

Барманова Д.

Бокенова М.

студентки 2 курса юридического факультета

Научный руководитель: Вишнякова Н. П.

ст. преподаватель

Казахский национальный университет им. аль-Фараби

СТУДЕНТТЕРДІҢ САЛАУАТТЫ ӨМІР САЛТЫНА КӨЗҚАРАСЫ

Жұмыстың өзектілігі: Қазіргі студенттердің түсінігінде «Салауатты өмір салтының» ролін анықтау. Жастардың өз денсаулығы мен болашағына немқұрайлықпен қарауын тию және оның алдын алу. Статистикалық анализ жасау арқылы студенттердің «Салауатты өмір салтын» қалай түсінетінін анықтау.

Жұмыстың мақсаты: Қазіргі уақытта студенттердің өмір салтына әсер ететін факторларды, және де жастардың «салауатты өмір салты» ұғымымен нені байланыстыратынын анықтау. Студенттерді салауатты өмір салтын ұстауға шақыру және оны әдеттегі дағдыға айналдыру.

Жұмыстың барысы:

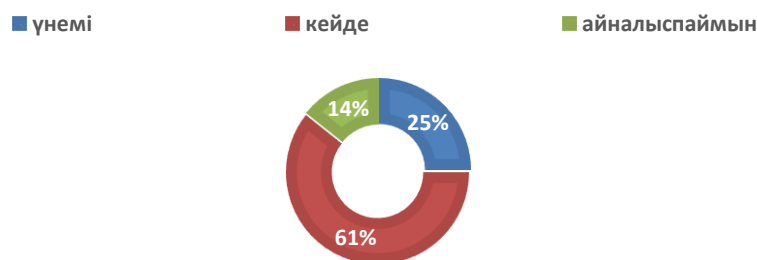
- 1) Студенттер арасында сауалнама жүргізу;
- 2) Статистикалық мәлімет жасау;
- 3) Статистикаға сәйкес қорытынды шығару.

ҚР Президентінің «Қазақстан-2050» стратегиясы қалыптасқан мемлекеттің жаңа саяси бағыты» атты Қазақстан халқына Жолдауында денсаулық мәселесіне көңіл бөлді. Ол «Ұлт денсаулығы - біздің табысты болашағымыздың негізі» жеке бөліп атап кеткен болатын. Сондай-ақ Елбасымыз Жолдауында «Денешынықтыру мен спорт мемлекеттің айрықша назарында болуы тиіс. Нақ сол саламатты өмір салты ұлт денсаулығының кілті болып саналады. Алайда елде барлығы үшін қолжетімді спорт нысандары, спорт құрал-жабдықтары жетіспейді. Осыған байланысты Үкімет және жергілікті органдар дене шынықтыруды, бұқаралық спортты дамыту және типтік жобадағы денешынықтыру-сауықтыру нысандары, соның ішінде, аула нысандары құрылысы бойынша шаралар қабылдау қажет. Бұл жұмысты келесі жылы-ақ бастау керек» делінген[1].

Негізінен, салауатты өмір салты - бұл ең әуелі денсаулықты сақтауға және нығайтуға бағытталған сауықтыру жолындағы белсенді іс-әрекет. Адамның өмір салты өздігінен қалыптаспайды, ал салауатты өмір салты өмір сүру барысында мақсатты түрде қалыптасады[2].

