

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
**«БЕЛГОРОДСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ  
ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»**  
( Н И У « Б е л Г У » )

МЕДИЦИНСКИЙ ИНСТИТУТ  
МЕДИЦИНСКИЙ КОЛЛЕДЖ

**ЦМК Сестринского дела**

**ИССЛЕДОВАНИЕ ВЛИЯНИЯ СОВРЕМЕННОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ НА ПИТАНИЕ  
ЧЕЛОВЕКА**

**Дипломная работа студента**

**очной формы обучения  
специальности 34.02.01 Сестринское дело  
4 курса группы 03051507  
Биналиева Михайла Райимжоновича**

Научный руководитель  
преподаватель Шенцева И.Н.

Рецензент  
Главная медицинская сестра  
ОГБУЗ «Детская областная  
клиническая больница»  
Киреева Т.Н.

**БЕЛГОРОД 2019**

## ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	3
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ПО ВОПРОСУ РАЦИОНАЛЬНОГО ПИТАНИЯ .....	6
1.1. Понятие современного образа жизни, как проблема питания человека.....	6
1.2. Особенности питания молодёжи и людей пожилого возраста в современном мире.....	11
1.3. Влияние санитарно - просветительской работы медицинского персонала на современный образ жизни и питание населения .....	16
ГЛАВА 2. ПРАКТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ СОВРЕМЕННОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ НА ПИТАНИЕ ЧЕЛОВЕКА.....	19
2.1. Исследование современного образа жизни студентов и населения Белгородской области.....	19
2.2. Исследование качества питания студентов и населения Белгородской области.....	19
2.3. Практические рекомендации по правильному питанию и здоровому образу жизни в современных условиях .....	35
ЗАКЛЮЧЕНИЕ .....	38
СПИСОК ИПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ И ЛИТЕРАТУРЫ .....	40
ПРИЛОЖЕНИЯ.....	42

## ВВЕДЕНИЕ

Под образом жизни понимают исторически сложившуюся и принятую, как естественная норма социумом, типичных форм поведения и деятельности в различных жизненных сферах. Здоровый образ жизни – это образ жизни человека, направленный на профилактику болезней и укрепление здоровья. По статистике, здоровье людей зависит на 50-55% от образа жизни, на 20% - от окружающей его среды, на 18-20% - от генетической предрасположенности, и только на 8-10% - от здравоохранения.

Соблюдение образа жизни в современных условиях обусловлено увеличением и изменением характера нагрузок на организм человека в связи с усложнением социальной жизни, увеличением рисков техногенного, экологического, психологического характеров, провоцирующих негативные изменения здоровья. В современном обществе все больше усиливается тенденция вести здоровый образ жизни. К элементам повседневного здорового поведения относятся соблюдения правильного питания, поддержание режима дня, отказ от вредных привычек.

В настоящее время, проблема правильного питания остро стоит в наши дни. Полноценное питание представляет употребление в пищу тех продуктов, в состав которых входят вещества жизненно необходимы для нашего организма. Наше физическое и психологическое состояние напрямую зависит от нашего питания и образа жизни.

Для студентов и людей с сидячей работой особенно актуальна. Из-за нехватки времени студенты не могут соблюдать правильный и своевременный приём пищи. Также типичным является малоподвижный образ жизни - гиподинамия. В сочетании с неправильным питанием это негативно сказывается на организм и его состояние. Студенческое время очень богато и разнообразное, для него характерно перенапряжения нервной системы. Нагрузки во время сессий заметно увеличиваются. Хронические недосыпания, нарушенный режим дня и отдыха, характера питания, интенсивная

информационная нагрузка могут привести к нервному срыву. Чтобы избежать негативных ситуаций, важно правильно спланировать питание. Данная проблема актуальна и для людей старшего возраста

**Целью дипломной работы** является, исследование зависимости современного образа жизни на пищевое поведение, с дальнейшей разработкой направлений группового и индивидуального консультирования по вопросам здорового питания.

**Задачи дипломной работы:**

1.1. Провести анализ научно - методической литературы на тему влияние питания на современный образ жизни человека, современные подходы к данной теме.

2. Провести теоретический анализ по проблеме организации и соблюдения рационального питания студентами.

3. Провести социологическое исследование «Изучение и оценка организации и соблюдения норм рационального питания».

**Объект исследования:** здоровый образ жизни лиц в возрасте от 16 до 65 лет.

**Предмет исследования:** студенты медицинского колледжа и жители Белгородской области, старше 50 лет.

**Методы исследования:**

- теоретический анализ литературы по вопросу рационального питания;
- организационный (сравнительный, комплексный) метод;
- социологические: анкетирование; блиц-опрос, обработка данных.

**Гипотеза исследования:** заключается в том, что благодаря проведенному исследованию и санитарно – просветительской работе, будет гораздо больше студентов, и лиц старше пятидесяти лет, которые станут следовать соблюдению правильного питания, для того что бы быть как можно дольше здоровыми в современных условиях.

**База исследования:** Медицинский колледж Медицинского института НИУ «БелГУ» и жители города Белгород.

**Структура работы:** дипломная работа по объему занимает ..... страниц. Данная работа состоит из введения, где отражена актуальность проблемы. Поставлена цель, определены предмет и объект исследования, выдвинута гипотеза. Глава 1 – теоретическая часть, то есть обзор литературы с собственными выводами. Глава 2 представляет материалы собственного исследования с выводами. Имеется также заключение, список использованных источников и литературы, приложения. Кроме того, работа дополнена таблицами, графиками и диаграммами.

# ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ПО ВОПРОСУ РАЦИОНАЛЬНОГО ПИТАНИЯ

## 1.1. Понятие современного образа жизни, как проблема питания человека

Современный образ жизни — это одна из важнейших биосоциальных категорий, представления об определённом виде (типе) человеческой жизнедеятельности. Она характеризуется повседневными особенностями человека, охватывающими его трудовую деятельность, жизнь, виды использования свободного времени, удовлетворение материальных и духовных потребностей, участие в общественной жизни, норм и правил поведения.

Современный образ жизни является одним из критериев социального прогресса, это «лицо» человека. В настоящее время доказано, что из всех факторов, составляющих здоровье человека, 50-55% приходится на образ жизни.

При анализе образа жизни учитываются особенности профессиональной, общественной, социальной, социально-культурной и повседневной человеческой деятельности. Социальная, трудовая и физическая активность выделяются как основные черты. Другими словами, главное в образе жизни человека — как он (или социальная группа) живёт, каковы основные способности и формы жизнедеятельности, её ориентация. При этом следует иметь в виду, что каждая из социальных групп имеет свои различия в образе жизни, свои ценности, установки, поведенческих стандартах и т. д. Образ жизни, в значительной степени обусловлен социально-экономическими условиями, зависит от мотивов деятельности конкретного человека, характеристики его психики, здоровья и функциональных возможностей организма. Это, в частности, объясняет разнообразие вариантов образа жизни для разных людей.

Питание - это основа жизни, главным фактором, определяющим здоровье, жизнь и продуктивность человека. В случае нарушения питания снижается способность противостоять негативным воздействиям окружающей среды, стрессу, умственным и физическим нагрузкам.

Важно осознавать, что правильное употребление пищи способствует развитию человека, его физическую и умственную активность, настроение и, в конечном итоге, качество жизни. Этого нельзя достичь, игнорируя основные принципы здорового, правильного, рационального питания.

Сбалансированное питание – это своевременное полноценное питание с учётом пола, возраста, характера работы и других факторов. Путём достижения энергетического баланса, между основными пищевыми веществами - белками, жирами, углеводами, между растительными и животными белками и жирами, простыми и сложными углеводами; баланс минералов и витаминов; режим питания, это основа принципов здорового питания.

Питание должно соответствовать возрасту, полу, профессии, общему состоянию здоровья человека и даже климату географической зоны, в которой он живёт.

Питание разных возрастных групп, должно быть различными, включая мясо, рыбу, яйца и молочные продукты - основные источники белка, необходимые для роста и восстановления клеток и тканей организма, а также его нормального функционирования.

Жир составляет около 30% от общего количества потребляемых калорий, и по крайней мере одна треть из них должны использоваться в качестве растительных масел, которые следует широко использовать при приготовлении салатов и других различных блюд. Чтобы повысить активность мозга, и предотвратить атеросклероз, важно употреблять больше рыбы в своём рационе питания.

Углеводы являются «топливом» клеток мозга. Их основными источниками являются: хлеб, картофель, сахар, кондитерские изделия, каши, шоколад, при

злоупотреблении этими продуктами они превращают в жир и хранятся в жировых отложениях.

Источником витаминов и минералов, пищевых волокон являются овощи, фрукты и зелень, следует отметить, что эти продукты рекомендуется употреблять в сыром виде, например, в салатах, и важно отметить, что 100г овощей дают всего 20 - 40 ккал.

Общее состояние организма, его функционирование и работоспособность зависят от режима питания. Вы должны есть как минимум 3-4 раза в день и желательно в одно, и тоже время.

Завтрак в первую очередь он не должен быть плотным. Главная цель завтрака запастись энергией на весь день. Тяжёлую пищу с утра нашему организму сложно переварить, может возникнуть дискомфорт.

Лучший завтрак это каша (овсяная, геркулес, рисовая) она зарядит вас энергией для начала вашего дня и не создаст нагрузок для пищеварения

Во время обеда вам нужна полноценная горячая пища, которую нельзя заменить употреблением «фаст-фуда» (лапши, разнообразные супы из пакетиков и картофельные пюре).

Ваш ужин должен состоять из продуктов содержащих белки и овощи. Желательно избегать употребления жареной пищи. На ужин можно употребить (рыбу, овощные блюда и салаты, омлет).

Большое внимание необходимо уделять физиологическим потребностям в питательных веществах, зачастую являющееся дефицитным, а именно в витаминах: С, А, В, В<sub>2</sub>, а также в соответствии с рекомендуемыми значениями кальция и фосфора (1:1,5). В качестве источника витамина С необходимо использовать отвар шиповника, зелёный лук, капусту в сыром виде.

Чтобы обеспечить витамином А, помимо продуктов животного происхождения, необходимо систематически потреблять источники бета-каротина такие как, например морковь.

Соблюдая правила здорового питания должны избегать частого употребления блюд и продуктов, в которые входит большое количество поваренной соли (соленья, копчёное мясо, солёные огурцы, солёная рыба).

Потребность организма в жидкости должна соответствовать количеству теряемой жидкости. 66% нашего тела составляет вода. Человек должен употреблять около 1200-1500мл жидкости в день, чтобы полностью удовлетворить потребности организма в воде. Недостаток количества жидкости способствует накоплению в организме продуктов распада белков и жиров, а избыток жидкости способствует вымыванию минеральных солей, водорастворимых витаминов и других необходимых веществ.

Таким образом, здоровый и сбалансированный, полноценный своевременный приём пищи способствует крепкому сну, крепкому здоровью, притоку энергии в течение дня отсутствию различных заболеваний.

