

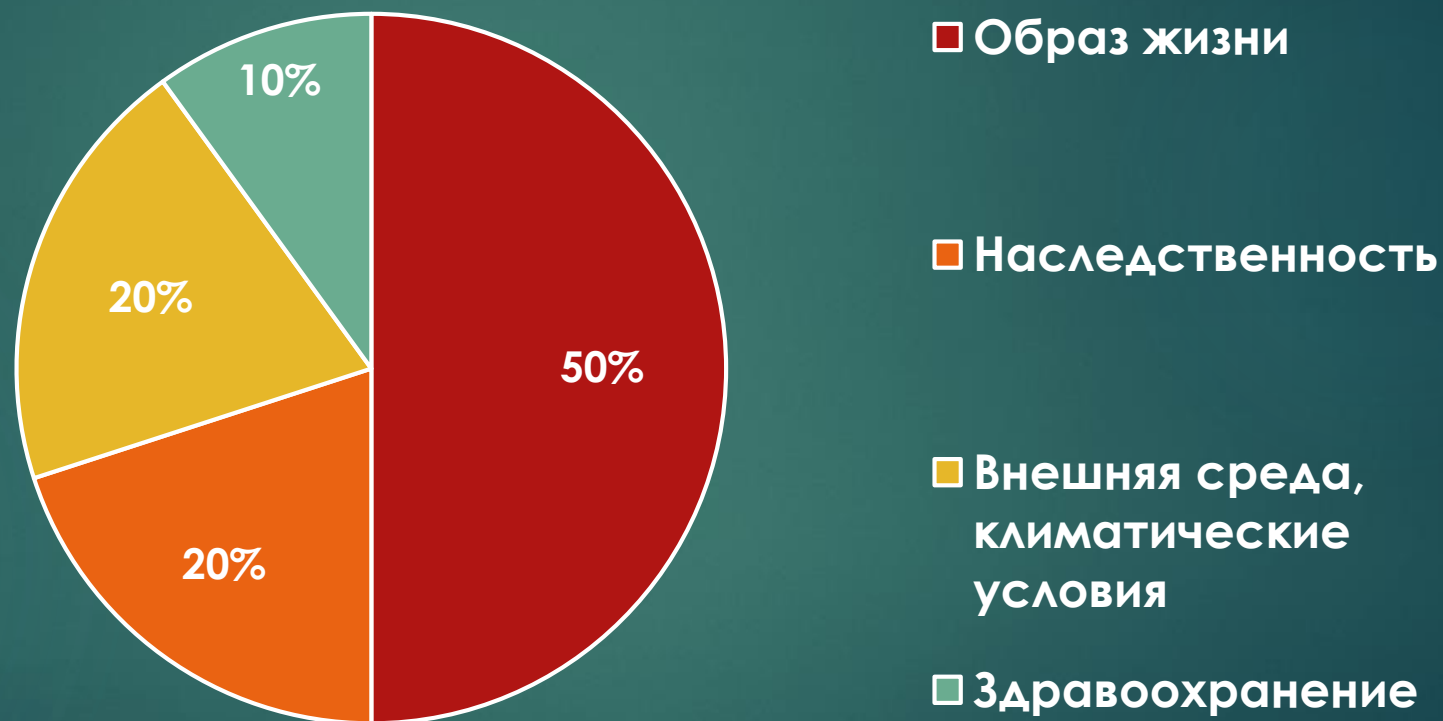
МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ ДОНЕЦКОЙ НАРОДНОЙ РЕСПУБЛИКИ  
ГОСУДАРСТВЕННОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«ТОРЕЗСКИЙ МЕДИЦИНСКИЙ КОЛЛЕДЖ»

Поисково-исследовательский проект  
«Влияние выбранной профессии на  
формирование здорового образа жизни»

Авторы проектной работы: студенты ГПОУ «ТМК»,  
члены кружка гигиены и экологии человека  
Методический руководитель Павленко О.И.

# АКТУАЛЬНОСТЬ ИССЛЕДОВАНИЯ

## Факторы риска здоровья



# Цели и задачи исследования

**Цель исследования:** изучить возможность влияния выбранной профессии на формирование здорового образа жизни у обучающихся медицинского колледжа

## **Задачи исследования:**

- ▶ 1. Изучить отношение студенческой молодежи к здоровому образу жизни.
- ▶ 2. Провести оценку образа жизни обучающихся медицинского колледжа.
- ▶ 3. Выявить факторы риска заболеваний, связанных с образом жизни обучающихся.
- ▶ 4. Установить возможность влияния профессии медицинского работника на формирование ЗОЖ у обучающихся.

