

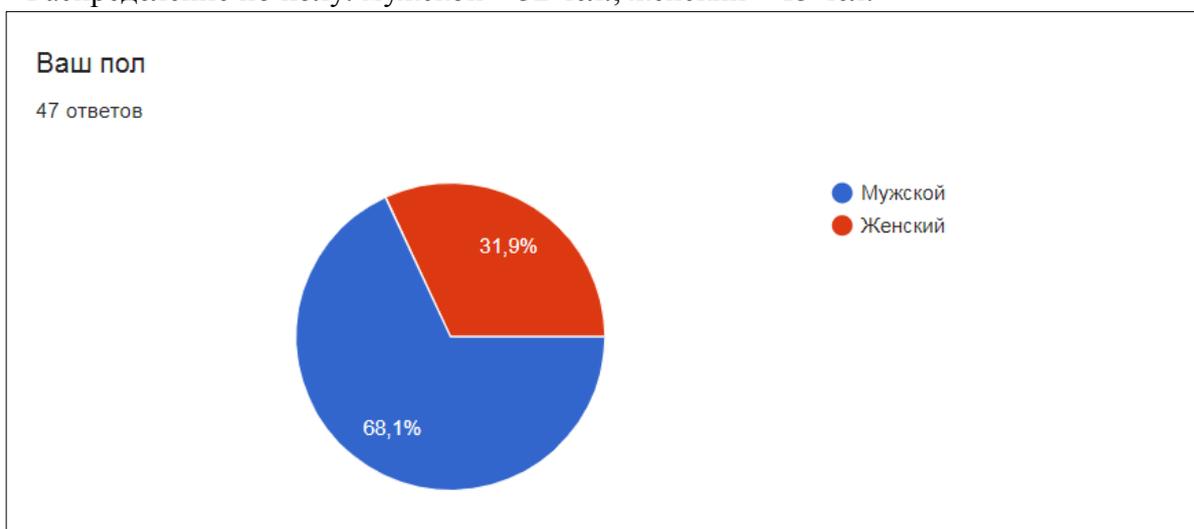
## Отчет опроса студентов ИГРТ «Об отношении к проблемам здоровья и здоровому образу жизни»

Опрос проводился анонимно (респондентами указывалась только учебная группа и пол), через использование гугл-формы в он-лайн формате. Дата проведения опроса: с 30 апреля по 07 мая 2020г.

Всего приняли участие в опросе: 47 чел., в том числе студенты следующих учебных групп:

- 1) БГР-1-1(19) – 3 чел.
- 2) ГФ-1-1(19) – 0 чел.
- 3) МД-1-1(19) – 13 чел.
- 4) МК-1-1(19) – 0 чел.
- 5) ПГ-1-1(19) – 0 чел.
- 6) ТА-1-1(19) – 5 чел. *Всего студентов I курса: 21 чел.*
- 7) ГР-2-1(18) – 0 чел.
- 8) ГФ-2-1(18) – 7 чел.
- 9) ДОУ-2-1(18) – 0 чел.
- 10) МД-2-1(18) – 0 чел.
- 11) МК-2-1(18) – 0 чел.
- 12) ТА-2-1(18) – 6 чел. *Всего студентов II курса: 13 чел.*
- 13) БГР-3-1(17) – 0 чел.
- 14) ГФ-3-1(17) – 3 чел.
- 15) МД-3-1(17) – 0 чел.
- 16) ПГ-3-1(17) – 10 чел.
- 17) ТА-3-1(17) – 0 чел. *Всего студентов III курса: 13 чел.*