Проблема питания является одним из важнейших факторов, опосредствующих взаимоотношения человека во внешней среде и оказывающих решающее влияние на здоровье, работоспособность, устойчивость организма человека к воздействию экологически вредных факторов производства и среды обитания. Особое значение для поддержания здоровья, работоспособности, активного долголетия человека имеет полноценное и регулярное снабжение его организма всеми необходимыми веществами. Они должны приниматься, регулярно, в полном объёме и количествах, соответствующих физиологических потребностям организма.

Проблемы питания в настоящее время являются основной физиологической и гигиенической проблемой. Материалы исследований показывают, что фактическое питание отдельных групп населения страны характеризуется в последние годы снижением потребления мяса, молочных, рыбных продуктов, свежих фруктов и овощей. В качестве неблагоприятного факта необходимо учитывать снижение потребление энергии с пищей, особенно из-за животных белков. Это создаёт предпосылки для формирования признаков белков - энергетического дефицита, особенно у малообеспеченных,

категорий населения. Содержание витаминов в рационе определённых групп населения составляет 55-60% от рекомендуемого уровня.

Дисбаланс в структуре пищевых наборов и фактического питания сопровождается физическим развитием, напряжённостью обменных процессов и механизмов адаптации, увеличение анемизации и высокого уровня заболеваемости, что вынуждает отнести значительную часть населения в группу риска.

Современные люди не употребляют достаточного количества необходимых веществ в своём рационе, в результате они теряют разнообразие, сводят к узкому стандартному набору несколько основных групп продуктов и готовых блюд. Поэтому возникает необходимость питаться рационально.

Рациональное питание - физиологически правильное питание, способствующие сохранению здоровья человека и поддержанию нормального стабильного функционирования органов и систем организма.

Важно подчеркнуть, что рациональное питание для каждого человека не является определённой постоянной величиной. Наоборот, рациональное питание – это переменное количество, оно меняется с возрастом, зависит от пола, этнической и психоэмоциональной активности, уровня физической и психо-эмоциональной активности, состояния здоровья, действия внешних факторов.

Законы правильного и сбалансированного питания:

1. Умеренное употребление пищи;
2. Разнообразное питание;
3. Индивидуальный подход;
4. Стабильность ритма и режима питания;
5. Отдавать предпочтение традиционному питанию.

Основные рекомендации по питанию, гарантируют людям, наиболее полное и полезное питание.

Умеренность в питании уменьшает нагрузку на пищеварительную систему и весь организм и способствует увеличению продолжительности жизни, приближая к высокому ее качеству.

Различные варианты продуктов обеспечивает сбалансированное питание и помогает избежать недостатков в питании.

Принимая во внимание привычки и предпочтения в питании, сочетает в себе питание на основе особенностей пищеварительных и обменных процессов. Стабильность питания обеспечивает стабильное функционирование желудочно-кишечного тракта с учётом естественных биоритмов.

Преимущества для обычных пищевых продуктов включает ферменты, которые содержатся в этих продуктах питания и минимизируют иммунологическую совместимость ингредиентов для их обработки и усвоения.

## **1.2. Особенности питания молодёжи и людей пожилого возраста в современном мире**

За день молодой человек, в современные дни, должен питаться полноценно, около трёх раз в сутки. Рассмотрим обычный будний день обычного студента.

Занятия длятся 6-8 часов, получается, что одно питание выпадает из рациона из-за нехватки времени. Как быть?

Студентам вечно не хватает денег. Причин этому много: маленькая стипендия, тяжелое материальное положение.

За день студент должен получать трёхразовое питание. Рассмотрим обычный будний день обычного студента. Ведь каждый прием пищи должен быть полноценным. Правильное питание студента должно включать в себя нужное количество углеводов, жиров и белков.

Студенту обязательно нужно питаться три-четыре раза в день. Не нужно оправдываться занятостью. Нерегулярный приём пищи — чаще всего следствие

лени, а не загруженного графика. Процессу приема пищи нужно уделять время: садитесь и спокойно, не торопясь и не отвлекаясь, поешьте. Не нужно злоупотреблять блюдами быстрого приготовления. Они не только бесполезны, но и вредны. Питание студента должно быть разнообразным и включать в себя фрукты, овощи, мясо, крупы, рыба, орехи.

С самого утра нашему организму необходимо запастись энергией. Для этого подойдут различные каши: манная, овсяная, рисовая, гречневая, геркулес, смеси из злаков. В них содержатся достаточно питательных и клетчатки вещества для начала нашего дня, они удобны и быстры в приготовлении.

На учёбе или на работе рекомендуется перекусить кефиром, йогуртом, подойдут и бутерброды, яблоки, банан.

В настоящее время в любом учебном заведении, или в какой любой организации стараются обеспечить для своих сотрудников и учащихся полноценное и правильное питание. Поэтому в каждом из таких мест работают столовые буфеты, где можно перекусить и полноценно пообедать.

Если вы обедаете дома лучше всего поесть что-то горячее. Если у вас нет возможности обедать дома, желательно сделать это утром или вечером приготовить себе что-либо на обед.

Лучше всего на ужин приготовить овощной салат или съесть каких либо фруктов. Запомните: поужинать нужно до семи часов вечера. Если поужинать плотно перед сном, то-это может привести к бессоннице и болям в животе.

В своем питании студентам нужно избегать газированных напитков вроде Кока-колы, чипсов и сухариков. Не привыкайте к перекусам на ходу!

Студенты – люди мыслящие, а мозгу без пищевых добавок и витаминов никак не обойтись!

Студенческая пора очень богатая и разнообразная что характеризуется серьезными перегрузками в работе нервной системы. Особенно большие перенапряжения студенты испытывают во время сессий. Нарушение режима дня, хронические недосыпания, информационная нагрузка, изменения характера питания, могут привести к нервно-психическому срыву.

Рациональное питание в правильном порядке имеет решающее значение для преодоления этой неблагоприятной ситуации.

На сегодняшний день существует два вида нарушения питания, в том числе и среди молодёжи:

1. Ограниченное количество продуктов и нехватка в них (белков, жиров, углеводов, витаминов и минералов) важных структурных, энергетических и биологически активных веществ.

2. Неправильное питание из-за отсутствия базовых знаний о культуре питания.

Часто студенты питаются на ходу, не регулярно 1-2 раза в день многие из них не пользуются услугами столовых, устраивая микро перекусы в сухомятку.

Многие студенты не могут найти время для завтрака, и в конце занятия они спешат в буфет, чтобы утолить чувство голода.

На сегодняшний день, набирают популярность блюда, быстрого приготовления с различными ароматизаторами красителями и компонентами высокой модификации становится всё более популярной среди молодёжи.

На учебных занятиях студенты стремятся взбодрить себя, употребляя в больших количествах различные энергетические напитки, особенно кофе. Очевидно, что при употреблении таких напитков работоспособность студента увеличивается, отгоняет желание спать, но их действие на наш организм только на короткий промежуток времени. А после перенапряжения наступает торможение, усталость, падает настроение, практически доводя до депрессивного состояния.

Таким образом, мы можем сделать вывод:

При несоблюдении правила питания, организм приводится к серьезным факторам риска большинства заболеваний. Согласно современной статистике наблюдается резкое увеличение заболеваний и у молодежи таких как: ожирение, сердечно-сосудистые заболевания, сахарный диабет и другие хронические неинфекционные заболевания. Чтобы предотвратить такие заболевания, необходимо правильно питаться и вести здоровый образ жизни.

Практически, такая же проблема стоит среди людей старше пятидесяти лет.

Старение организма — это естественный биологический процесс, который продолжается от рождения человека до конца жизни.

Для людей зрелого и пожилого возраста пища должна быть легко усвояемой и биологически ценной, менее энергитичной, чем у людей младшего возраста.

Люди зрелого и пожилого возраста должны употреблять пищу часто, но не большими порциями 4-5 раз в день. Перед употреблением пищи нужно помнить о состоянии зубов и пищеварительного тракта. Ни в коем случае нельзя переедать. Ежедневное количество калорий должно составлять около 2000-2400 ккал в зависимости от физической активности человека. В случае избыточного веса этот показатель должен быть ниже.

Рекомендуется предпринимать меры для контроля и нормализации веса. Необходимо уменьшить суточное потребление жира до 60-70 грамм. Не злоупотребляйте жареной пищей, уменьшите потребление яичного желтка (до двух в неделю не чаще).

Рекомендуется использовать в пищу растительные масла (подсолнечное, кукурузное, соевое), которые помогают снизить уровень холестерина в крови, что способствует предотвращению раннего старения кровеносных сосудов. Вместе с уменьшением количества жира следует увеличить количество белка, особенно животного происхождения. Норма потребления белков на один килограмм массы тела 1,2-1,3 грамм, т. е. для мужчин 85 грамм, а для женщин 75 граммов в день.

Достаточное количество потребляемого белка предотвращает уменьшение мышечной ткани и, следовательно, предотвращает преждевременное старение. В меню частности необходимо включать такие продукты, как нежирное мясо, творог, сыр, молоко и кисло молочные продукты; пожилой человек может употреблять яичный белок в

неограниченном количестве, 300 грамм молока обеспечивает достаточное количество кальция для профилактики переломов.

Необходимо ограничить потребление сахара концентратов сладких блюд и сладких напитков. Пожилые мужчины в день должны употреблять примерно 335 граммов углеводов, а женщины 280 граммов. Хорошо употреблять овощи и фрукты на десерт, потому что содержащаяся в них клетчатка помогает перистальтике кишечника. Организм также должен получать растительные и минеральные соли, такие как калий, который особенно необходим людям с сердечно-сосудистыми проблемами. Ценными источниками калия, является картофель, он предпочтительней, чем рис и макароны.

На питание человека оказывают влияние экономические и социальные условия. У пожилых людей наблюдается тенденция халатно относиться к своему питанию. Обычно они не любят готовить себе, свежую пищу, а ведь это основа правильного питания. Сахар и мучные изделия очень часто являются основой дневного рациона пожилых людей. Еще одна ошибка — большее, чем положено, потребление хлеба.

Не следует, пытаться приготовить блюда на несколько дней вперед. В меню пожилого человека должно быть разнообразие пищи мясные, мучное, и овощные блюда которые дополняют друг друга для удовлетворения биологических потребностей человека.

Во время болезни пожилые люди должны соблюдать определённую диету. Создание меню для пожилых людей требует чтобы, медицинские требования сочетались с истинными способностями человека. Некоторые пожилые люди не испытывают проблем с пищеварением, другие же должны следить за пищей которую они употребляют, соблюдая щадящую диету, подстраивая свой рацион под своё заболевание, состояние зубов, а и иногда и учитывать и снижение вкуса и запаха.

### **1.3. Влияние санитарно - просветительской работы медицинского персонала на современный образ жизни и питание населения**

В организации санитарно-просветительной работы, медицинский персонал, наряду с традиционными методами в области общественного здоровья, такими как: собеседование, групповые дискуссии, лекции, тематические вечера, вечера вопросов и ответов, беседы за круглым столом, устные журналы, школы здоровья, публикации в прессе, конференции, широко использует и методы наглядной агитации. К ним относятся: стенгазеты, санбюллетени, выставки и уголки здоровья. Проблемы рационального питания без высокой санитарно-гигиенической культуры населения в области гигиены питания не может быть решена. Недостаток знаний о гигиене питания создают условия для развития различных заболеваний, являющимися следствием неправильного питания, пищевых отравлений и других заболеваний. Необходимо привить населению навыки правильного питания, бороться с вредными привычками в вопросах питания, широко пропагандировать профилактику алиментарных, сердечно-сосудистых, злокачественных, аллергических, желудочно-кишечных и других заболеваний.

