



Государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования  
«Красноярский государственный медицинский университет имени профессора В.Ф. Войно-Ясенецкого»  
Министерства здравоохранения Российской Федерации

**КрасГМУ – Вуз здорового образа жизни. Педиатрический факультет.**

#### **4.4 Субъективные оценки обучающихся педиатрического факультета деятельностью вуза по обеспечению здорового образа жизни в вузе**

**в 2013- 2014 гг.**

В связи с тем, что проблема здоровья учащихся становится приоритетным направлением развития образовательной системы, ведущими задачами медицинского вуза в настоящее время являются формирование приоритетного отношения студентов к своему здоровью, воспитание мотиваций здорового образа жизни, навыков и умений, которые станут неотъемлемой частью поведенческих реакций.

Опрос студентов педиатрического факультета КрасГМУ о здоровом образе жизни показал, что большая часть студентов не безразлична к этой проблеме, и старается приобщиться к здоровому образу жизни.

В анкетировании участвовали 200 студентов 4, 5 и 6 курсов педиатрического, ответивших на все вопросы предлагаемой анкеты (n=200). Среди опрошенных девушек было 65%, юношей 35%. На 4-ом курсе обучались 52,9% респондентов, на 5-ом курсе 28,8%, на 6-ом курсе 28,3%.

Так, оценили состояние своего здоровья как хорошее 50,5%, удовлетворительное 39%, плохое 6,3%, затруднились ответить 4,2% респондентов. Считают, что в наибольшей степени влияют на здоровье человека условия жизни 50% респондентов, вредные привычки — 38,4%, усилия самого человека — 33,7%, наследственность — 22,6%, природная среда — 18,4%, качество медицинского обслуживания — 14,2, затруднились ответить — 4,2% опрошенных.

Считают, что человек должен заботиться о своем здоровье всегда большинство студентов (92%), только когда он может заболеть (заразиться) — 1,6%, только при достижении определенного возраста — 2,1%, только если он болен — 2% молодых людей. О своем здоровье заботятся 90% студентов.

Убеждены, что забота о своем здоровье в основном вызвана воспитанием 35,1% студентов, желанием быть физически сильнее, не отставать от себе подобных — 30,8%, ухудшением здоровья — 27,6%, воздействием медицин-



**КрасГМУ – Вуз здорового образа жизни. Педиатрический факультет.**

ской информации — 10,3%, влиянием и примером окружающих людей — 9,2%, политикой Университета — 3,8%, требованием родных и друзей — 2,2% ответивших на вопросы.

Причины, по которым студенты не уделяли внимания своему здоровью, выглядели следующим образом: нет времени (35%), не хватает силы воли (11%), нет соответствующих условий (8%), не хочу ни в чем себя ограничивать (7%), никакие заботы не гарантируют хорошего здоровья (7%), не нужно заботиться, я и так здоров (7%), не знаю, как это нужно делать (3%).

Профилактикой своего здоровья занимаются почти все опрошенные студенты (93,6%). Среди способов профилактики указывали посещение врачей в поликлинике, посещение спортивных занятий, организованных в КрасГМУ (фитнес, теннис, мини-футбол и др.), самостоятельное посещение бассейна, реже отмечали получение санаторно-курортного лечения.

Учитывая наличие интенсивных учебных нагрузок в вузе, на вопрос об усталости респонденты ответили следующим образом: обычно после учебы устают 91% респондентов, из них очень устают - 55% студентов. Часто нервничают во время учебы 64% студентов, реже — 30,2%, никогда не нервничают только 3,2%.

Что касается вопросов здорового питания, то большинство студентов обычно обедают в буфете и кафе (46%), удается пообедать дома 39,2% студентов, на месте учебы — 15,4%. При этом удовлетворены режимом своего питания только 30,7% опрошенных, качеством питания 46,8% студентов. Неудовлетворенность питанием связывают с недостатком времени (56,7%), невозможностью питаться по графику (из-за работы) (43,3%). Ни в чем себя не ограничивают в еде 35% респондентов, избегают употребления некачественных продуктов 34%, стараются не есть поздно вечером 16,7%, избегают сладкого — 12,9%, избегают мучного — 10,8%, ограничивают себя в количестве еды — 9,7%, избегают острой пищи — 6,5% респондентов.