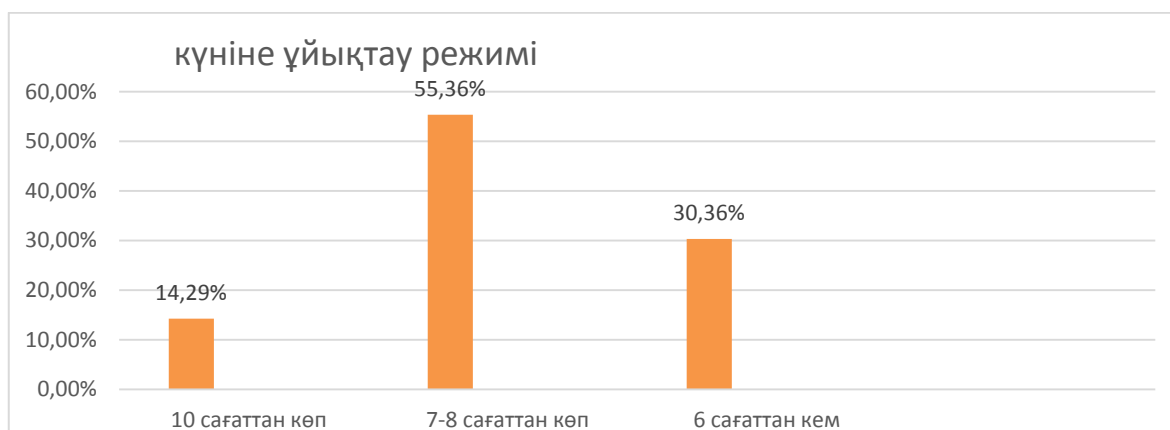
Осы жұмысымыздың негізгі мақсатты болып табылатын - жастарды ең алдымен өзін күтуге шақыру үшін, біз алдымен олардың пікірімен таныс болғанды дұрыс деп таптық. Сол себептен де жүргізілген сауалнамаға үш университеттен 16 мен 20 жас аралығындағы барлығы 56 студент қатысты. Сауалнама объектісі ретінде Әл-Фараби атындағы Қазақ Ұлттық университеті және Қ.И. Сатпаев атындағы Қазақ Ұлттық Техникалық Зерттеу университеті, Алматы энергетика және байланыс университет студенттері таңдалып алынды. Олардың ішінде 32- сі ұл балалар, 24-і қыз балалар.

СТУДЕНТТЕРДІҢ ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУМЕН АЙНАЛЫСУ ЖИІЛІГІ



Жүргізілген сауалнама қорытындысына сәйкес, студенттердің көпшілігі салауатты өмір салтын ұстануға бейім. Студенттердің көпшілігі, яғни 52% салауатты өмір салтын ұстану табысты өмір сүру үшін 80-100% шамасында әсер етеді деп көрсеткен болатын. Сауалнамаға қатысқандар арасында 62%-ға жуығы «Денсаулық - адамның басты байлығы» ретінде көрсетті. Орташа пайызға шаққанда студенттердің 45%-ы бос уақытында спортпен шұғылданып немесе таза ауада серуендеп өткізетіндері белгілі болды. Өкінішке орай шамамен 32% студенттер бос уақытын компьютер ойнауға немесе әлеуметтік желілерге жұмсағанды жөн көреді және бұл әдет жастар арасында кең етек алуда. Сауалнамаға қатысқан студенттердің 60,71% салауатты өмір салтын ұстану мақсаты ретінде мықты денсаулыққа ие болуды көрсеткен. Бірақ денсаулығын нығайту үшін жастардың тек 25% үнемі, ал 61% кейде ғана дене шынықтыру жаттығуларымен, спортпен айналысатыны анықталды, ал 14% мүлдем айналыспайды. Сондай ақ, денешынықтыру жаттығуларымен және спортпен айналыспау себебі ретінде көпшілігі жалқаулықты және уақыттың аздығын көрсетті, арасында себебі ретінде қаржылық тапшылықты көрсеткендерде болды. Сауалнама қатысқан студенттердің ойынша үлкен жастағы адамдар (39%) және жастар (37%) өз денсаулықтарына көп көңіл бөледі. Сонымен қатар шамамен 68% студент өз денсаулығын жақсы деп бағалады.