Мероприятиями по пропаганде знаний в области гигиены питания среди широких слоев населения следует, прежде всего, охватывать «организаторов» питания в семье (женщин). Пропаганда знаний по внедрению рационального питания должна быть свободной от моды и различных сенсационных сведений в области питания.

При пропаганде знаний по гигиене питания используют массовую, групповую и индивидуальную формы. Различают устный, печатный и наглядный методы пропаганды, каждый из которых выполняет специфические функции.

При проведении санитарно-просветительской работы по гигиене питания следует предусмотреть беседы, лекции по следующим темам:

- профилактика пищевых токсикоинфекций, желудочно-кишечных инфекций, передающихся с пищей;
- рациональное питание различных групп населения;
- лечебно-профилактическое питание промышленных рабочих;
- роль рационального питания в профилактике алиментарных заболеваний;
- витамины и их роль в питании человека;
- охрана пищевых продуктов от бактериального загрязнения;
- применение пестицидов и их возможное влияние на организм человека;
- полимерные материалы в быту и их правильное применение;
- гигиенические основы консервирования пищевых продуктов;
- гигиенические основы кулинарного процесса обработки пищи.

В жизни современного общества особо остро стали проблемы связанные с табакокурением, наркоманией и алкоголем. Особенно большое распространение эти вредные привычки получили в среде молодёжи. Вредные привычки оказывают негативное влияние на жизнь общества в целом, а также на жизнь и деятельность личности в отдельности. В данный момент во всем мире одной из актуальнейших проблем становится проблема эффективного противостояния общества вредным привычкам.

Здоровый образ жизни - это гигиеническое поведение, базирующееся на научно обоснованных санитарно - гигиенических нормативах, направленных на сохранение и укрепление здоровья, обеспечение высокого уровня трудоспособности, достижение активного долголетия.

Здоровый образ жизни предполагает в первую очередь разумный режим труда и отдыха, рациональное питание, достаточную физическую нагрузку на организм, соблюдение правил личной и общественной гигиены, умение вести себя в стрессовых ситуациях и правильно расслабляется от нервно - психических перегрузок и в то же время исключает курение, злоупотребление спиртными напитками, самолечение.

Несоблюдение этих элементов здорового образа жизни резко повышает вероятность развития различных болезней, но особенно часто сердечно - сосудистых заболеваний и злокачественных новообразований, которые в настоящее время являются основными причинами летальных исходов. Люди, ведущие нездоровый образ жизни, отягощены факторами риска, оказывающими отрицательное воздействие на организм человека постепенно, незаметно, но, в конечном счете, ведущими к серьёзным нарушениям здоровья.

## ГЛАВА 2. ПРАКТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ СОВРЕМЕННОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ НА ПИТАНИЕ ЧЕЛОВЕКА.

### 2.1. Исследование современного образа жизни студентов и населения Белгородской области

Исследование проводилось в форме анкетирования с целью определения, как влияет современный образ жизни на питание человека. Нами был проведён опрос жителей города Белгород для дальнейшей разработки направлений группового и индивидуального консультирования по вопросам здорового образа жизни в современных условиях.

Нами была составлена анкета для молодых и пожилых жители города Белгород, анкета включает 15 вопросов (Приложение 2). Некоторые из вопросов требуют свой вариант ответа; другие имеют выбор ответа. По выше описанной программе был изучен образ жизни 60 жителей города Белгород.

Среди них 13 юношей, что составляет 43% , и 17 девушек – 57% в возрасте 18 - 29 лет (средний возраст 20 лет), были опрошены люди старше пятидесяти лет, по данному вопросу, среди них 14 мужчин и 16 женщин 50-65 лет (средний возраст 56 лет) (Рис 1).

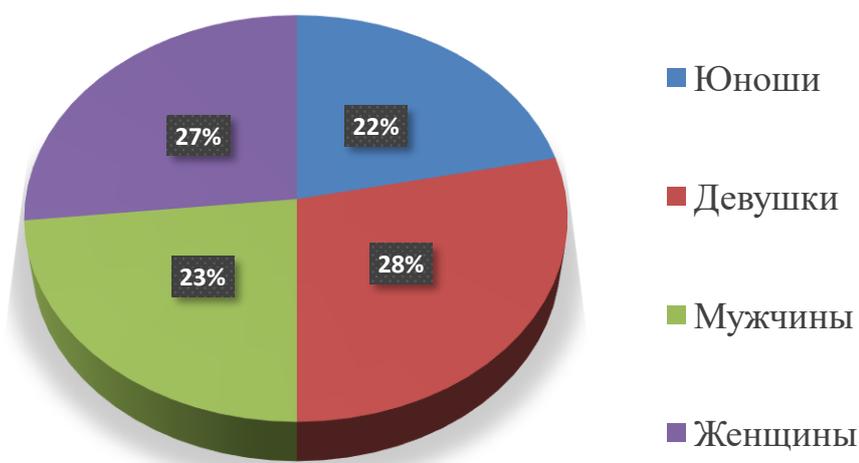


Рис.1. Распределение респондентов по полу от 18 до 26 лет, от 50 до 65 лет

Нас интересовало, как часто молодое поколение задумывается о своём здоровье. Из анкетных данных мы узнали, что из 30 молодых людей, 13% постоянно задумываются о своём образе жизни, 7% иногда вспоминают о необходимости заботиться о своём здоровье, 6% задумываются редко о своём здоровье, 4% не интересуются этим вопросом (Рис 2).

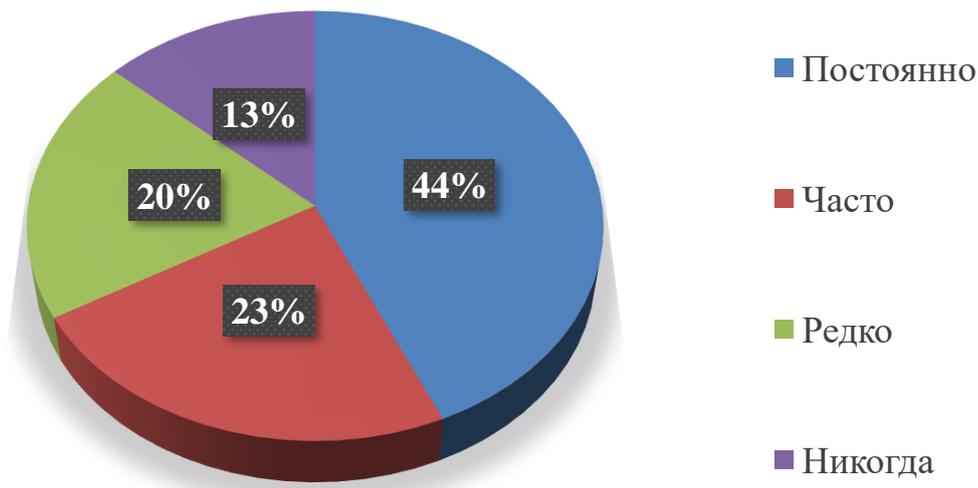


Рис.2. Как часто молодое поколение задумывается о здоровом образе жизни

Аналогичный вопрос мы задали жителям города Белгород, и получили следующий результат: из 30 человек 47% постоянно думают о своём здоровье, 17% иногда вспоминают, о необходимости заботиться о здоровье, 13% задумываются редко о своём образе жизни, 17% не интересуются этим вопросом (Рис 3).

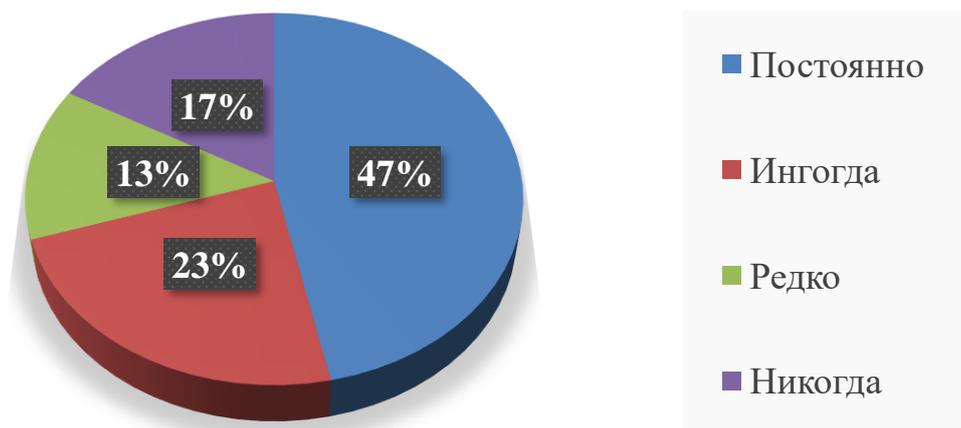


Рис.3. Как часто люди старшего возраста думают о своём здоровье

По результатам опроса мы выяснили, что большая часть зрелых и пожилых жителей г. Белгород как и молодёжи задумываются о своём здоровье.

На вопрос о том, в какое время молодые люди ложатся спать, мы выяснили, что из 30 опрошенных молодых людей 50% ложатся спать в промежутке времени с 21:00 до 00:00, 37% после 00:00, 13% до 21:00 (Рис 4).

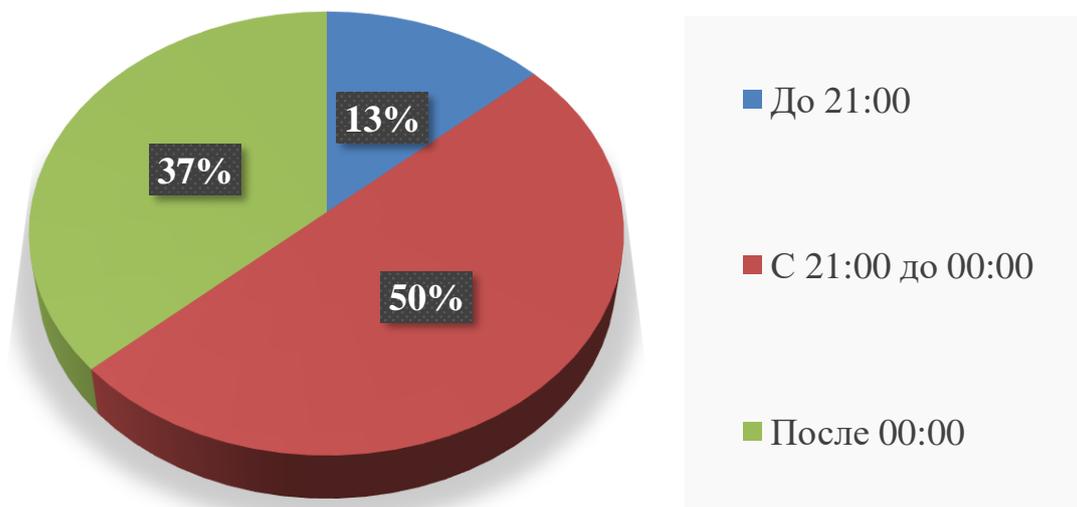


Рис.4. В какое время Вы ложитесь спать

На такой же вопрос, люди старше пятидесяти лет ответили следующим образом: 46% ложатся спать с 21:00 до 00:00, 42% до 21:00, 12% после полуночи (Рис 5).