**Объект исследования:** – образ жизни обучающихся.

**Предмет исследования:** возможность влияния выбранной профессии на формирование ЗОЖ .

**Гипотеза:** профессия медицинского работника способствует формированию ЗОЖ у обучающихся медицинского колледжа.

## **Методы исследования:**

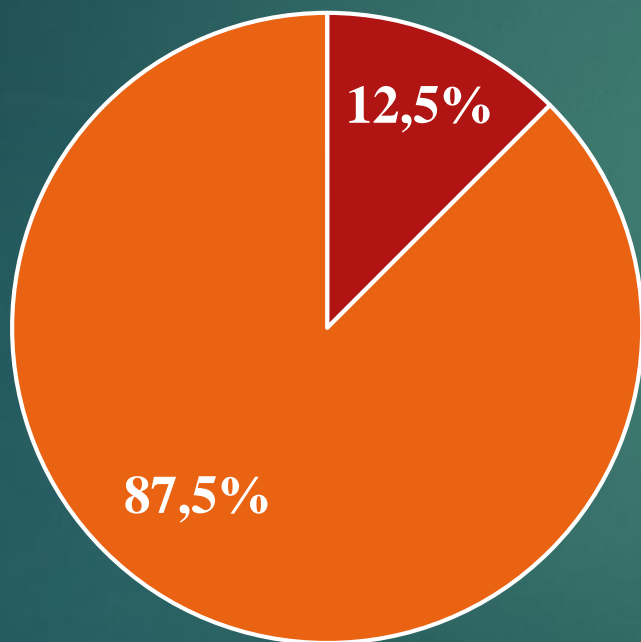
- ▶ 1. Научно-теоретический анализ литературы и интернет-источников по теме исследования.
- ▶ 2. Анкетирование.
- ▶ 3. Статистический метод.

Результаты анкетирования «Ведете ли вы здоровый образ жизни?» в рамках поисково-исследовательского проекта «Влияние выбранной профессии на формирование здорового образа жизни»



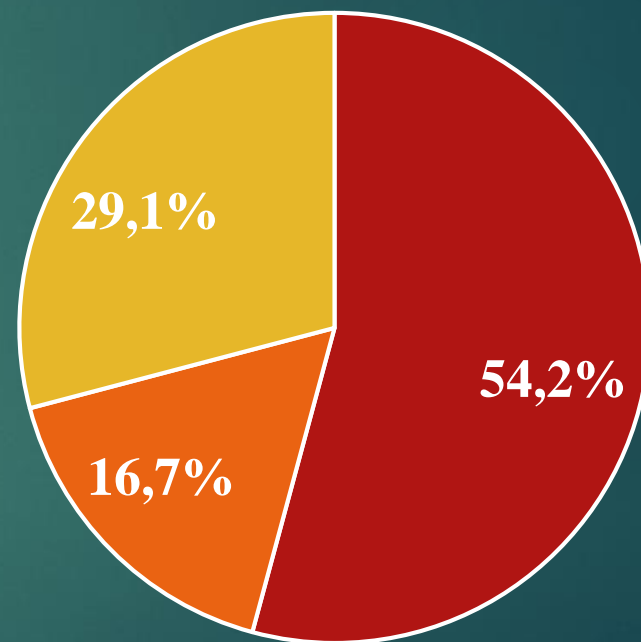
# Ваш пол и возраст (2019 год)

## Пол



■ Мужской ■ Женский

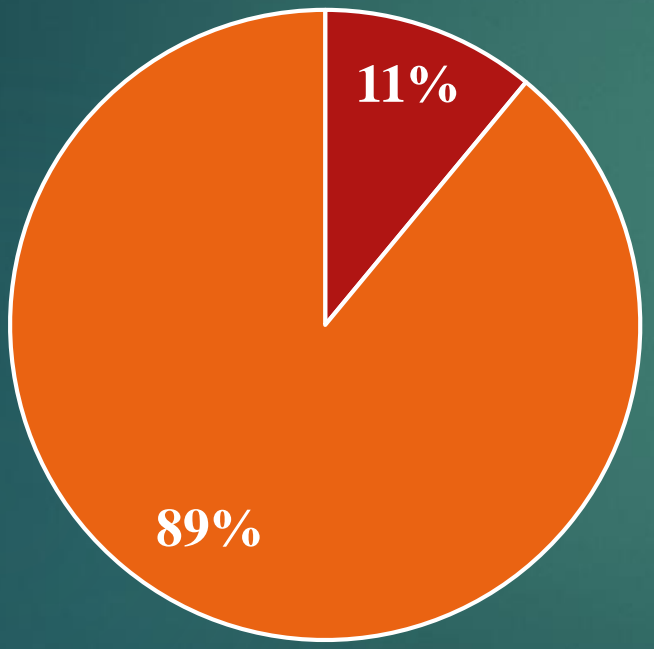
## Возраст



■ 14-19 лет ■ 20-25 лет ■ старше 25 лет

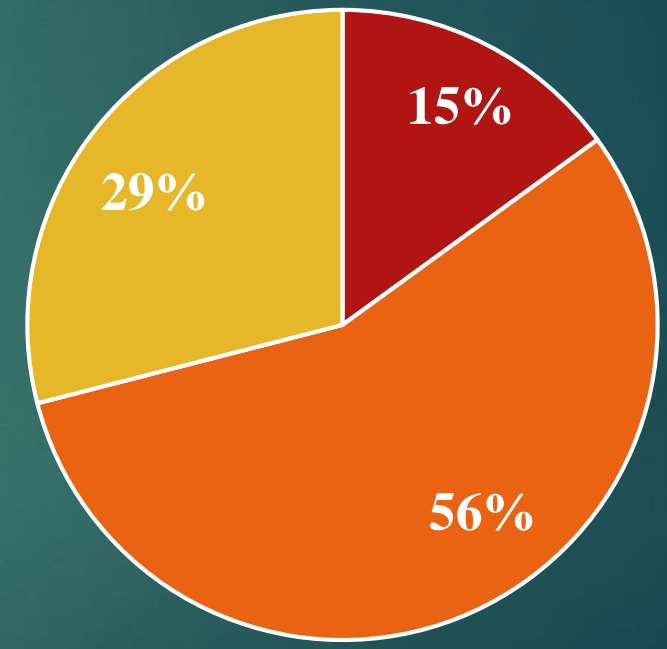
# Ваш пол и возраст (2022 год)