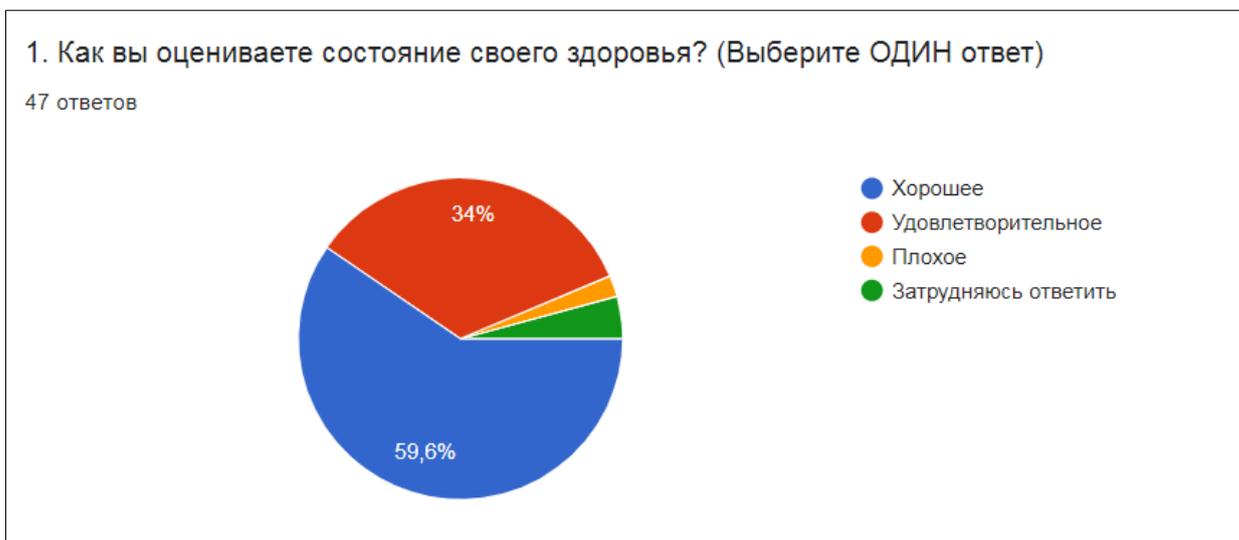
Распределение по полу: мужской – 32 чел.; женский – 15 чел.



### ОТВЕТЫ НА ВОПРОСЫ:

#### 1. Как вы оцениваете состояние своего здоровья? (выберите ОДИН вариант)

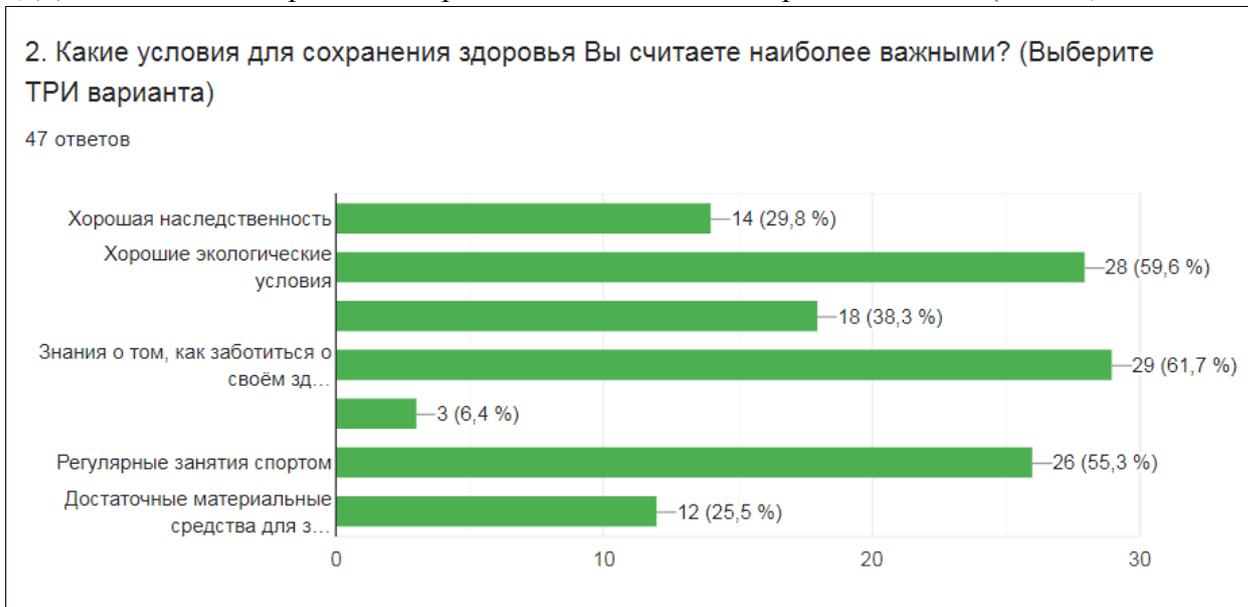
- 1) Хорошее. – 28 чел. (59,6 %)
- 2) Удовлетворительное. – 16 чел. (34 %)
- 3) Плохое. – 1 чел. (2,1 %)
- 4) Затрудняюсь ответить. - 2 чел. (4,3 %)



В целом, респонденты отмечают хорошее или удовлетворительное состояние своего здоровья. Только 2 человека затруднились ответить. 1 человек отметил плохое состояние своего здоровья.