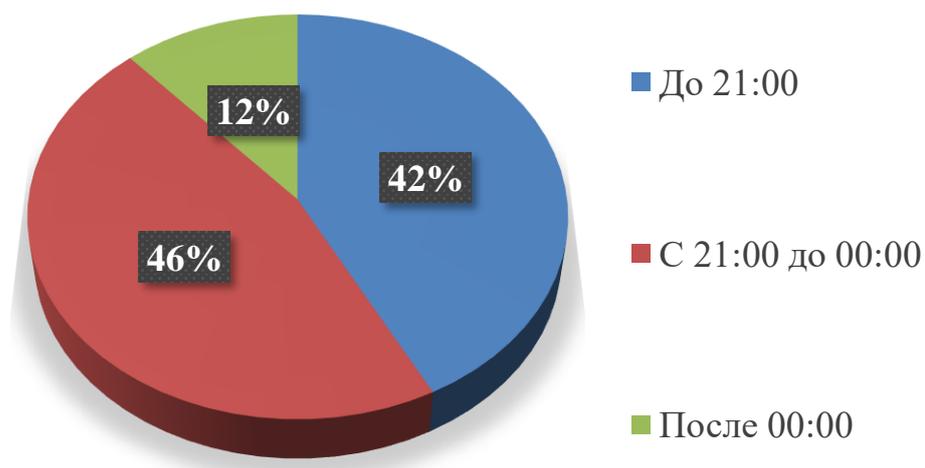


Рис.5.В какое время Вы ложитесь спать

По данным опроса мы видим, что большая часть лиц зрелого и пожилого возраста ложатся спать в промежутке времени с 21:00 до 00:00., как и лица молодого возраста.

Далее, мы задали вопрос молодым людям, делают ли они утреннюю зарядку. Ответы респондентов распределились следующим образом: 40% не могут себя заставить делать её, 37% не делают зарядку, и только 23% делают её (Рис 6).

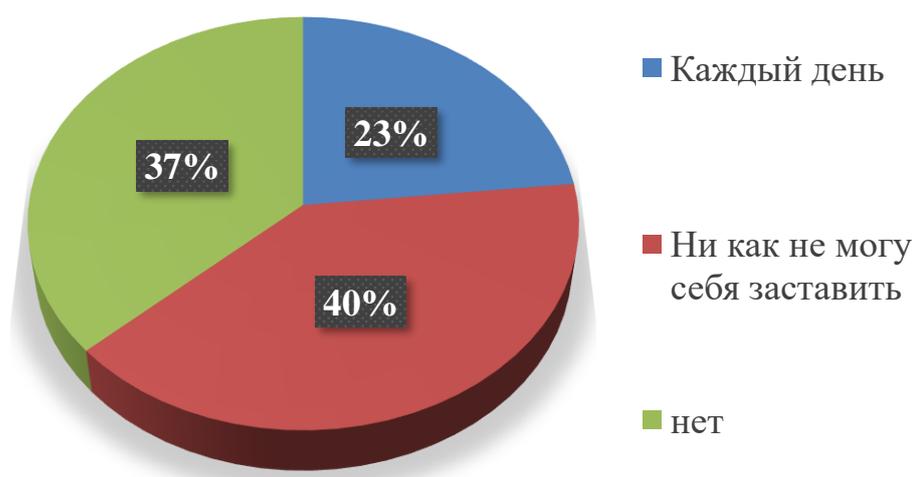


Рис.6.Делаете ли Вы утреннюю зарядку

Зрелые и пожилые люди ответили на этот вопрос так- 50% ни как не могут заставить себя делать зарядку, 33% не делают её вовсе, 17% делают её каждый день (Рис 7).

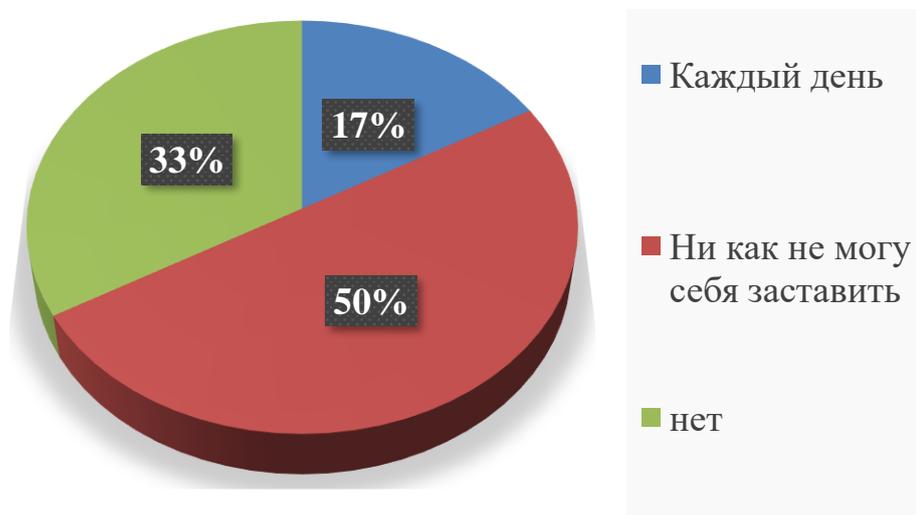


Рис.7.Делаете ли Вы утреннюю зарядку

На данной диаграмме прослеживается то, что люди зрелого и пожилого возраста, в основной своей массе, как и молодежь, не заставляют себя делать утреннюю зарядку.

Мы провели опрос по поводу того, какие условия для сохранения здоровья респонденты считают наиболее важными. 40% молодых людей считают отказ от вредных привычек, 30% из них считают, регулярное занятие спортом сохраняет здоровье, и 30% считают, что знания о том, как заботится о своём здоровье (Рис 8).

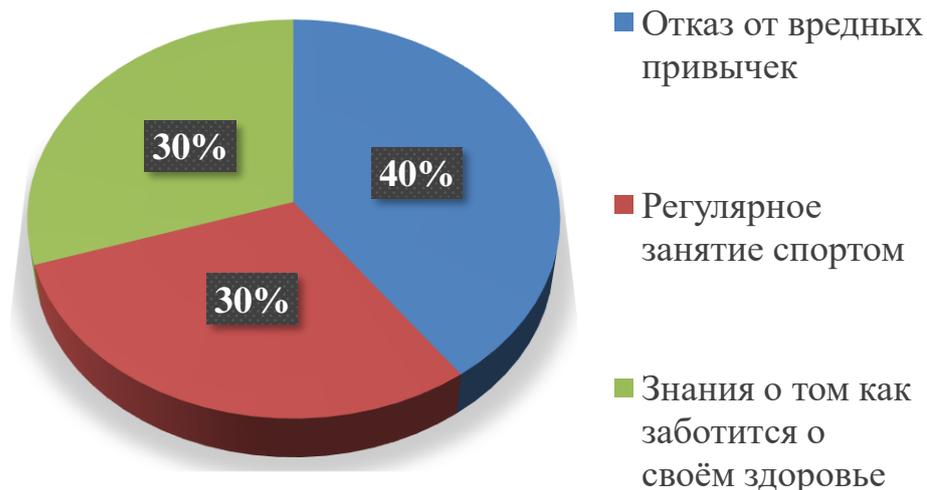


Рис.8. Какие условия для сохранения здоровья Вы считаете наиболее важными

Пожилые люди ответили на этот вопрос так: 43% знания о том, как сохранить здоровье, 30% отказ от вредных привычек, 27% регулярное занятие спортом (Рис 9).

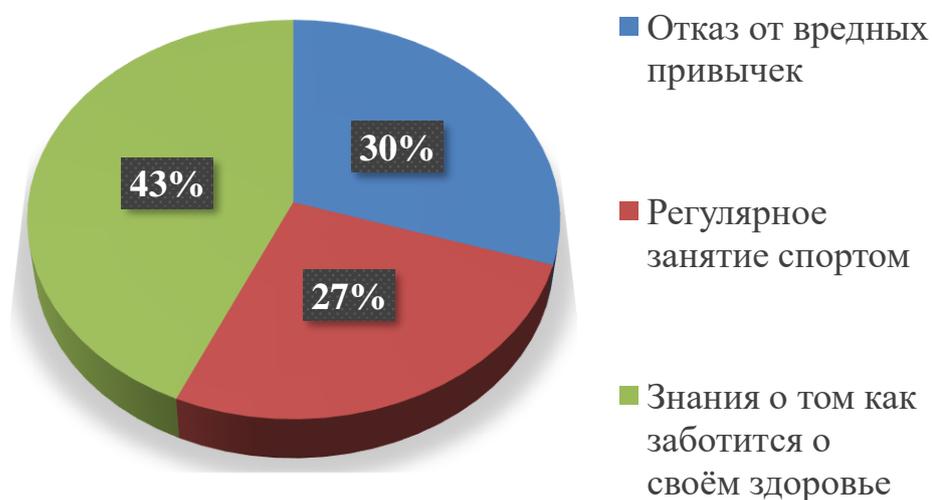


Рис.9. Какие условия для сохранения здоровья Вы считаете наиболее важными

По данным нашего опроса мы выяснили, что лица молодого поколения считают, что для сохранения здоровья необходимо отказаться от вредных

привычек. А лица зрелого и пожилого возраста считают, что для сохранения здоровья необходимы знания о том, как заботится о своём здоровье.

## 2.2. Исследование качества питания студентов и населения Белгородской области

Для того чтобы исследовать качество питания населения города Белгород молодого населения, так и людей более старшего возраста. Нами было проведено исследование в форме анкетирования с целью определения, как влияет современный образ жизни на питание человека. Нами составлены анкета (Приложение 1) для молодых и пожилых жители города Белгород, анкета включает 23 вопроса, некоторые из вопросов требовали несколько вариантов ответа; другие имеют выбор ответа. По выше описанной программе был изучен образ жизни 60 жителей города Белгород.

Среди них 17 юношей и 13 девушек в возрасте 18 - 26 лет (средний возраст 20 лет). Далее были опрошены люди пожилого возраста среди них 18 мужчин и 12 женщин 50-65 лет (средний возраст 56 лет)(Рис 10).