Вредные привычки оказывают отрицательное влияние на здоровье. Среди опрошенных студентов не курили никогда и не курят 73,3%, бросили курить — 13,4%, курят от случая к случаю, но хотели бы бросить - 9,6%, не



Государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования  
«Красноярский государственный медицинский университет имени профессора В.Ф. Войно-Ясенецкого»  
Министерства здравоохранения Российской Федерации

**КрасГМУ – Вуз здорового образа жизни. Педиатрический факультет.**

дали ответ – 9,7% респондентов. При этом курящие студенты выкуривают в день до 10 сигарет 71,2%, 10-20 сигарет — 28,8%.

Респондентов, ответивших положительно, что они часто употребляют алкоголь не было; употребляют алкоголь редко — 58,8% и очень редко — 14,2% обучающихся, вообще не пьют — 28,0% молодых людей.

Что касается физической активности, то занимаются физкультурой ежедневно только 10,8%, часто — 33,9%, иногда — 50,5%, никогда — 4,8% студентов.

На вопрос о владении достаточной информацией по следующим разделам ответы распределились в следующем ранговом порядке: о здоровом образе жизни, о правильном питании, о факторах риска для здоровья, как избавиться от вредных привычек, о закаливании, о профилактике сердечнососудистых заболеваний, о психологии общения, меньше об оздоровительной гимнастике, профилактике стресса, защите от неблагоприятных экологических факторов.

Что касается резистентности, то хорошую резистентность (острые заболевания за год) имеют большинство студентов (61%), сниженную — 26% респондентов.

Досуг студентов заполнен в большей степени общением с друзьями и родственниками, просмотром ТВ, интернета, прослушиванием музыки, чтением газет, журналов, книг, прогулками, в меньшей степени занятиями физкультурой и спортом, бездеятельным отдыхом, еще реже занятиями шитьем, рисованием, коллекционированием.

Ответы опрошенных на вопрос, какие условия жизни ухудшают Ваше здоровье, распределились в следующей последовательности: график учебных занятий, учебные нагрузки, жилищные условия, материальные условия, отношения в семье, разногласия, нервозность.

Более действенными формами пропаганды здорового образа жизни студенты считают в первую очередь использование возможностей Интернета, на втором ранговом месте — специальные лекции по санитарному просвещению по месту учебы, работы, жительства, на третьем месте — постоян-



Государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования  
«Красноярский государственный медицинский университет имени профессора В.Ф. Войно-Ясенецкого»  
Министерства здравоохранения Российской Федерации

**КрасГМУ – Вуз здорового образа жизни. Педиатрический факультет.**

ная консультативная информация через специальный комментарий по ТВ, реже отмечали специальные выпуски книг, брошюр, буклетов, странички из популярных газет, журналов.

Деятельность администрации вуза по обеспечению здорового образа жизни в вузе положительно оценили 65,5% опрошенных, скорее положительно — 27,8%, затруднились ответить — 6,7%. Принимали же участие в мероприятиях, посвященных проблемам здорового образа жизни, только 47,5% опрошенных.

Таким образом, необходимо осуществлять дифференцированный подход к каждой группе студентов, учитывая их отличия в образе жизни, установки, эталоны поведения и индивидуальные психофизиологические особенности, создавать условия для формирования практических навыков по укреплению здоровья: организация спортивной работы, досуга, нетрадиционные методы оздоровления, привлечение большего количества студентов к мероприятиям по формированию навыков здорового образа жизни.

Для оптимального решения этих задач необходимы согласованные усилия сотрудников университета (психологов, врачей, преподавателей, социологов), а также работников других служб и ведомств (специалистов федерального, муниципального и местного управления и самоуправления, физической культуры, образования и просвещения).



Государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования  
«Красноярский государственный медицинский университет имени профессора В.Ф. Войно-Ясенецкого»  
Министерства здравоохранения Российской Федерации

**КрасГМУ – Вуз здорового образа жизни. Педиатрический факультет.**



Физкультминутки со студентами 3 курса на лекциях по программе «Основы формирования здоровья детей» (зав. каф. Галактионова М.Ю.)



Участие в квестах по формированию ЗОЖ ( в рамках Дня Университета, 2014)