Пол



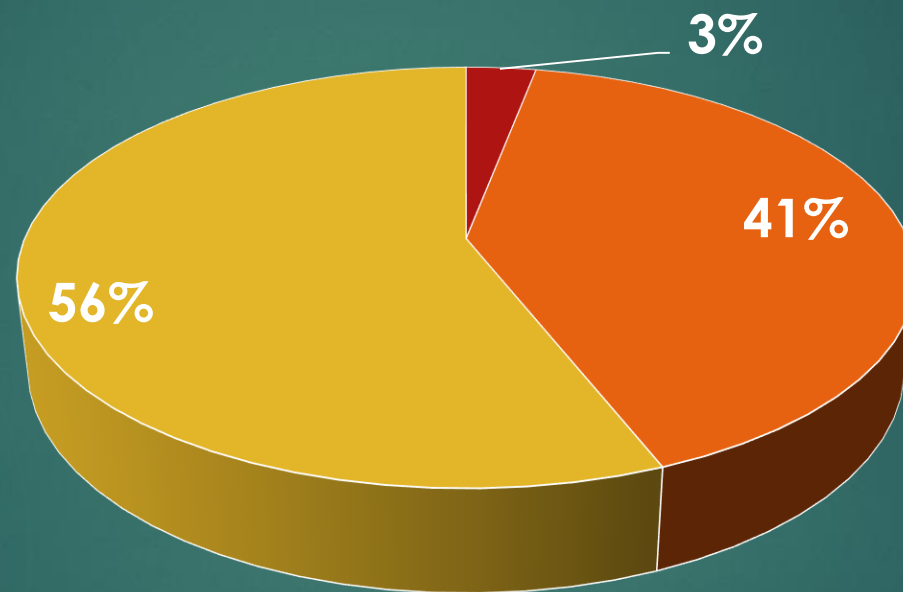
■ Мужской ■ Женский

Возраст



■ 14-19 лет ■ 20-25 лет ■ старше 25 лет

# Придерживаетесь ли вы здорового образа жизни?



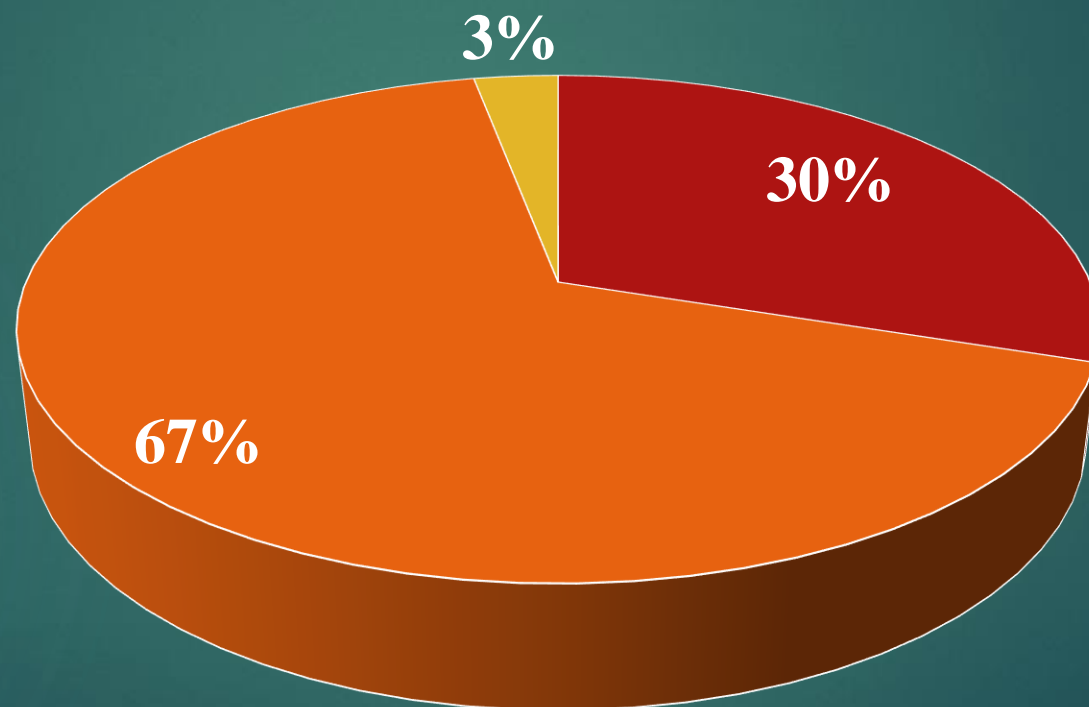
- Да, однозначно
- Скорее да, чем нет
- Скорее нет, чем да
- Нет