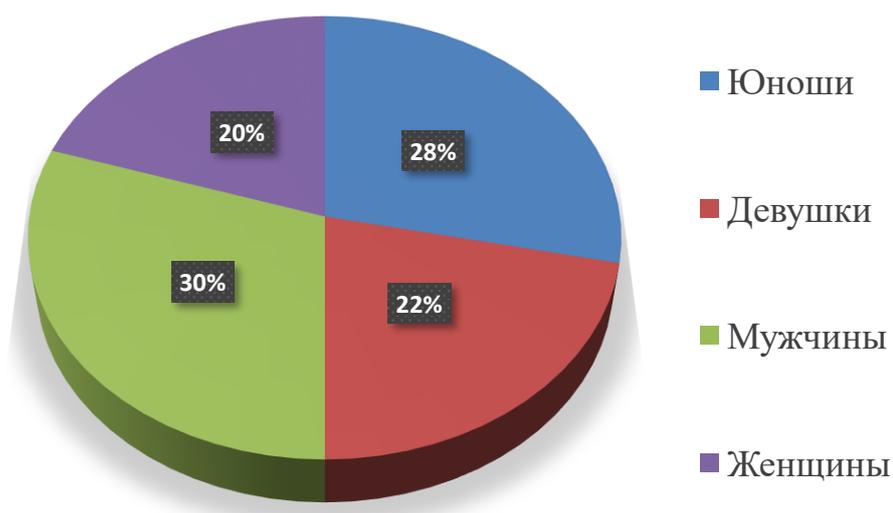


Рис.10. Распределение респондентов по полу от 18 до 29 лет, от 50 до 65 лет

Нас интересовало, как часто молодые люди интересуются вопросами своего питания. Из 30 человек 44% постоянно заботятся о своём питании, 13% иногда вспоминают о необходимости правильно питаться, 20% задумываются редко о своем питании, 23% не интересуются этим вопросом (Рис 11).

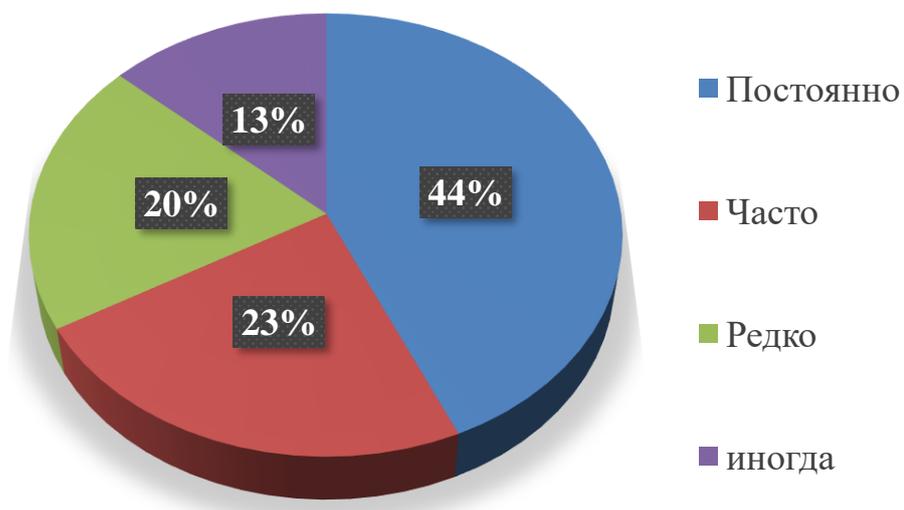


Рис.11. Интерес молодых людей о правильном питании

Такой же вопрос мы задали людям пожилого возраста. Из 30 человек 47% постоянно заботятся о своём питании, 13% иногда вспоминают о необходимости правильно питаться, 17% задумываются редко о своем питании, 23% не интересуются этим вопросом (Рис 12).

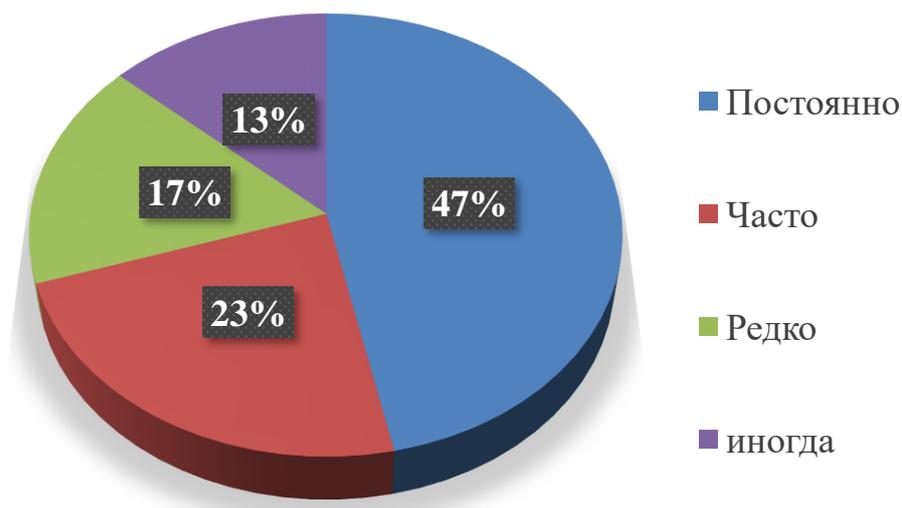


Рис12. Интерес пожилого населения о правильном питании

Из данных диаграмм мы видим, что большинство населения зрелого и пожилого возраста, а так же молодежь интересуются правильным питанием.

На вопрос как часто молодые люди употребляют, горячую пищу, мы узнали, что из 30 опрошенных молодых людей 50% употребляют горячую пищу 1 раз в сутки, 2-3 раза в неделю 27%, и 3-4 раза в неделю горячую пищу употребляют 23% людей (Рис 13).

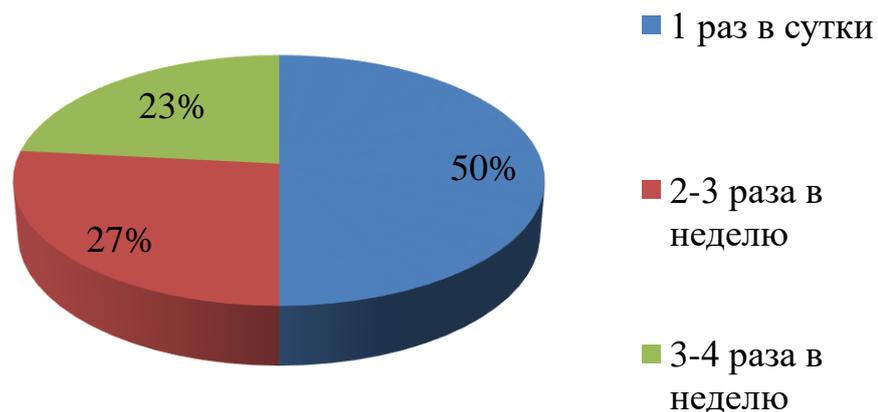


Рис.13.Как часто вы употребляете горячую пищу в течение суток

Опрашиваемым нами пожилым людям мы задали аналогичный вопрос. Мы получили данные: из 30 опрошенных нами пожилых жителей г. Белгород 33% употребляют горячую пищу 1 раз в сутки, 2-3 раза в неделю горячую пищу употребляют 40%, 27% респондентов употребляют горячую пищу 3-4 раза в неделю (Рис 14).

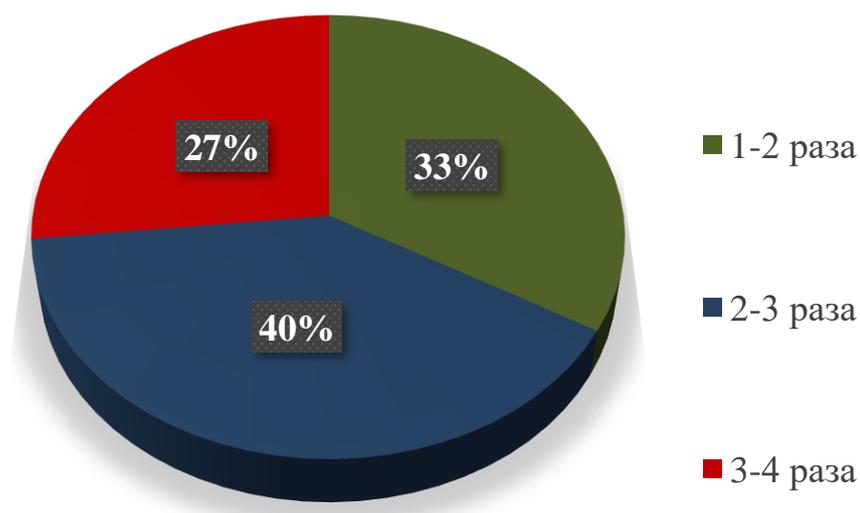


Рис.14.Как часто вы употребляете горячую пищу в течение суток

Из полученных нами данных мы видим, что большая часть зрелых и пожилых людей употребляют горячую пищу 2-3 раза в сутки. В отличие от респондентов молодого возраста на выше показанной диаграмме мы видим, что молодые люди употребляют горячую пищу 1-2 раза в сутки.

Далее, мы задали вопрос молодым людям употребляете ли вы в пищу молочные и кисло молочные продукты, на что из 30 молодых участников анкетирования ответили так 33% употребляют молочные и кисло молочные продукты каждый день, 2-3 в неделю употребляют 27%, 40% редко употребляют молочные и кисло молочные продукты (Рис 15).

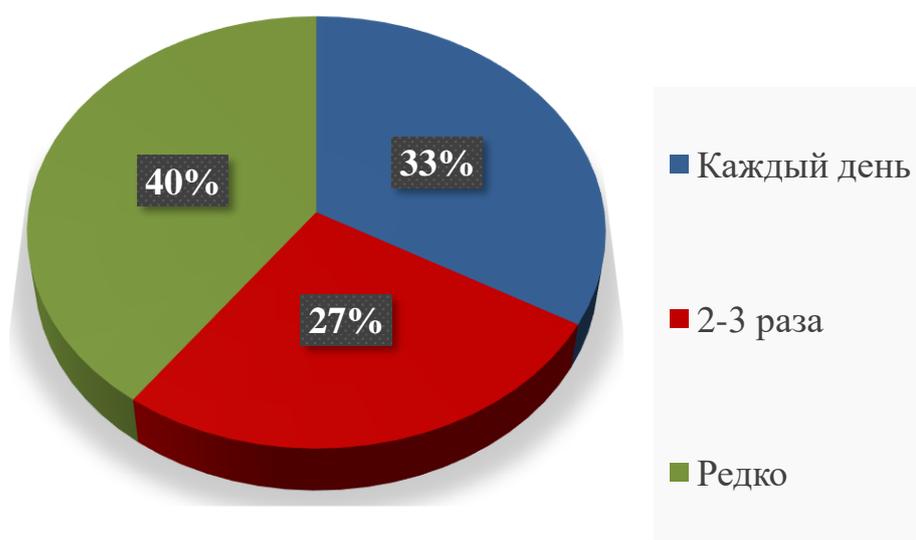


Рис.15.Употребляете ли Вы в пищу молочные и кисломолочные продукты

Мы аналогичный вопрос пожилым людям, на который ни ответили так: каждый день употребляют молочные и кисло молочные 44% людей, 2-3 раза в неделю употребляют 33% респондентов, 23% редко употребляют молочные и кисло молочные продукты (Рис 16).

