

КАНАЛИ ОТРИМАННЯ СТУДЕНТАМИ ІНФОРМАЦІЇ ПРО ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ

Байдак Т.М., Болотова В.О.

*Національний технічний університет
«Харківський політехнічний інститут»,
м. Харків*

Здоров'я нації на пряму пов'язане зі здоровим способом життя її молоді, студентської зокрема. Різноманітні чинники суспільного життя такі як екологічні, техногенні, політичні, економічні підвищують навантаження на організм людини і викликають негативні зміни в стані здоров'я населення України, в тому числі і молоді.

Тільки система охорони здоров'я не може забезпечити повноцінне здоров'я людини. Тому дуже важливо сформувати у свідомості молоді уявлення про здоровий спосіб життя як ефективний засіб збереження і розвитку здоров'я. Важливий напрямок в області зміцнення здоров'я – формування сучасної моделі здорового способу життя. Здоровий спосіб життя – це система моральних, духовних, фізичних проявів особистості в різних сферах діяльності у тому числі навчальної, яка віддзеркалює ставлення до себе, соціального середовища, природи з позицій цінностей здоров'я і сприяє збереженню стійкості організму, максимальної активності особистості у повсякденному житті і професійної або навчальної діяльності. Формувати модель здорового способу можна та потрібно за допомогою звичних для студентів інформаційних каналів.

За допомогою соціологічного дослідження було з'ясовано, що пріоритетними каналами отримання інформації про здоров'я та здоровий спосіб життя для студентів є статті, відео в Інтернет, а також друзі, одногрупники. Більш половини опитаних зацікавлені в інформації про раціональне харчування, методи профілактики сезонних захворювань, методи боротьби зі стресом та втому. Їх також зацікавлять знання про діагностику свого фізичного стану і здоров'я, про надання першої медичної допомоги. Але це не є підставою для недооцінки важливості інших проблем – про методи профілактики хронічних захворювань і про культуру сексуальних відносин.

Дослідження показало, що розбіжності в думках про необхідну інформацію про здоров'я у студентів різних курсів носять незначний характер. Разом з тим, існують істотні розбіжності в поглядах жінок та чоловіків на необхідну інформацію, за такими позиціями, як інформація про регулювання маси тіла і корекцію фігури, про культуру сексуальних відносин, про методи профілактики хронічних захворювань, про методи профілактики сезонних захворювань.

Для розповсюдження важливої інформації про здоровий спосіб життя необхідно задіяти всі затребувані студентами інформаційні канали, особливо інтернет.