# Каким путем вы придерживаетесь здорового образа жизни?



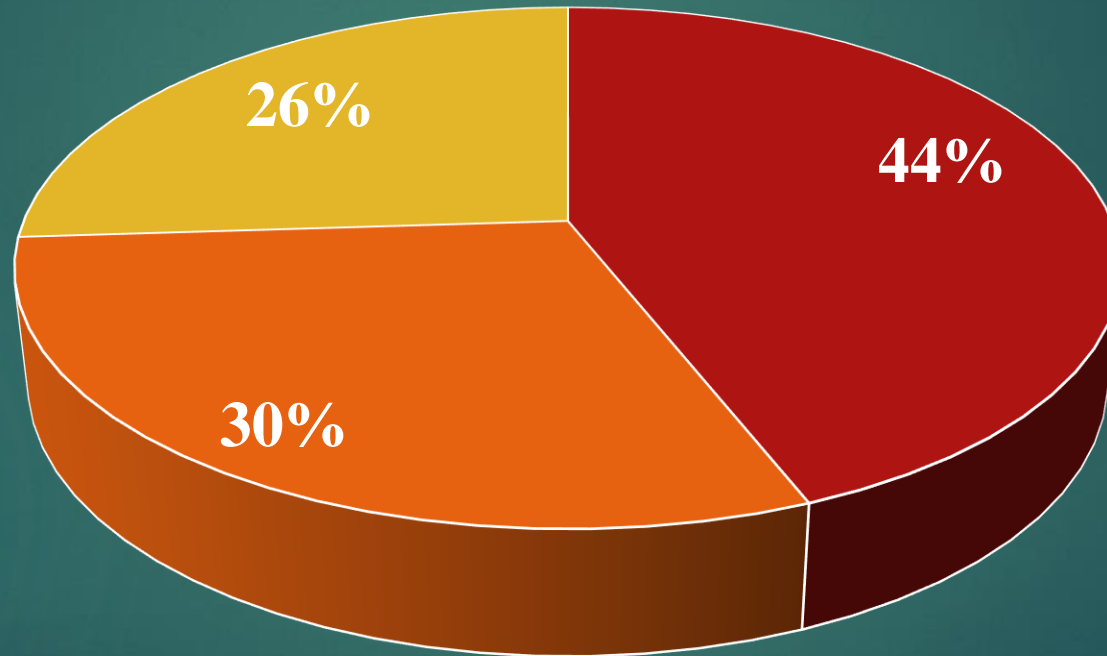


**Насколько активно вы занимаетесь активной двигательной деятельностью (физкультурой, спортом, работой на дому, в саду?)**