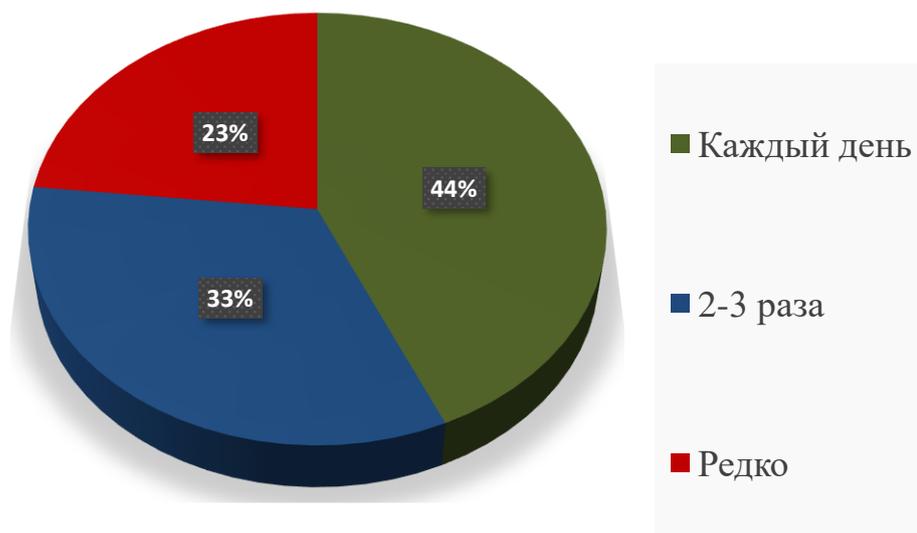


Рис.16.Употребляете ли Вы в пищу молочные и кисломолочные продукты

На дынных диаграммах мы видим, что большая часть лиц зрелого и пожилого возраста каждый день употребляют (молочные и кисломолочные продукты). В отличии от молодого поколения редко употребляющие молочные и кисло молочные продукты

На вопрос как часто вы употребляете фрукты и овощи молодые люди ответили таким образом из 30 человек 44% употребляют каждый день, 2-3 раза в неделю 33%, редко употребляют фрукты и овощи 23%(Рис 17).

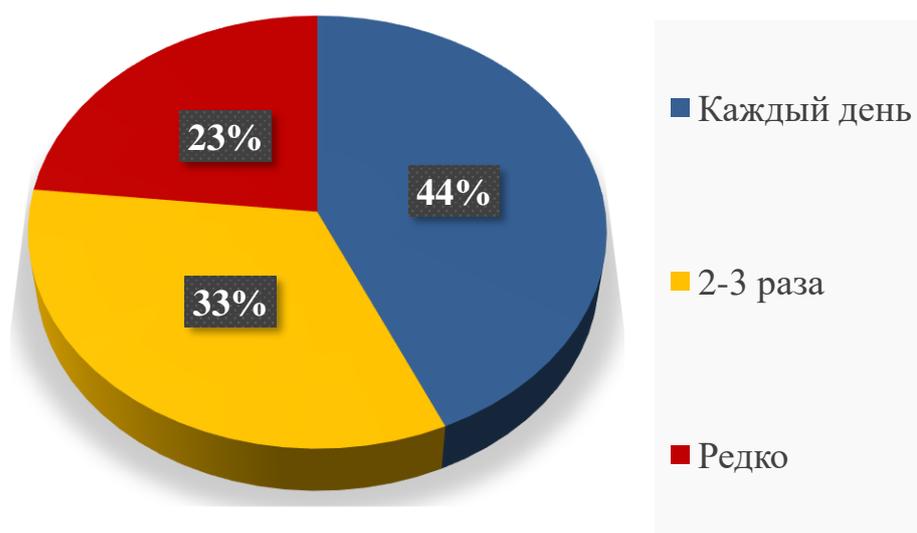


Рис.17.Как часто Вы употребляете фрукты и овощи

Мы задали тот же вопрос людям старше пятидесяти лет: каждый день употребляют фрукты и овощи 50%, 2-3 раза в неделю 32%, редко фрукты и овощи употребляют 18% респондентов (Рис 18).

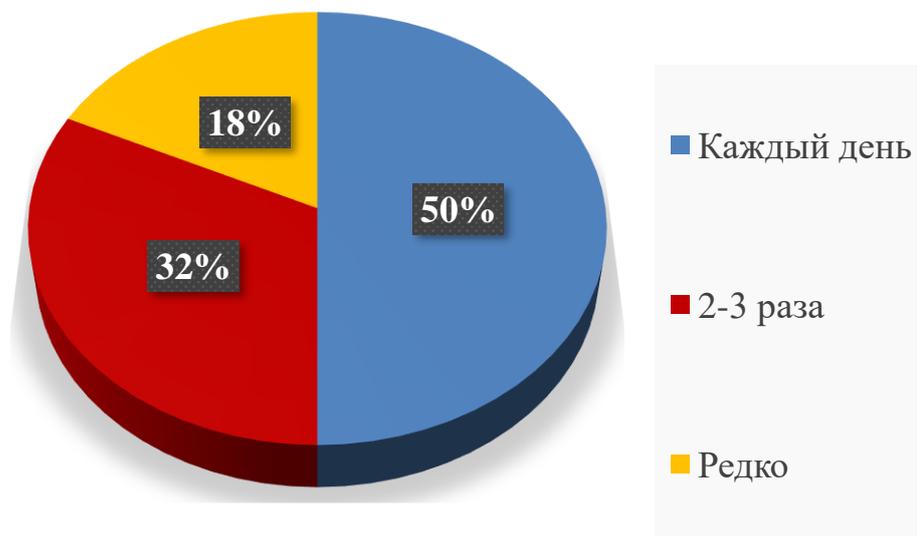


Рис.18.Как часто Вы употребляете фрукты и овощи

Из полученных данных мы можем сделать вывод, что люди пожилого возраста стараются больше употреблять (фруктов и овощей) в современном образе жизни по сравнению с лицами молодого возраста

Так же нас интересовало, как часто молодые люди употребляют в своём рационе вредную пищу «фастфуд». На который они ответили таким образом: постоянно злоупотребляют вредной пищей 50% из 30 опрошенных молодых жителей г. Белгород, 30% часто употребляют жирную, жареную пищу, 20% иногда злоупотребляют (жирной, жаренной и острой пищей) (Рис 19).

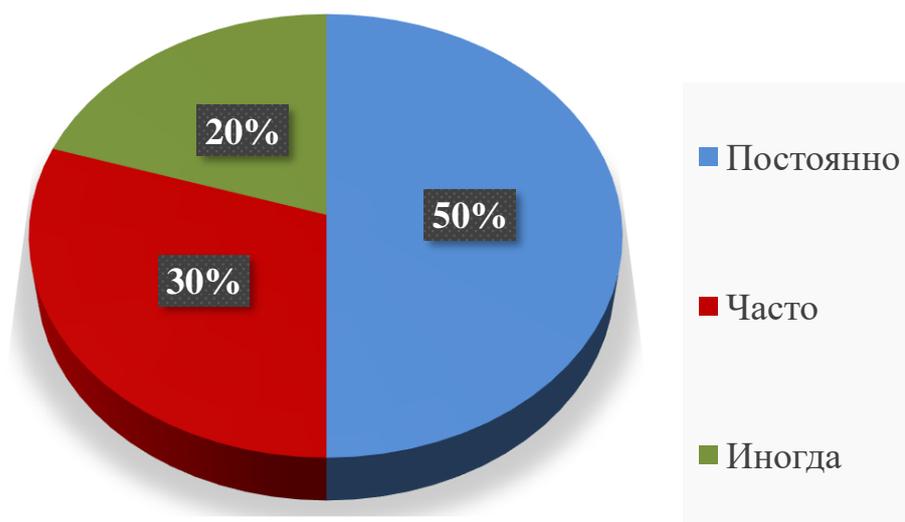


Рис.19.Как часто вы злоупотребляете «вредной» пищей (жирной, жареной, острой и др.)

Аналогичный вопрос мы задали людям зрелого возраста. Мы получили такие данные: из 30 участников опроса постоянно злоупотребляют «вредной» пищей 21% ,часто 25% человек, иногда «фастфуды» употребляют 54% человек (Рис 20).

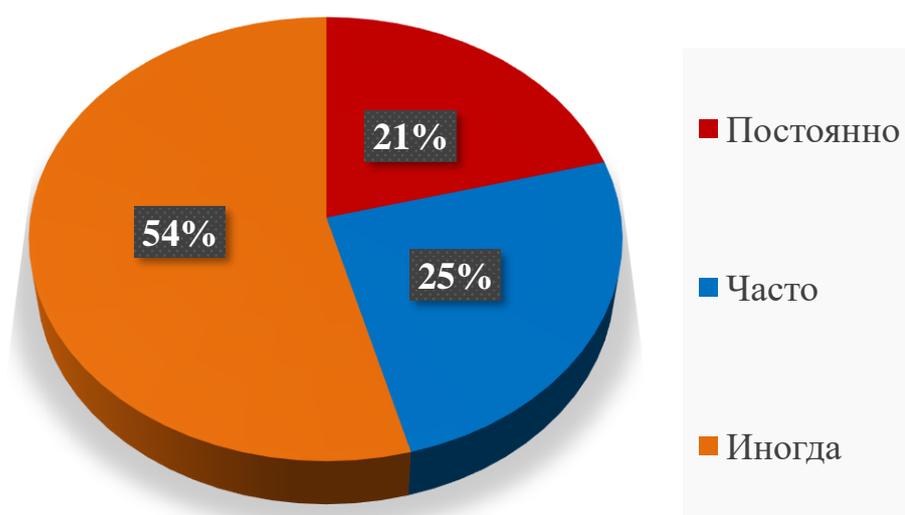


Рис.20.Как часто вы злоупотребляете «вредной» пищей (жирной, жареной, острой и др.)

Из полученных данных мы видим, что молодые люди очень часто злоупотребляют (жирной, жаренной и острой пище) при современном образе жизни, в отличие от лиц зрелого и пожилого возраста.

И окончательный вопрос нашей анкеты, который нас интересовал о времени приема пищи перед сном, данные анкеты показали, что молодые люди из 30 опрошенных респондентов 20% не едят после 18:00, за 2-3 часа до сна едят 33%, 47% употребляют пищу тогда, когда появится, желание (Рис 21).

