

**Волков Ігор Ігорович**

здобувач вищої освіти медичного  
факультету

*Харківський національний медичний  
університет, Україна*

**Кателевська Наталія Миколаївна**

канд.мед.наук, доцент кафедри гігієни та  
екології №1

*Харківський національний медичний  
університет, Україна*

## **ОСОБЛИВОСТІ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СТУДЕНТАМИ В ПЕРІОД КАРАНТИНУ**

Актуальність. Здоровий спосіб життя – образ формування життєдіяльності, спрямований на збереження здоров'я, підтримання високого рівня працеспроможності, поліпшення стану організму людини і профілактику хвороб [1]. Підвищення популярності здорового способу життя є актуальною тенденцією в сучасній охороні здоров'я [2]. Пропаганда здорового способу життя має здійснюватися різними шляхами – ЗМІ (засоби масової інформації), літературні джерела, конференції, дискусії, бесіди та власним прикладом публічних осіб. В період карантину у студентів з одного боку, з'явився додатковий час, що може бути використаний для занять спортом та формування культури здорового харчування, з іншого боку – спеціалізовані спортивні заклади через епідеміологічний стан мають неритмічний режим роботи. Окрім цього, режим харчування також зазнав змін. Таким чином, важливим виступає необхідність визначення особливостей формування правильного способу життя в період карантину

Мета дослідження: визначення особливостей організації режиму відпочинку студентів в період карантину.

Методи дослідження: проведено опитування шляхом розповсюдження тестових веб-форм із подальшим їх заповненням респондентами та обробка отриманих даних за допомогою статистичних методів.

Результати дослідження: було опитано 62 студенти ХНМУ, з них 50 осіб жіночої статі і 12 чоловічої. Вік опитаних від 17 до 25 років. Стан свого здоров'я вважає задовільним 56 опитаних осіб (90,32%), незадовільним – 6 опитаних (9,67%). Опитування про розуміння терміну «здоровий спосіб життя» і його складові здійснювалось шляхом вибору кількох варіантів серед представлених. 60 студентів (96,77%) обрали варіант «правильне харчування». По 58 студентів (93,54%) обрали варіанти «відсутність шкідливих звичок» і «дотримання режиму праці та відпочинку». Трохи менша кількість (54 студенти, це 87,10%) обрали варіант «заняття спортом». Найменше студентів (46, це 74,19%) обрали варіант «активний відпочинок». Респондентам також було задане питання «На Вашу думку, чи дотримуєтесь Ви здорового способу життя?». Лише 2 особи (3,23%) відповіли «дотримуюсь». 32 особи (51,61%) обрали варіант «намагаюсь дотримуватись», а 28 осіб (45,16%) – «не дотримуюсь». Інформацію про правильний спосіб життя більшість (42 особи, 67,74%) бере із засобів масової інформації. Спеціальною літературою користується 14 осіб (22,59%), а інформацією з учбових занять – 6 осіб (9,67%). Ранкові вправи систематично виконують лише 2 особи (3,23%), іноді виконують 24 особи (38,71%), не виконують 36 осіб (58,06%). Щодо занять спортом у вільний час, періодично відвідують спортивний зал 26 осіб (41,94%), займаються біговими тренуваннями 8 осіб (12,90%), у спортивній секції 6 осіб (9,68%), взагалі не захоплюються спортом 22 особи (35,48%). Студенти також були опитані щодо режиму їх харчування. Харчуються 4 і більше разів на день 20 осіб (це 32,26%), 3 рази на день харчуються 22 особи (35,48%), 14 осіб (22,58%) приймають їжу 2 рази на день. Переважно обходяться перекусами 6 осіб (9,68%). Щодо фастфуду, 34 студенти (54,8%) споживають його рідко. Більше двох разів на місяць споживає 24 особи (38,7%), більше двох разів на тиждень споживає лише 4 особи (6,45%).

Респондентів запитували про вживання ними алкогольної чи табачної продукції. Більшість (30 осіб, 48,39%) обрали варіант «іноді». Варіант «не вживаю» обрали 22 студенти, це 35,48%. Систематично споживають алкоголь чи табачну продукцію 10 осіб, це 16,13%. В ході опитування студентам також було задане питання, щодо факторів, що заважають дотримуватись здорового способу життя. Більшість (36 студентів, 58,06%) обрали варіант «відсутність необхідної наполегливості, волі». Менша частка, у вигляді 12 осіб (19,35%) обрали варіант «матеріальні труднощі». «нестача часу» була обрана 10 студентами, це 16,13%. Не замислюються питанням здоров'я через його гарний стан 4 особи, це 6,45%.

Висновок: дослідження форм, що були заповнені студентами, демонструє, позитивне відношення студентів до здорового способу життя, як принципу формування життєдіяльності. Більшість студентів розуміють важливість і необхідність дотримання здорового способу життя, не зловживають алкоголем та табачною продукцією. Проте слід відмітити, що відсоток студентів, які дійсно спрямовані на формування правильного способу життя є недостатнім. Так, велику частку студентів складають особи, які мають неправильний режим харчування та часто споживають «швидку їжу» або нехтують регулярними фізичними тренуваннями.

#### **Список використаних джерел:**

1. Taylor, R. B., Ureda, J. R., & Denham, J. W. (1982). Health promotion: principles and clinical applications. Appleton-Century-Crofts.
2. Green, L., & Lewis, F. M. (1986). Measurement and evaluation in health education and health promotion. Mayfield.
3. Вороненко, Ю. В. (2002). Соціальна медицина та організація охорони здоров'я. Укрмедкнига.