■ **Постоянно**    ■ **От случая к случаю**    ■ **Не занимаюсь**

## Оценка адекватности питания (индекс Кетле - ВМИ)

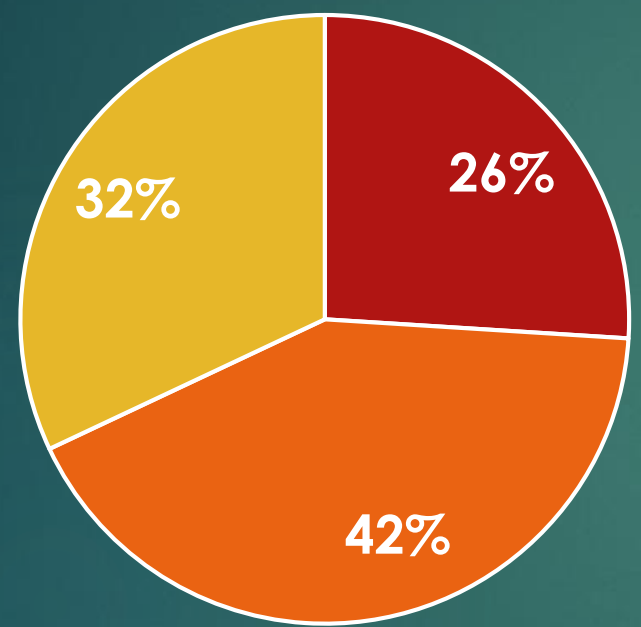


■ Адекватное питание

■ Гипотрофия

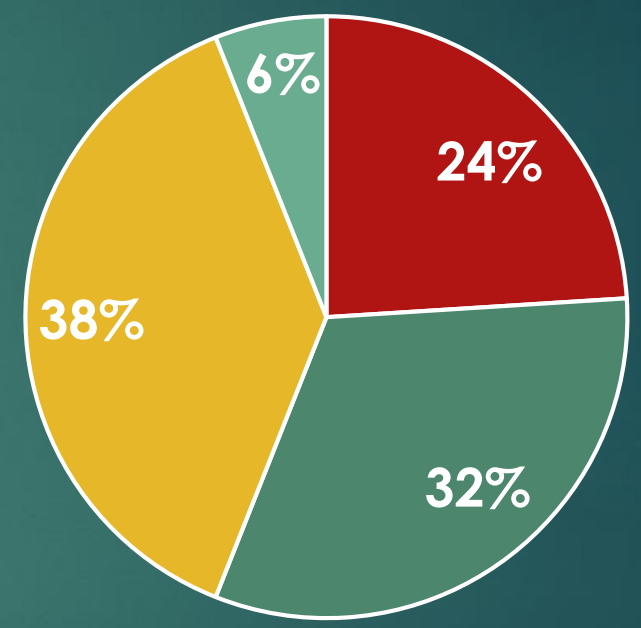
■ Ожирение

# Как часто вы употребляете в пищу свежие овощи и фрукты?



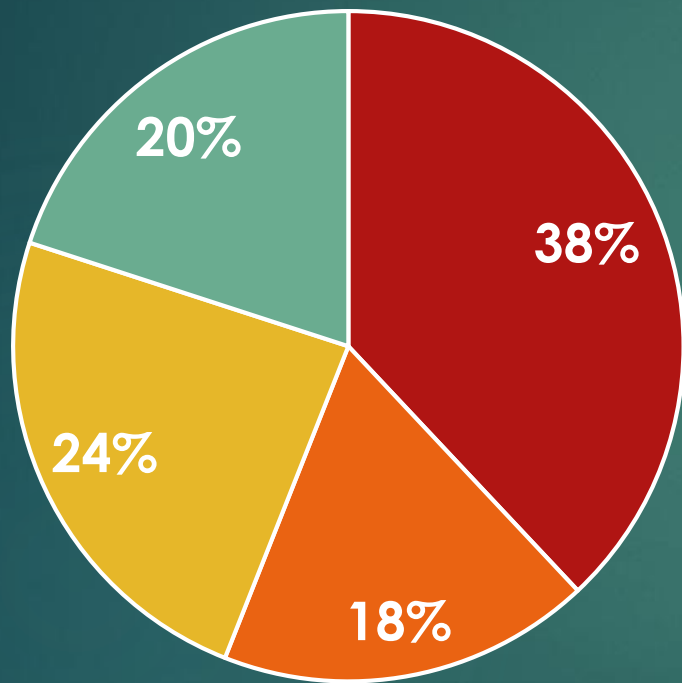
- Каждый день
- 2-3 раза в неделю
- 1-2 раза в неделю

# Как часто вы употребляете в пищу «фаст-фуд»?



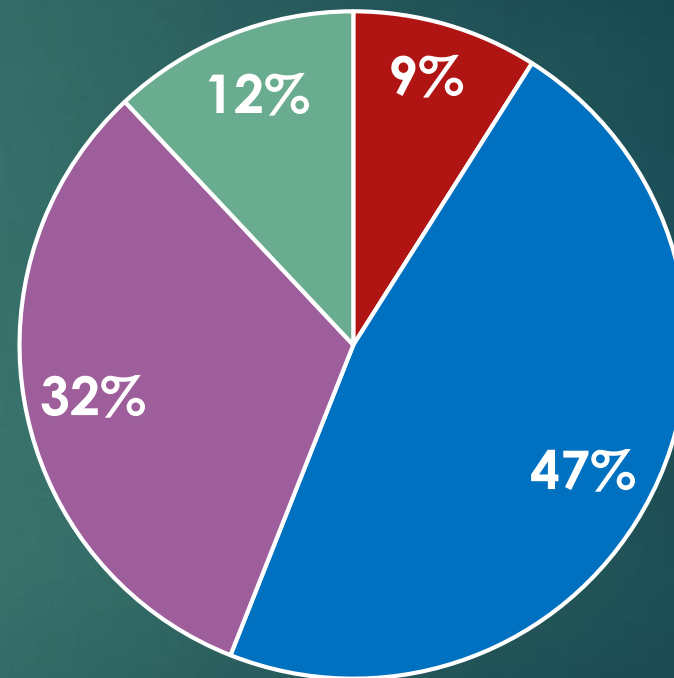
- Практически ежедневно
- 1-2 раза в неделю
- 1-2 раза в месяц
- Не употребляю