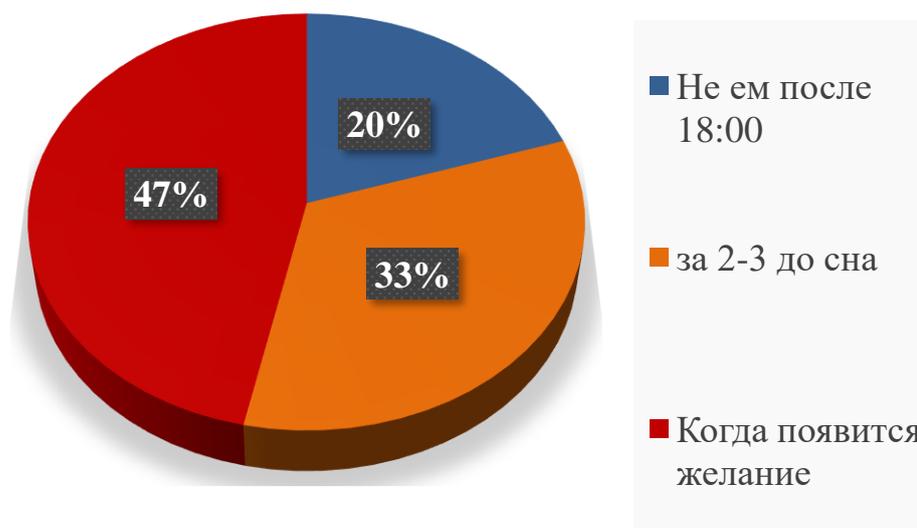


Рис.21. Последний прием пищи перед сном

Вопрос такого же рода мы задали зрелым жителям г. Белгород: 10% не едят после 18:00, 53% употребляют пищу за 2-3 часа до сна, 37% когда появится желание (Рис 22).

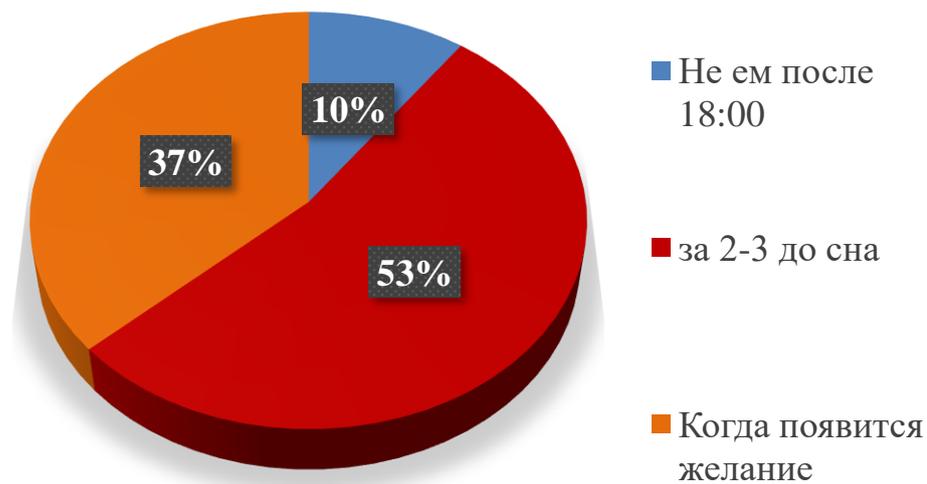


Рис.22. Последний прием пищи перед сном

Из полученных данных мы видим, что большая часть людей зрелого возраста, стараются не употреблять пищу перед сном, а делают это правильно за 2-3 часа до сна. По сравнению с молодыми людьми, которые употребляют пищу, когда у них появится желание

## **2.3 Практические рекомендации по правильному питанию и здоровому образу жизни в современных условиях**

Сбалансированное питание для здорового образа жизни, основана на трёх принципах: регулярное поступление в организм необходимых питательных веществ и витаминов, соблюдение режима питания с учётом индивидуальных особенностей организма человека и его возраста.

Есть несколько правил, на которых основано питание и здоровый образ жизни в современном мире:

1. Сбалансированное питание должно содержать все доступные группы продуктов, не нужно исключать или заменять какую либо группу продуктов. При этом обязательно нужно соблюдать пропорции и пробовать разнообразить свой рацион.

2. Желательно употреблять свежие и натуральные продукты. Старайтесь принимать пищу в свежеприготовленном виде.

3. Ограничивать в объеме употребляемые продукты питания. Стараться меньше употреблять, а по возможности отказаться от жирной и жареной пищи, ограничить употребление сахара, соли, алкоголя, табака курения.

4. Физические нагрузки и количество пищи, которую едите должно быть соответствующим физической активности.

5. Для здорового образа жизни предпочтительно уменьшение (или максимально ограничить) жареную, острую, копчёную пищу и больше отдавать предпочтение варёной, тушёной и пареной пищи.

6. Овощи и фрукты, должны присутствовать в рационе в достаточном количестве, и лучше всего употреблять их в свежем виде.

7. Для здорового образа жизни количество приемов пищи должно составлять 4-6 раз в день. Такая система питания не позволит человеку проголодаться, не будет перегружать желудочное-кишечный тракт и улучшает обмен веществ.

8. Необходимым условием является здоровый сон. Многие молодые люди и люди зрелого и пожилого возраста испытывают недостаток сна. Вечером всегда находится масса срочных дел и многие ложатся спать ближе к полуночи, а утром надо вставать и бежать кому на работу, а кому по другим делам. Время на сон сводится к минимуму. Необходимо приучить себя засыпать и просыпаться в одно и то же время и стараться следовать такому графику регулярно. Ночной сон должен составлять не менее 8 часов подряд.

9. Физической активности, все, независимо от возраста, должны придавать большое значение. Взрослый человек, каждый день должен проходить, не менее пяти километров. Это необходимо для нормальной работы позвоночника, который получает питание только во время движения. Прочие органы и системы, также нуждаются в физической активности.

10. Для того, чтобы сохранить здоровую нервную систему, каждому человеку необходима спокойная, комфортная обстановка дома. Если человеку после трудового дня не хочется идти домой и общаться с домашними, то требуется задуматься, что необходимо поменять в себе или помочь поменяться окружающим. Работа над отношениями, нелегкий труд. Если у вас неладит в семейной жизни, есть смысл обратиться к психологу или просто чаще говорить по душам с любимыми людьми. Не зря говорится: «Мой дом – моя крепость».

11. Очень важна правильная реакция человека на стресс. Когда возникает стресс, у людей включаются нейрогуморальные механизмы, в этот момент происходит неконтролируемый выброс адреналина и других биологически активных веществ в кровь, что вызывает спазм сосудов, и, как следствие этого, ухудшается кровоснабжение всех органов. Если не уметь справляться со стрессом, можно получить целый ряд заболеваний - от поражения органов желудочно-кишечного тракта, до сердечно-сосудистых заболеваний.

12. Выражение: «В здоровом теле - здоровый дух!», говорит о том, что человеку важна гигиена тела и окружающей среды. В большинстве своем, всем известно о пользе контрастного душа, ежедневных гигиенических процедур,

использование в одежде, постельном белье, на работе и в доме натуральных материалов.

13. О том, что отсутствие вредных привычек, таких как, курение, алкоголизм, наркотики влияют на состояние здоровья в положительном контексте, об этом отлично знают все. Осталось только бросить курить и не увлекаться алкоголем и стимуляторами, тем, кто этого еще не сделал.

14. Заложенные издавна здоровые семейные традиции положительно влияют на образ жизни и питание. Никакие изменения в социуме не повлияют на граждан, если традиции устоялись и передаются из поколения в поколение. Если этого не произошло в семьях, можно им рекомендовать ввести новые «семейные» правила, такие как: в свободное время не лежать на диване или сидеть за компьютером, а гулять на природе, кататься на велосипеде, проводить досуг активно - плавать в бассейне и открытых водоемах, использовать любую возможность для активного отдыха. В таком случае благодарностью станет крепкое здоровье.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В современных условиях, большая часть населения, включая молодёжь, пренебрегает своим здоровьем. Нехватка времени, неадекватность в культуре питания, малоподвижный образ жизни – всё это привело к проблемам в культуре питания.

В процессе теоретического анализа нами была составлена памятка (Приложение 3), и определён принцип современного образа жизни и питания. Затем выявлены негативные факторы в этой области. Большое количество исследований в области питания помогли нам найти природу общих расстройств пищеварения, часто способствующих в свою очередь развитию сердечно-сосудистых, онкологических и других поздно выявляемых болезней. Если многие граждане соблюдают правильное питание и ведут здоровый образ жизни, в этом случае можно выявить и предотвратить многие заболевания на ранних стадиях.

Физическое развитие, особенно масса тела, является критерием для предоставления наиболее информативной, с точки зрения, энергетической и биологической ценности рациона к потребностям организма. В результате проведенного нами исследования, мы можем сделать вывод о том, что проблемы питания молодых людей и людей зрелого и пожилого возраста в современных условиях обусловлены снижением физической активности (увеличением или уменьшением массы тела, увеличением в рационе продуктов быстрого приготовления и другими факторами). Что негативно сказывается на здоровье и приводит к болезни, а затем к хроническому течению заболевания.

Таким образом, гипотеза исследования, которая заключалась в том, что медицинским персоналам проводиться санитарно – просветительская работа среди молодого поколения, и людей старше пятидесяти лет на предмет образа жизни и питания в современных условиях приведет к тому, что данная

категория лиц пересмотрит отношение к своему здоровью и питанию. В результате, качество и продолжительность жизни жителей увеличится, что приведет к благосостоянию не только данной категории людей, но и обществу в целом. Изучение фактического питания учащихся и людей зрелого и пожилого возраста как фактора, сохраняющего здоровье, выявление рисков, связанные с недостатками рациона и вредных пищевых привычек, и обоснование необходимых профилактических и оздоровительных мер, помогут нам и медицинскому персоналу в осуществлении профилактической и просветительской деятельности среди населения. Обучение правилам питания в современных условиях, поможет ориентироваться в выборе продуктов питания необходимых в поддержании правильного рациона.

## СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ И ЛИТЕРАТУРЫ

1. Дубровский, В.И. Здоровый образ жизни [Текст] / В.И. Дубровский, - Москва: Флинта, 2014. - 560 с.
2. Зайцев, Г.К. Педагогика здоровья [Текст] / Г.К. Зайцев, В.В. Колбанов, М.Г. Колесникова. - Москва: Петрос, 2015. - 78 с.
3. Кенеман, А.В. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста: учеб. пособие для вузов [Текст] / А.В. Кенеман, Д.В. Хухлаева. - Москва: Просвещение, 2014. - 271 с.
4. Кожин, А.А. Здоровый человек и его окружение [Текст] / А.А. Кожин, В.Р. Кучма. - Москва: Просвещение, 2011. - 235 с.
5. Кожухова, Н.Н. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста: учеб. пособие для вузов [Текст] / Н.Н. Кожухова, Л.А. Рыжкова, М.М. Борисова: под общ. ред. С.А. Козловой. - Москва: Владос, 2012. - 271 с.
6. Козлова, С.А. Дошкольная педагогика: учеб. пособие для студентов [Текст] / С.А. Козлова, Т.А. Куликова. - Москва: Академия, 2013. - 416 с.
7. Колбанов, В.В. Валеология: Основные понятия, термины, определения [Текст] / В.В. Колбанов. - Москва: Деан, 2015. - 256 с.
8. Крючкова, В.А. Содержание и формы пропаганды здорового образа жизни [Текст] / В.А. Крючкова, М.В. Сандлер. - Москва: Просвещение, 2011. - 148 с.
9. Воробьев, Р.И. Питание и здоровье [Текст] / Р.И. Воробьев - Москва: Медицина, 2011. - 45с.
10. Кудрявцев, В.Г, Егоров, Г.Б. Развивающая педагогика оздоровления (дошкольный возраст) [Текст] / В.Г. Кудрявцев, Г.Б. Егоров. - Москва: Линка - Пресс, 2013. - 296 с.
11. Лебедева, Н.Т. Формирование здорового образа жизни старших дошкольников [Текст] / Н.Т. Лебедева - Минск: УП «ИВЦ Минфина», 2014. - 112 с.

