

КУЛЬТ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ И ПРАВИЛЬНОГО ПИТАНИЯ

Первое наше богатство – это здоровье. Все мы понимаем, какой большой смысл кроется в этих словах. Здоровье – это совокупность социальных и духовных благ. Наше тело постоянно нуждается в нашем внимании и уходе. Мы не можем есть и заниматься вещами, которые могут хоть как то навредить нашему организму. В нынешнее время стало модным понятие «правильное питание».

Суть правильного питания – это исключение алкоголя, курения, мучного и сладкого в больших количествах. Соблюдать пропорциональность углеводов, белков и жиров. С помощью правильного питания мы гарантируем и способствуем нормальному развитию нашего организма. С правильным питанием мы практически исключаем такие заболевания, как: ожирение, диабет, гастрит, гипертония и рак. Эти заболевания чаще всего проявляются при избытке веса или при употреблении сахара в чудовищных дозах. Судя по статистике 2018 года, Казахстан вошел в десятку стран с опасным для жизни питанием. Жертвами плохого питания стали 306 человек из 100 тысяч.

Давайте более подробно познакомимся с основными общепринятыми правилами ЗОЖ и ПП.

Итак, это:

1. Отказ от любых пагубных привычек: алкоголя, курения, любых наркотических веществ и так далее.
2. Соблюдение распорядка дня, прежде всего это касается сна и бодрствования в положенное время.
3. Сбалансированное питание.
4. Частые прогулки на свежем воздухе.
5. Регулярные физические нагрузки.
6. Положительное отношение к любым ситуациям.
7. Баланс БЖУ (белков, жиров и углеводов)
8. Подсчет калорий.

Целью анкетирования: определить отношение студентов университета к здоровому образу жизни.

В анонимном анкетировании участвовали 52 студента Высшей Школы Экономики и

Бизнеса по специальности «Экономика» Казахского национального университета им. аль-Фараби. Из 52 респондентов 30 – женщин и 22 – мужчин в возрасте 17-20 лет.

Студенты отвечали на ниже представленные вопросы:

1. Ваш возраст?
2. Ваш пол?
3. Вес? Рост? (по желанию)
4. Злоупотребляете ли вы алкоголем или курением?
5. Придерживаетесь ли вы здорового образа жизни?
6. Правильно питаетесь?
7. Сколько в день ккал вы употребляете?
8. Занимаетесь ли вы спортом?
9. Делаете разминку и/или посещаете урок физической культуры?

Наша главная задача при анкетировании была: выявить причины и факторы, при которых, наши студенты ведут «правильный» и «неправильный» образ жизни. По вышеуказанному анкетированию можно составить данную статистику:

52

В итоге, если человек ведет неправильный образ жизни, то ему, скорее всего не удастся сохранить свое здоровье. Нельзя забывать, что именно мы являемся единственными защитниками своего тела и организма. Здоровье каждого человека на 50% зависит от образа его жизни.

Просто есть правильные продукты, и хотеть при этом быть здоровым и сильным практически невозможно. Нужно в обязательном порядке подключать физические нагрузки и спорт.

Из 100% опрошенных студентов: 5% занимаются профессиональным спортом, 20% регулярно ходят в фитнес зал, 30% нерегулярно бегают или занимаются физической культурой, 45% не занимаются спортом.

Одной из задач анкетирования было также выяснить, придерживаются ли студенты правильного питания. По вышеуказанному анкетированию я могу с уверенностью сказать, что есть несколько типов людей, которые совершенно по разному относятся к своему питанию и здоровью. Некоторые люди весьма безалаберно относятся к приемам пищи и не заботятся, что они едят, к сожалению таких людей большинство. Лишь 20% опрошенных мною студентов следят за своим питанием и здоровьем. Чаще всего студенты предпочитают перекусить на ходу или съесть что-то «быстрое в приготовлении». По вышеуказанным данным мы можем с твердостью сказать, что даже 30% Казахстанской молодежи не придерживаются ЗОЖ и ПП.

Выводы: студенты все чаще пытаются придерживаться ЗОЖ, но при этом пренебрегают питанием. Каждый из опрошенных студентов хоть единожды в жизни пытался, как то изменить свой образ жизни и больше времени уделять спорту и физическим нагрузкам. В нашем университете физическая культура является одним из обязательных предметов и изучается 2 года.