# Сколько ложечек сахара вы кладете в чай, кофе на чашку?



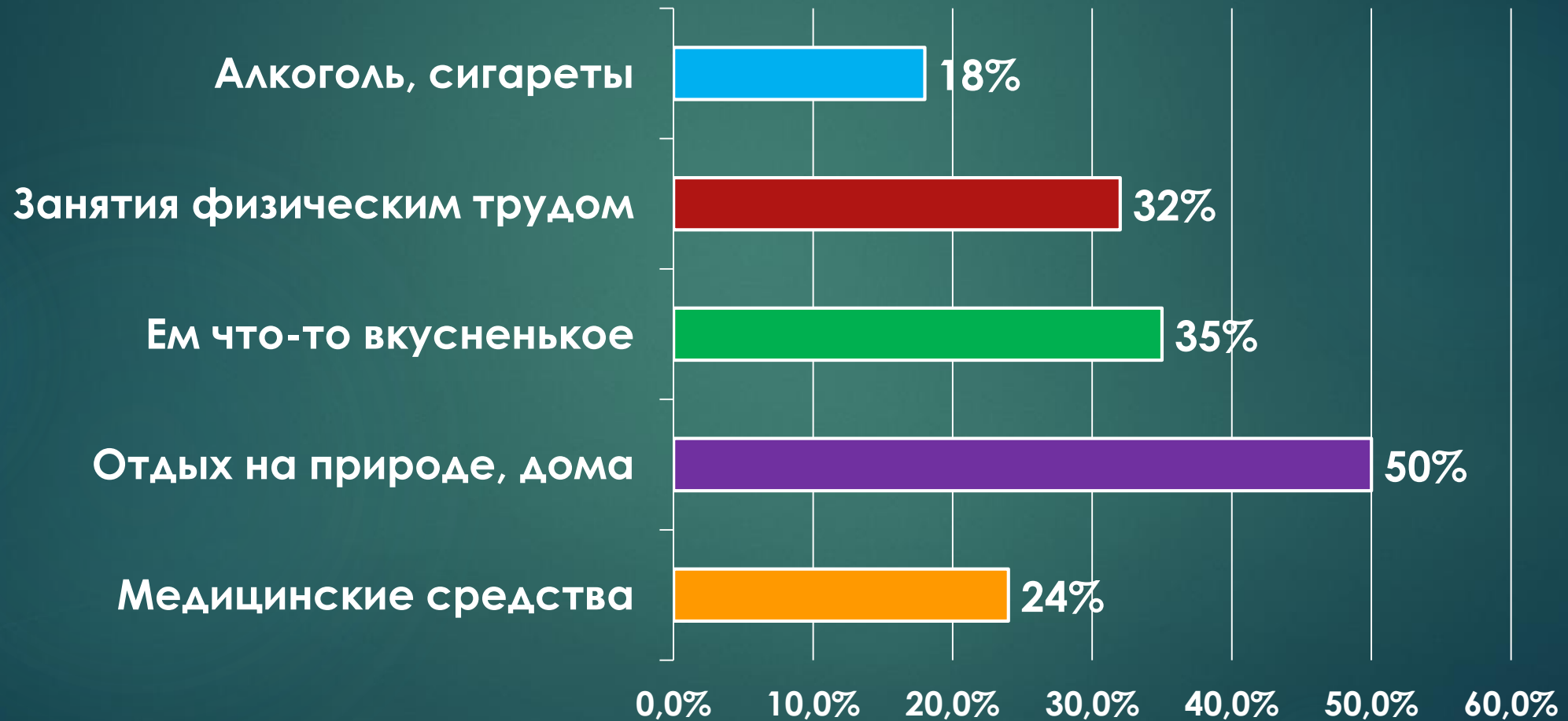
■ Пью без сахара ■ Одну ■ Две ■ Три и более