**2. Какие условия для сохранения здоровья вы считаете наиболее важными? (Выберите ТРИ варианта)**

- 1) Хорошая наследственность.- 14 чел. (29,8 %)
- 2) Хорошие экологические условия. – 28 чел. (59,6 %)
- 3) Возможность консультаций и лечения у хорошего врача. – 18 чел. (38,3 %)
- 4) Знания о том, как заботиться о своём здоровье. – 29 чел. (61,7 %)
- 5) Отсутствие физических и умственных перегрузок. – 3 (6,4%)
- 6) Регулярные занятия спортом. – 26 чел. (55,3 %)
- 7) Достаточные материальные средства для заботы о здоровье - 12 чел. (25,5 %)



Среди наиболее важных условий сохранения здоровья, респонденты (то есть больше половины опрошенных) отметили три условия:

- 1 место занимают Знания о том, как заботиться о своём здоровье;
- 2 место - Хорошие экологические условия;
- 3 место - Регулярные занятия спортом.

**3. Как Вы относитесь к информации о том, как заботиться о здоровье? (Выберите ОДИН ответ)**

- 1) Это всегда интересная и полезная информация. – 15 чел. (31,9 %)
- 2) Иногда это достаточно интересная и полезная информация– 29 чел. (61,7 %)
- 3) Не очень интересная и полезная информация. – 2 чел. (4,3 %)

4) Эта информация меня не интересует – 1 чел. (2,1 %)



Большинство респондентов отмечают, что информация о том, как заботиться о здоровье достаточно интересная и полезная. Таким образом, студенты готовы воспринимать информацию о здоровье.

**4. 4. По-вашему мнению, здоровый образ жизни - это...? (Выберите НЕСКОЛЬКО вариантов)**

- 1) Отказ от вредных привычек. – 37 чел. (78,7 %)
- 2) Личная гигиена. – 23 чел. (48,9 %)
- 3) Оптимальный двигательный режим. – 19 чел. (40,4 %)
- 4) Положительные эмоции. – 11 чел. (23,4 %)
- 5) Правильное питание. – 30 чел. (63,8 %)
- 6) Профилактические медосмотры. – 12 чел. (25,5 %)
- 7) Профилактика заболеваний – 11 (23,4 %)
- 8) Режим дня. – 17 (36,2 %)
- 9) Совокупность всего вышеперечисленного. – 2 чел. (4,3%)



Большая часть респондентов (более половины) считают, что здоровый образ жизни – это отказ от вредных привычек и правильное питание.