12. Мархоцкий, Я. Л. Пути формирования здорового образа жизни / Я. Л. Мархоцкий [Текст] / Социально-педагогическая работа. - 2008. - № 7. - 31 с.
13. Сорока, Н.Ф. Питание и здоровье [Текст] / Н.Ф. Сорока - Минск: УП «ИВЦ Минфина», 2013. - 115 с.

## **ПРИЛОЖЕНИЯ**

## АНКЕТА

Данное социологическое исследование проводится с целью оценки влияния современного образа жизни на питание. Заполняя анкету (анонимно), ознакомьтесь внимательно с формулировкой вопросов, выделите один из вариантов ответа, наиболее подходящей к вашей точке зрения. В некоторых вопросах возможен Ваш вариант ответа.

Ваше мнение особенно ценно, так как полученные, в ходе исследования данные позволят обнаружить проблемы в поддержании здоровья и определить мероприятия по их решению.

**Содержание анкет не разглашается**

1. Сведения о себе:

Ваш пол: Мужской Женский

Ваш возраст (полных лет) \_\_\_\_\_

2. Интересуетесь ли Вы информацией о правильном питании в современном образе жизни?

А) Постоянно;

Б) Часто;

В) Редко;

Г) Никогда;

3. Нуждаетесь ли Вы в квалифицированных советах по правильному питанию?

А) Постоянно;

Б) Часто;

В) Редко;

Г) Не нуждаюсь;

4. Отметьте, по Вашему мнению, главные причины, по которым Вы неправильно питаетесь (возможен выбор нескольких вариантов ответа)?

А) Безответственное отношение к своему здоровью;

Б) Низкий материальный достаток;

В) Недостаток времени на приготовление полезной пищи;

Г) Ваш вариант ответа \_\_\_\_\_

5. Как вы считаете, правильно ли вы питаетесь (в целом)?

А) Правильное;

Б) Неправильное.

В) Затрудняюсь с ответом.

6. Как часто вы задумываетесь о своём питании, при вашем образе жизни?

А) да, постоянно;

Б) да, часто;

В) иногда;

Г) затрудняюсь ответить;

7. Как бы вы охарактеризовали режим вашего питания?

- А) Я ем всегда, когда голоден.  
 Б) Я часто пропускаю завтрак, ем в обед и поздно вечером.  
 В) Завтрак, обед, ужин и между ними немного фруктов.  
 Г) Ваш вариант ответа \_\_\_\_\_
8. Как часто вы употребляете горячую пищу в течение суток?  
 А) 1-2 раза;  
 Б) 2-3 раза;  
 В) 3-4 раза;  
 Г) Ваш вариант ответа \_\_\_\_\_
9. Ваш обычный завтрак?  
 А) Чашка кофе и бутерброд;  
 Б) Я завтракаю в основном по дороге на учебу, чем придется;  
 В) каша, чай, бутерброд;  
 Г) Ваш вариант ответа \_\_\_\_\_
10. Ваш обед обычно состоит?  
 А) Горячие блюда (суп, борщ), гарнир с мясным и/или рыбным блюдом;  
 напиток;  
 Б) Бутерброд, чай с шоколадкой;  
 В) Продукты «фаст-фуда» (пицца, гамбургер и др.);  
 Г) Ваш вариант ответа \_\_\_\_\_
11. Какой хлеб Вы предпочитаете и употребляете ли вы его вообще?  
 А) Хлеб ржаной или с отрубями;  
 Б) Серый хлеб;  
 В) Белый хлеб и хлебобулочные изделия из муки высшего сорта;  
 Г) Ваш вариант ответа \_\_\_\_\_
12. Как часто в ваш рацион входит мясо?  
 А) Я каждый день ем мясо;  
 Б) Я ем мясо два-три раза в неделю;  
 В) Я никогда не ем мясо;  
 Г) Ваш вариант ответа \_\_\_\_\_
13. Употребляете ли Вы в пищу молочные и кисломолочные продукты?  
 А) Каждый день;  
 Б) 2-3 раза в неделю;  
 В) Редко;  
 Г) Ваш вариант ответа \_\_\_\_\_
14. В Ваш рацион свежие овощи входят?  
 А) Каждый день;  
 Б) 2-3 раза в неделю;  
 В) Редко;  
 Г) Ваш вариант ответа \_\_\_\_\_
15. В Ваш рацион фрукты входят?  
 А) Каждый день;  
 Б) 2-3 раза в неделю;  
 В) Редко;

- Г) Ваш вариант ответа \_\_\_\_\_
16. Сколько жидкости Вы употребляете в течение дня и ваше предпочтение?
- А) Много кофе и иногда немного сока или чая;
  - Б) В течение дня я выпиваю примерно 1,5-2 литра воды родниковой;
  - В) Я выпиваю 2-3 литра воды (минеральной);
  - Г) Ваш вариант ответа \_\_\_\_\_
17. Любите ли Вы сладости?
- А) Все лакомства употребляю умеренно;
  - Б) Пирожные, печенье, мороженое употребляю часто;
  - В) К сладостям равнодушен / равнодушна;
  - Г) Ваш вариант ответа \_\_\_\_\_
18. Как часто вы злоупотребляете «вредной» пищей (жирной, жареной, острой и др.)?
- А) Постоянно;
  - Б) Часто;
  - В) Иногда;
  - Г) Ваш вариант ответа \_\_\_\_\_
19. Часто ли вы употребляете продукты «фаст-фуда»?
- А) Каждый день;
  - Б) 2-3 раза в неделю;
  - В) Иногда;
  - Г) Категорически не употребляю фаст-фуд;
20. Последний прием пищи перед сном?
- А) Не употребляю пищу после 18:00;
  - Б) За 2-3 часа до сна;
  - В) Принимаю пищу, когда захочу
  - Г) Ваш вариант ответа \_\_\_\_\_
21. Придерживаетесь ли Вы какой-либо рационального подхода питания (можно указать несколько вариантов ответов)?
- А) Раздельное питание;
  - Б) Соблюдение поста;
  - Г) Разгрузочные дни;
  - Д) Другие системы \_\_\_\_\_;
22. какому питанию вы отдаёте чаще своё предпочтение?
- А) Постной, варёной или паровой пище;
  - Б) Жареной и жирной пище;
  - В) Маринованной, копчёной;
  - Г) Ваш вариант ответа \_\_\_\_\_
23. Ваше питание в течение недели отмечается каким-либо разнообразием блюд?
- А) Да;
  - Б) Нет.

**АНКЕТА**

Уважаемый респондент! Предлагаем Вашему вниманию анкету. При заполнении анкеты, пожалуйста, внимательно ознакомьтесь с формулировкой вопросов и подчеркните или обведите вариант ответа, наиболее полно отражающий Вашу точку зрения.

Результаты данного опроса будут использованы в обобщенном виде для практических рекомендаций, выявления особо значимых проблем и способов их решения. Анкетирование анонимное, содержание анкет не разглашается. Заранее благодарим Вас за участие в исследовании!

1. Пол респондента.  
А) М            Б) Ж
2. Возраст респондента.  
А) От 18 до 30 лет            Б) от 20 до 50 лет            В) От 50 и старше
3. Длительность пребывания Вас на свежем воздухе?  
А) Не более часа  
Б) Совершаю вечерние прогулки по два часа  
В) В выходные дни, посещаю парковые зоны  
Г) Стараюсь, как можно чаще находиться на улице
4. В какое время Вы ложитесь спать?  
А) До 21.00  
Б) С 21.00 до 24.00  
В) После 24.00.
5. Ваше время проведения за компьютерной техникой (телефон, компьютер, планшет и т.д.)?  
А) Моя работа заключается в этом  
Б) По 2-4 часа ежедневно  
В) Не более 1 часа в сутки  
Г) Иногда сижу по ночам
6. Какому виду отдыха Вы отдаете предпочтение?  
А) Активному  
Б) Пассивному
7. Делаете ли Вы утреннюю зарядку?  
А) Каждый день, причем, с удовольствием  
Б) Знаю, что надо бы, но никак не могу себя заставить  
В) Нет, кому это надо?
8. Как Вы думаете, какая главная причина ведения нездорового образа жизни?  
А) Отсутствие мотивации  
Б) Отсутствие свободного времени  
В) Ваш вариант: \_\_\_\_\_
9. Как Вы считаете, способствует ли здоровый образ жизни успеху в других сферах человеческой деятельности (учеба, работа и т.д.)?

- А) Да
  - Б) Нет
  - В) Затрудняюсь ответить
10. Можете ли Вы себе позволить посещение различных спортивных секций, залов, бассейна и т.д.?
- А) Регулярно посещаю
  - Б) Не вижу в этом смысла
  - В) Нет времени
  - Г) Не хватает денег
11. Употребляете Вы спиртосодержащие напитки?
- А) Нет
  - Б) Да, не считаю это зависимостью
  - В) Только в редких случаях
12. Сколько часов в сутки Вы спите \_\_\_\_\_?
13. Занимаетесь ли Вы спортом, если да, то укажите вид:
- А) Да \_\_\_\_\_;
  - Б) Нет.
14. Влияет Ваш образ жизни на развитие умственных способностей, обучении?
- А) Нет
  - Б) Не вижу связи
  - В) Свой ответ
15. Какие условия для сохранения здоровья Вы считаете наиболее важными?
- А) Отказ от вредных привычек
  - Б) Регулярные занятия спортом
  - В) Знания о том, как заботиться о своём здоровье

## Памятка



### Здоровый образ жизни –

#### это:

- рациональный режим дня;
- правильное питание;
- полноценный сон;
- двигательная активность;
- пребывание на свежем воздухе;
- отсутствие вредных привычек;



Медицинский колледж ННУ «БелГу»

### Живи спортивно!

Спорт – это главная составная часть физической культуры. Спорт – это метод физического воспитания. Сегодня насчитывается более 200 видов спортивных упражнений. Каждое из них характеризуется своим предметом состязания, особым составом действий на мышечную и суставную систему организма.



Как показывает мировой опыт, ежедневно нужно уделять себе хотя бы немного времени, и результат не замедлит сказаться. Занимаясь хотя бы, одним из видов спорта, у человека повышается настроение, появляется бодрость, мышцы становятся упругими, улучшается внешний вид, улучшается здоровье, повышается иммунитет.

### Питайся разумно!

Питание является необходимым и первым условием жизни. Энергия, вырабатываемая в результате переваривания пищи организмом, используется для поддержания постоянной температуры тела, для обеспечения нормальной деятельности внутренних органов и, особенно, для выполнения физической работы.