# Вы можете назвать себя стрессоустойчивым человеком?

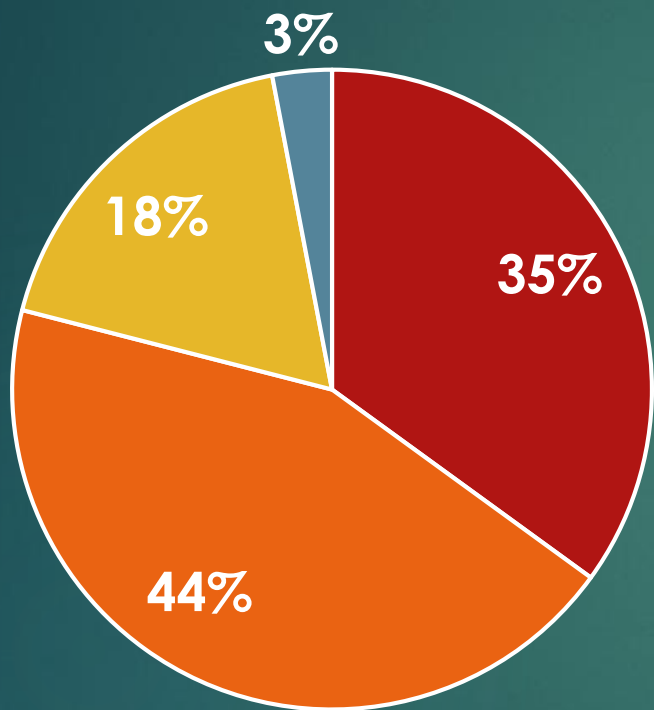


■ Да, несомненно ■ Скорее да, чем нет  
■ Скорее нет, чем да ■ Нет

# Как вы справляетесь со стрессом?

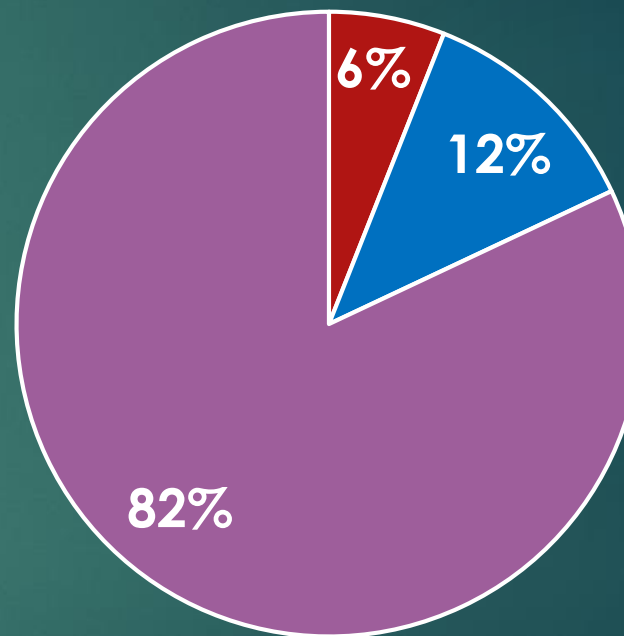


### Вы курите?



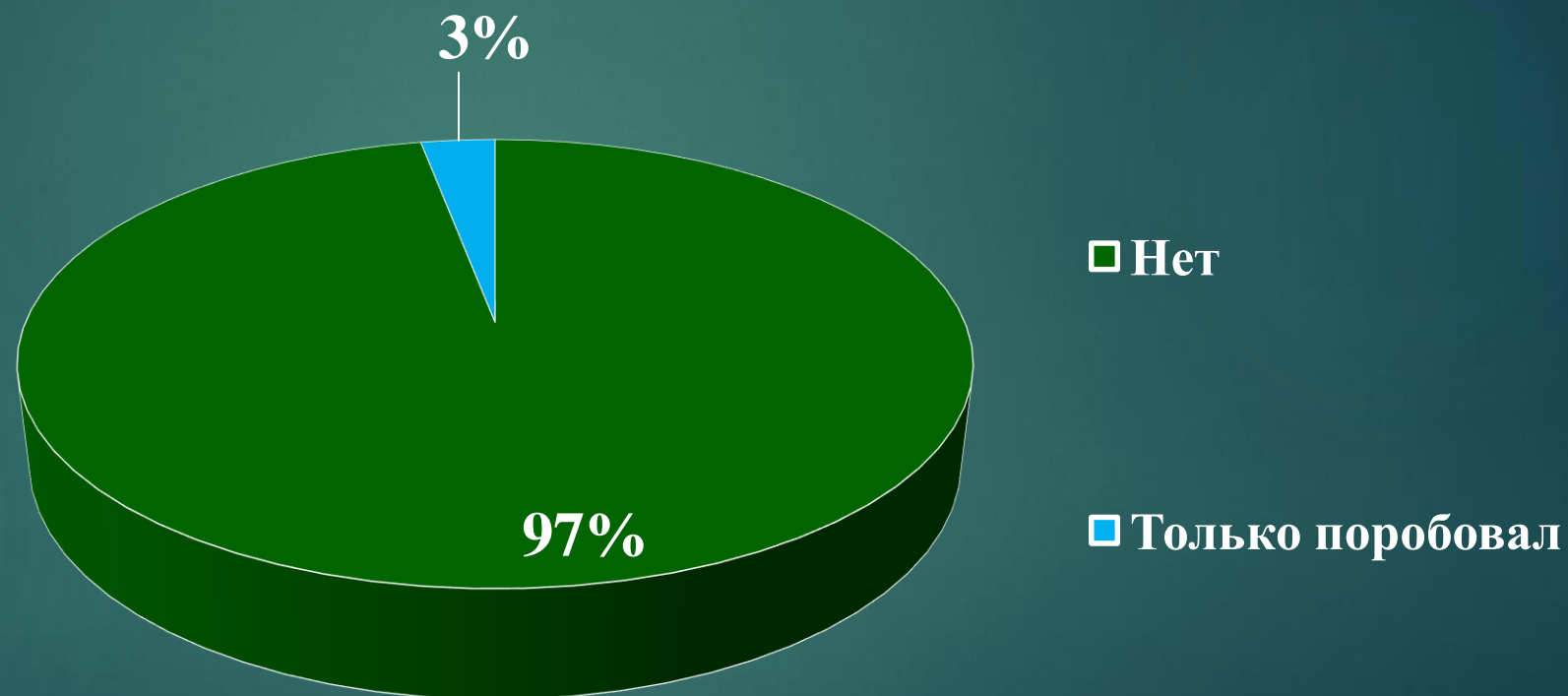
- Да, регулярно
- Нет
- Иногда за компанию
- Курил, но бросил