**5. Достаточно ли Вы заботитесь о своём здоровье? (Выберите ОДИН ответ)**

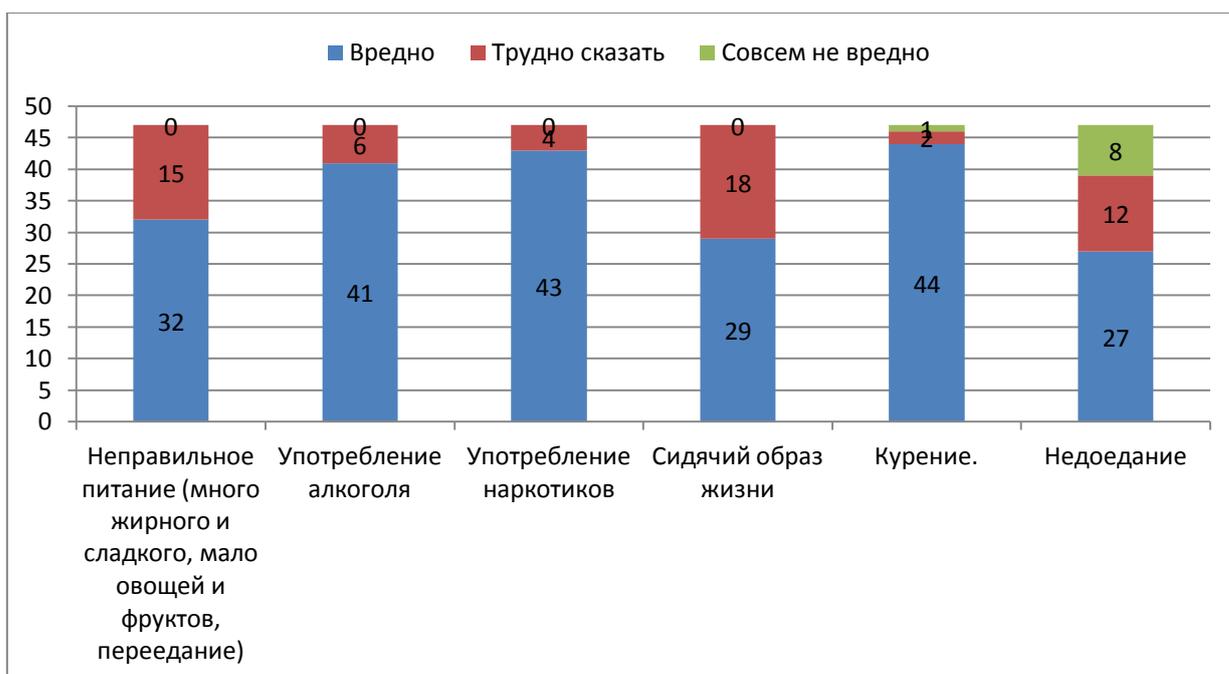
- 1) Вполне достаточно. – 25 чел. (53,2 %)
- 2) Не вполне достаточно. – 20 чел. (42,6 %)
- 3) Недостаточно. – 2 чел. (4,3 %)



Мнения респондентов о достаточности заботы о своём здоровье разделились практически поровну.

6. Считаете ли Вы следующее вредным для Вашего здоровья? (Вы должны ответить на каждую строчку таблицы)

№ п/п	Факторы	Оценка		
		Вредно	Трудно сказать	Совсем не вредно
1	Неправильное питание (много жирного и сладкого, мало овощей и фруктов, переедание)	32 (68,1 %)	15 (31,9 %)	0
2	Употребление алкоголя	41 (87,2 %)	6 (12,8 %)	0
3	Употребление наркотиков	43 (91,5 %)	4 (8,5 %)	0
4	Сидячий образ жизни	29 (61,7 %)	18 (38,3 %)	0
5	Курение.	44 (93,6 %)	2 (4,3 %)	1 (2,1 %)
6	Недоедание	27 (57,4 %)	12 (25,5 %)	8 (17 %)



В целом, респонденты отмечают вредность выделенных факторов для здоровья, при том максимальное большинство (более 80%) выделяют вредность следующих трёх факторов:

1 – курение – 44 чел. (93,6%)

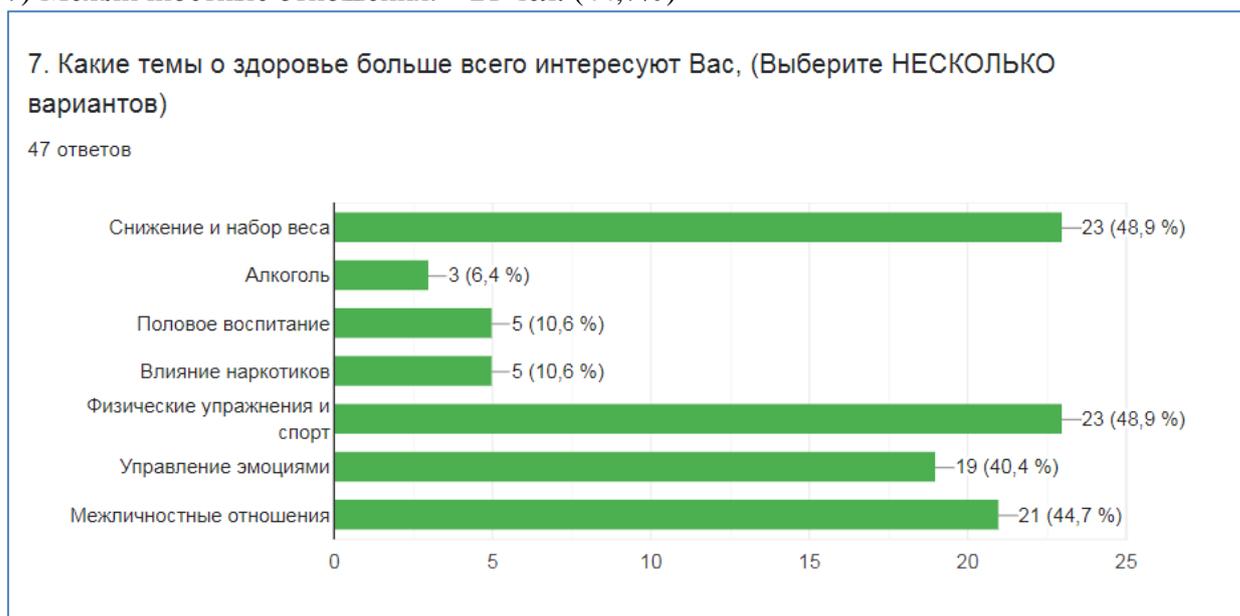
2 – употребление наркотиков – 43 чел. (91,5 %)

