

УДК 612.39-057.875

Лясота О. - ст. гр. XI-21

Тернопільський національний технічний університет імені Івана Пулюя

ОЦІНКА ЕЛЕМЕНТІВ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СТУДЕНТІВ ТЕРНОПІЛЬСЬКОГО НАЦІОНАЛЬНОГО ТЕХНІЧНОГО УНІВЕРСИТЕТУ ІМЕНІ ІВАНА ПУЛЮЯ

Науковий керівник: к.т.н., доцент Зварич Н.М.

Liasota O.

Ternopil Ivan Pul'uj National Technical University

EVALUATION OF STUDENTS HEALTHY LIFESTYLE ELEMENTS IN TERNOPIL IVAN PUL'UJ NATIONAL TECHNICAL UNIVERSITY

Supervisor: PhD, Zvarych N.M.

Ключові слова: студент, харчування, здоров'я, фізична активність.

Keywords: students, nutrition, health, sport.

Здоровий спосіб життя включає наступні основні елементи: раціональний режим праці і відпочинку, оптимальний рухомий режим, раціональне харчування, викорінювання шкідливих звичок, особиста гігієна, тощо.

Харчування разом з фізичною активністю відноситься до елементів повсякденної поведінки, що формує здоров'я людини. Дослідження фактичного харчування дозволить встановити структуру найбільш розповсюджених порушень харчового статусу, який сприяє розвитку ряду захворювань та знижує рівень індивідуального та суспільного здоров'я.

Об'єктом дослідження була харчова поведінка студентів, яка вивчалася в ході анонімного опитування з використанням спеціально розробленої анкети. Методом випадкової вибірки були опитані 205 студентів ТНТУ. Розподіл респондентів по віку був наступний: 16 років – 0,3% ; 17 – 3%; 18- 44%; 19 - 53%, 20 - 22%, 21 - 17%, старше 21 року - 4%. Юнаків серед опитуваних було – 165 (80,5%), дівчат – 40 (19,5%).

Аналіз кратності прийомів їжі студентів показав, що лише 16,3% респондентів харчуються 4 рази на день; більшість опитаних (49,2%) харчуються 3 рази в день; 27% тільки 1-2 рази; 7,5% респондентів відмітили надто частий прийом їжі (5-7 разів), що говорить про присутність додаткових прийомів їди які або рівномірно розподіленні в часі на протязі дня, або заміняють один з основних прийомів їжі. Також оцінювався склад харчового раціону. Серед студентів, в постійний раціон яких не включено м'ясо - 9,8%, морепродукти - 85,4%, овочі, фрукти - 19,5%, молоко і молочні продукти - 46,3%.

Також було проведено дослідження фізичного навантаження, режиму сну, та стану здоров'я. Виявилось, що 34,1% студентів виділяють на сон менше 8 годин, 27,5% студентів не займаються спортом, що стосується здоров'я, то 24,4% студентів зверталися до лікаря через хронічні та інфекційні захворювання протягом останнього року. Окрім того 39% опитаних студентів мають шкідливі звички.

Отже більшості студентів доцільно скоректувати графік прийому їжі та склад харчового раціону, щоб з їжею поступали всі необхідні макро- та мікроелементи, дотримуватися режиму сну та збільшити фізичну активність. В університеті запровадити агітаційну та профілактичну роботу у боротьбі з шкідливими звичками.