### Вы употребляете спиртные напитки?

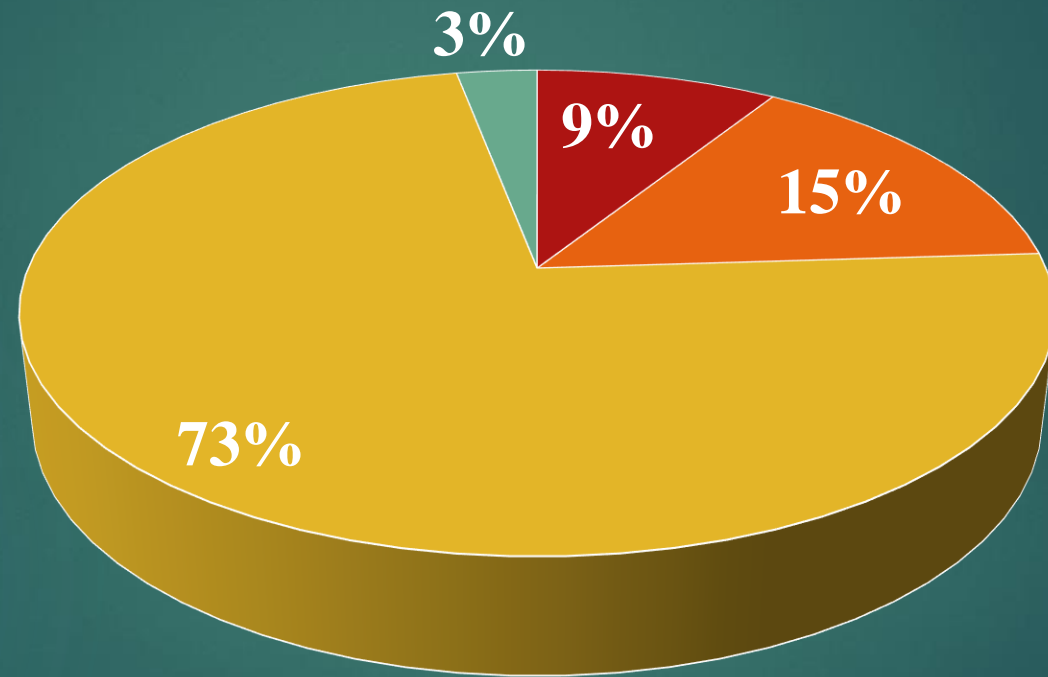


- Да, регулярно
- Нет
- Иногда за компанию

# Употребляете ли вы какие-то наркотические или психотропные средства?



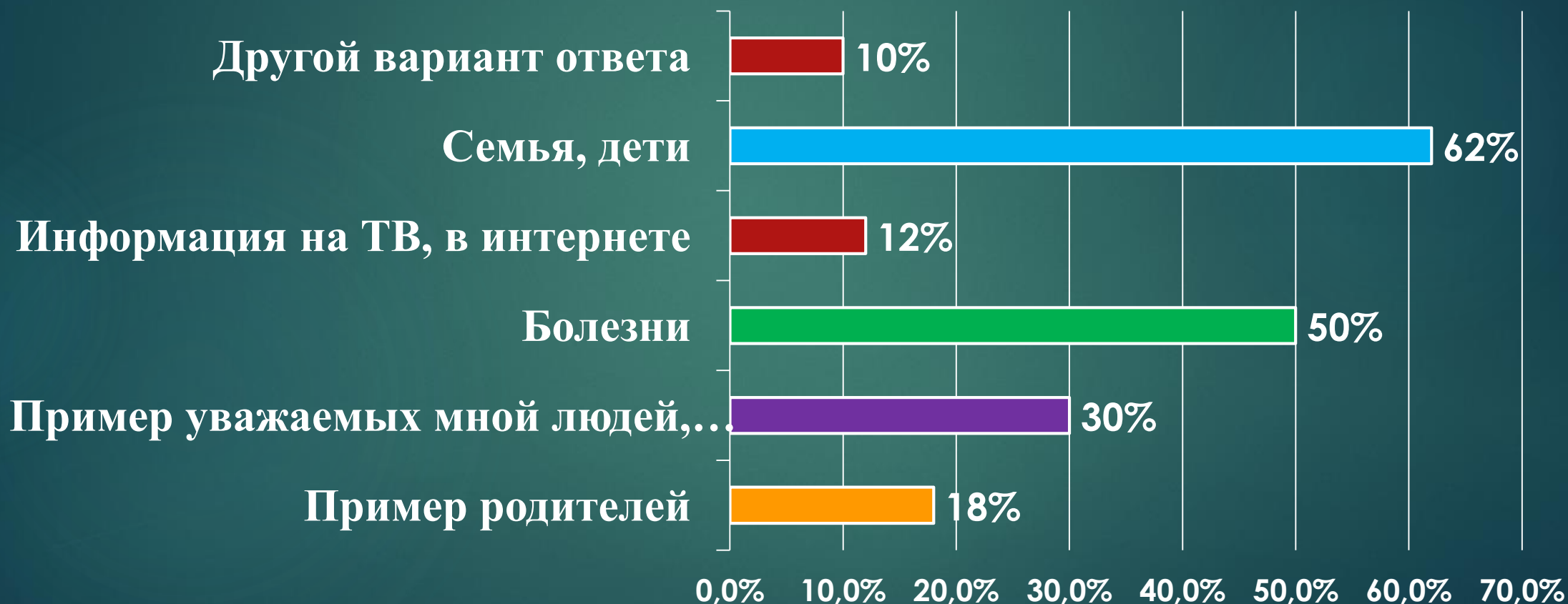
# Является ли твой образ жизни здоровым?



■ Да ■ Нет ■ Частично ■ Не знаю



# Какие обстоятельства могли бы побудить тебя изменить свой образ жизни к лучшему?



# Заключение

- ▶ 1. Обучающиеся медицинского колледжа имеют знания о важности здорового образа жизни, однако существует ряд объективных и субъективных факторов, которые не позволяют им в полной мере придерживаться принципов ЗОЖ :
  - стандартные стереотипы поведения, сформированные в раннем возрасте в семье;
  - отсутствие приверженности к здоровому образу жизни;
  - отсутствие «жестких» волевых усилий и желания по изменению образа своей жизни;
  - режим учебного процесса;
  - серьезный рост учебных и психоземotionalных нагрузок, который происходит при одновременном снижении физической активности и т.д.
- ▶ 2. Результаты исследования свидетельствуют о том, что большая часть респондентов -76% считают свой образ жизни лишь «частично здоровым».
- ▶ 3. В сравнении с 2019 годом увеличилось числа обучающихся с факторами риска здоровья: избыточный вес, наличие вредных привычек, употребление в пищу продукции «фаст-фуд», снижение двигательной активности.
- ▶ 4. Гипотеза исследования, о возможности положительного влияния выбранной профессии на формирование ЗОЖ у обучающихся колледжа, подтверждена не была.

Будьте здоровы, берегите себя и  
своих близких!