3 – употребление алкоголя – 41 чел. (87,2 %)

Наибольшее расхождение мнений респондентов отмечается на факторе «недоедание», при этом более половины (57,4 %) отмечают вредность данного фактора, остальные же респонденты либо затруднились ответить (25,5 %), либо не считают фактор недоедание вредным (17 %).

### 7. Какие темы о здоровье больше всего интересуют Вас, (Выберите НЕСКОЛЬКО вариантов)

- 1) Снижение и набор веса. – 23 чел. (48,9 %)
- 2) Алкоголь. – 3 чел. (6,4 %)
- 3) Половое воспитание. – 5 чел. (10,6 %)
- 4) Влияние наркотиков. – 5 чел. (10,6 %)
- 5) Физические упражнения и спорт. – 23 чел. (48,9 %)
- 6) Управление эмоциями. – 19 чел. (40,4 %)
- 7) Межличностные отношения. – 21 чел. (44,7%)



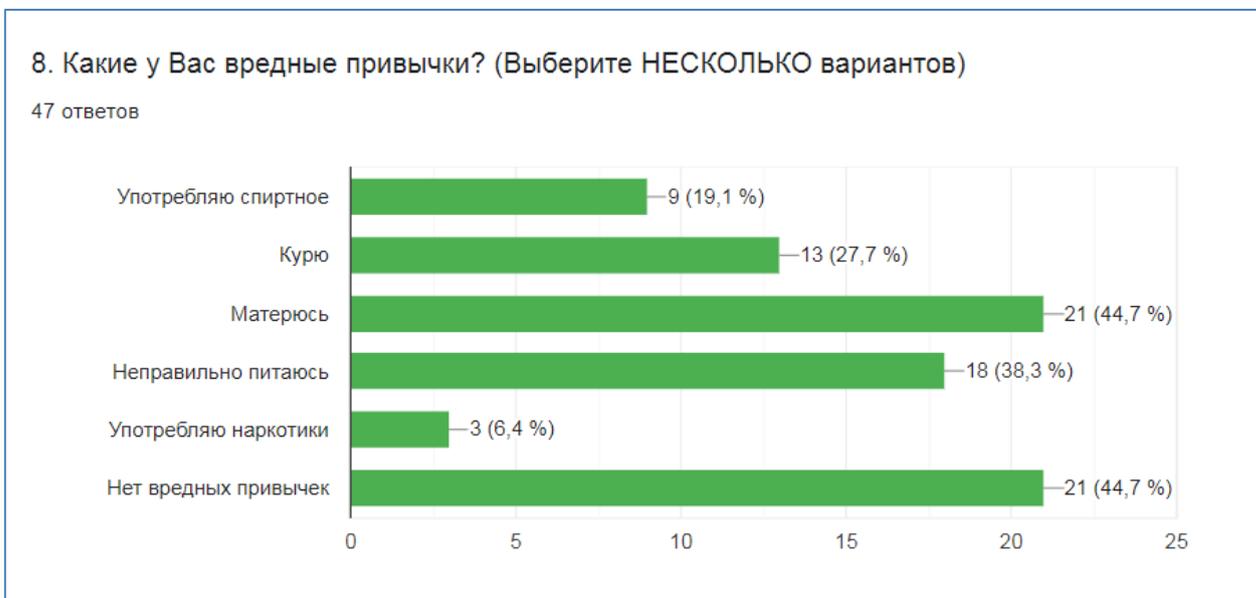
Анализ ответов респондентов на данный вопрос четко выделяет два направления информации, которая наиболее интересна для респондентов:

1 – забота о физическом здоровье (снижение и набор веса; физические упражнения и спорт – 23 чел. (48,9 %));

2 – забота о психологическом благополучии (межличностные отношения – 21 чел. (44,7%) и управление эмоциями – 19 чел. (40,4 %)).

