжної політики», 2018. 100 с.