Организмнің қорғаныш қабілетін жоғарылатуға жағдай жасайтын тәртіптер және организмге зиянын тигізетін әдеттерге қарсы тәртіптер - гигиеналық дұрыс тәртіп болып саналады. Организмнің қорғаныш қабілетін жоғарылатуға әр түрлі іс-әрекеттер мен демалысты дұрыс пайдалану, рационалды тамақтану, жақсы қимыл-қозғалыс белсенділігі, денешынықтыру, шынығу, жеке бас гигиенасын сақтау, өзінің денсаулық жағдайына ерекше көңіл бөлу, жақсы экологиялық жағдай т.с.с. әсер етеді[3].



Жастар арасында «Салауатты өмір салты» деп дұрыс тамақтану және дұрыс ұйқы режимі -34%, спортпен шұғылдану - 32% түсінілетінін байқадық. Студенттердің 86%-ға жуығы уақытылы тамақтану салауатты өмір салтын сақтау үшін өте маңызды екенін көрсеткен болатын. Дегенмен, 55% студенттер уақытылы тамақтанбайтыны анықталды.

Яғни әртүрлі себептер бойынша студенттер ағзаға қажетті мөлшерде және уақытылы тамақтанбайды. Ал жастардың 30%-ға жуығы 6 сағаттан аз мөлшерде ұйықтайды. Тек 55%-ы организм тынығу үшін қажетті 7-8 сағат ұйықтайды.

Салауатты өмір зиянды әдеттермен үйлеспейді. Алкоголь және басқадай маскүнемдікке әкелетін заттар, анаша, шылым шегу салауатты өмір салтын қалыптастыруға жан-жақты кедергі келтіреді. Зиянды әдеттер көптеген аурушандықтың қауіптілік факторы болып саналады және балалар мен жасөспірімдердің денсаулық жағдайына кері әсер етеді[4].

Жасыратыны жоқ бүгіндері елімізде осынау қауіпті ішімдік ішіп, нашакорлықпен айналысатындар саны өсіп барады. Бірақ жастар арасында салауатты өмірге ұмтылатын жастар да көп. Сауалнама нәтижесінде шамамен 45%-60% мүлдем ішімдіктер ішпейтіні және темекі өнімдерін қолданбайтыны анықталды. Ал, 24% студенттер зиянды заттарды ұдайы қолданбаса да, бір рет болсын дәмін татып көрген болып шықты. Жастардың темекі шегу және алкогольді ішімдіктер, өзге де ағза үшін зиян заттарды пайдалану әсіресе қызығушылықтың туындауынан немесе достарының әсерінен болатынын байқадық.

Қорытынды: Салауатты өмір салты - тек медициналық емес, сонымен қатар өндіріс пен өндірістік қатынастардың дамуына байланысты болып келетін әлеуметтік-экономикалық категориясы ретінде қарастыра аламыз. Жалпы есеп бойынша, 80%-ға жуық студенттер салауатты өмір салты жайында дұрыс пікірді ұстанады екен. Бұл өте жақсы болмаса да, көз қуантарлық көрсеткіш. Студенттердің көпшілігі дұрыс және уақытылы тамақтануға және спортпен шұғылдану арқылы салауатты өмір салтын ұстануға тырысады. Себебі, салауатты өмір салты - денсаулықтың кепілі. Дені сау, салауатты жастар - болашағымыз! Ал, денсаулық бар жерде сұлулық та, сымбаттылық та, жетістік те, байлық та болады. Осындай жастар бар жерде еліміздің ертеңіне сеніммен қарауға барша мүмкіндігіміз бар.

Әдебиет

1. ҚР Президентінің «Қазақстан-2050» стратегиясы қалыптасқан мемлекеттің жаңа саяси бағыты» атты Қазақстан халқына Жолдауы
2. Әділханов А.С., Жаңабердиева К.А., Брусенко З.Г. - Ә-26 - "Алматыкітап" ААҚ, 2005.- 134 бет, суретті.
3. Неменко Б.А. Оспанова Г.К Балалар мен жасөспірімдер гигиенасы(Оқулық).- Алматы 2002.344б.
4. Кучма В.Р. Гигиена детей и подростков., М., Медицина, 2004.