### 8. Какие у Вас вредные привычки? (Выберите НЕСКОЛЬКО вариантов)

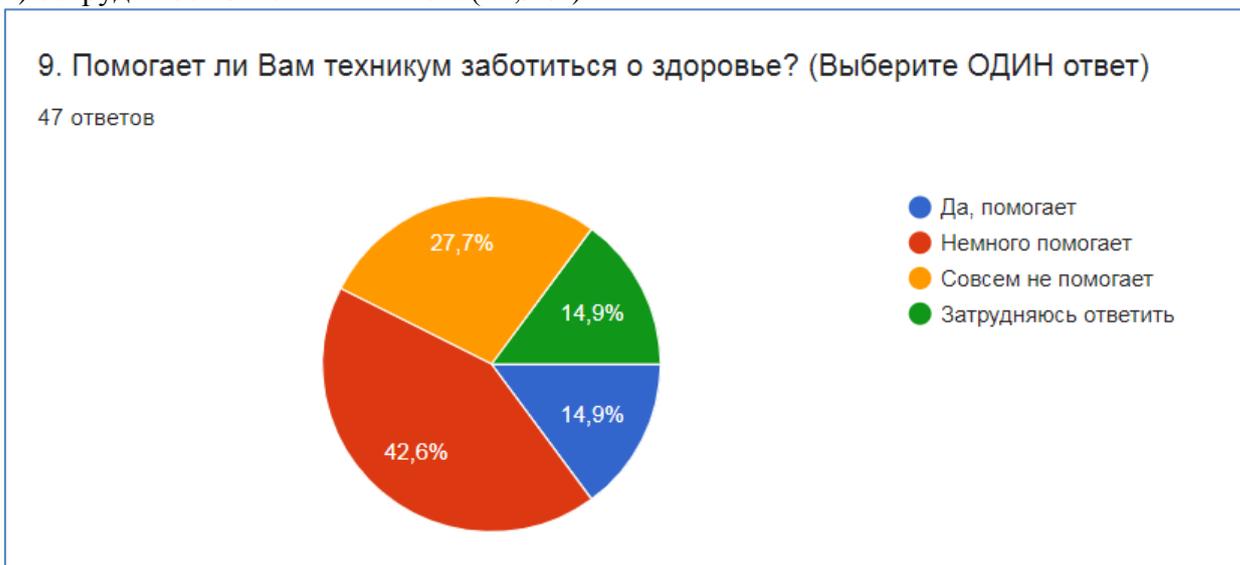
- 1) Употребляю спиртное. – 9 чел. (19,1 %)
- 2) Курю. – 13 чел. (27,7 %)
- 3) Матерюсь. – 21 чел. (44,7 %)
- 4) Неправильно питаюсь. – 18 чел. (38,3 %)
- 5) Употребляю наркотики. – 3 чел. (6,4 %)
- 6) Нет вредных привычек. 21 чел. (44,7 %)



Ответы респондентов значительно разделились, при этом отсутствие вредных привычек отмечают 21 чел. (44,7%). Столько же респондентов отмечают вредную привычку – «матерюсь». На третьем месте респонденты отметили вредную привычку – «неправильное питание» – 18 чел. (38,3%).

**9. Помогает ли Вам техникум заботиться о здоровье? (Выберите ОДИН ответ)**

- 1) Да, помогает. – 7 чел. (14,9 %)
- 2) Немного помогает. – 20 чел. (42,6 %)
- 3) Совсем не помогает. – 13 чел. (27,7 %)
- 4) Затрудняюсь ответить. – 7 чел. (14,9 %)



Большинство респондентов отмечает помощь техникума в заботе о здоровье (27 чел. /57,4%).

По итогам проведённого опроса, можно отметить, что респонденты нуждаются в знаниях о здоровье, стараются проявлять заботу о своём здоровье, в этом им помогает техникум. Вместе с тем, можно отметить проблемы употребления вредных привычек и неправильного режима дня. Определены основные направления информационной кампании по пропаганде здорового образа жизни, которые будут учтены при последующей профилактической работе.